

Vormgeving omslag en binnenwerk: Djuna van den Bogaard, Ike Frijters & Mirjam Lensink
Omslagfoto: Gil Sjøholt

www.djunavandenbogaard.nl
boek@djunavandenbogaard.nl
ISBN 9789403713434
NUR 190
Eerste druk, januari 2024

©2024: Djuna van den Bogaard, Roosendaal

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

Noot van de auteur

De adviezen in dit boek zijn bedoeld als richtlijnen en dienen per situatie te worden aangepast. De auteur aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele gevolgen door het gebruikmaken of toepassen van de informatie in dit boek.



een
praktische
gids bij

ROUW

&

VERLIES

in het basisonderwijs

“Te vaak onderschatten we de kracht van een aanraking, een glimlach, een vriendelijk woord, een luisterend oor, een oprecht compliment, of het kleinste gebaar van bezorgdheid, die het allemaal in zich hebben om een leven te veranderen.”

– Leo Buscaglia –

“Probeer een regenboog in iemands wolk te zijn.”

– Maya Angelou –

Lieve Manon,

Wat had ik destijds graag meer kennis over rouw en verlies gehad, zodat ik een betere leerkracht voor je was geweest.

Voor alle grote en kleine kinderen die ooit door rouw (beschadigd) zijn geraakt.

Voor mijn lieve zoon Foss

“Ik draag dit boek op aan jou als lezer.

Het helpen van één kind zal misschien niet de wereld veranderen, maar het verandert wel de wereld van dat kind.

Maak dat verschil, het doet ertoe!”

Djuna van den Bogaard – januari 2024

Inhoudsopgave

Inleiding	9
DEEL I — THEORIE EN INFORMATIE	12
Hoofdstuk 1 Rouwverwerking bij kinderen van 0 tot 12 jaar	13
1.1 Definitie van rouw	13
1.2 Verschillende theoretische rouwmodellen	15
1.2.1 Vijf-fasen model van Kübler-Ross	15
1.2.2 Rouwtakenmodel van Worden	15
1.2.3 De doolhofmethode van Ter Horst	16
1.2.4 Het duale procesmodel van Stoebe en Schut	16
1.2.5 Het driedimensionale DNA-rouwmodel van Verthriest en Maes	17
1.2.6 De verliescirkel van Fiddelaers-Jaspers en Noten	18
1.3 Rouw bij volwassenen	19
1.4 Rouw bij kinderen	19
1.4.1 De psychische en emotionele ontwikkeling van kinderen	21
1.5 Rouw per leeftijd	26
1.6 Signalen, reacties en gedrag van rouwende kinderen	29
1.6.1 Psychische uitingen	29
1.6.2 Gedragingen	30
1.6.3 Secundaire verliezen	32
1.7 Veerkracht	34
1.8 Het overlijden van een huisdier	36
1.9 Leedhiërarchie	37
1.9.1 De leedladder	37
1.9.2 Rouwverlof in Nederland	38
Hoofdstuk 2 Ruimte voor verlies op school	41
2.1 Waarom is het van belang om kinderen bij de dood te betrekken?	41
2.1.1 In de klas	42
2.1.2 Jouw rol als leerkracht	43
2.2 De dood als thema in de klas	45
2.3 Het slechte nieuws vertellen	47
2.3.1 Aan de ouders	47
2.3.2 Aan de kinderen	48
2.4 Wat kun je zeggen?	55
2.5 Kinderen begeleiden	59
2.5.1 Ondersteunen	59
2.5.2 Troosten	64
2.6 Het eerste jaar	65
2.6.1 Gesprek met het kind vooraf	65
2.6.2 De eerste dag terug op school	65
2.6.3 In gesprek over wat je voor het kind kunt betekenen	67
2.6.4 Afspraken maken	67
2.6.5 Codewoord	68
2.7 Rouw tijdens de feestdagen	68
2.8 Wanneer is er meer hulp nodig?	71
2.9 Bijzondere (internationale) verliesdagen	74
Hoofdstuk 3 Vragen en antwoorden	79
3.1 Mogelijke antwoorden op vragen van kinderen omtrent de dood	80
3.1.1 Vragen over de dood en doodgaan	80
3.1.2 Vragen over de overledene	82
3.1.3 Vragen over ziekte en zelfdoding	83
3.1.4 Vragen over de uitvaart, begraven en cremieren	85
3.1.5 Vragen over de hemel	86
3.1.6 Vragen over emoties	87

3.1.7 Vragen over Sinterklaas	88
3.2 Ernstige ziekte	89
3.2.1 Kind van een ernstig zieke ouder in de klas	89
3.2.2 Kind van een ernstig ziek(e) broer(tje) of zus(je)	91
3.3 De laatste levensfase	91
3.3.1 Vertellen dat iemand dood gaat	92
3.3.2 Vertellen over euthanasie of palliatieve sedatie	94
3.3.3 De periode voor het overlijden	95
3.3.4 Kinderen wel of niet bij euthanasie of palliatieve sedatie	97
3.3.5 Na het overlijden	98
3.4 Psychische problemen en/of verslavingsproblemen in de thuissituatie	99
3.5 Zelfdoding	100
3.5.1 Zelfdoding bij kinderen en jongeren	101
3.5.2 Praten over zelfdoding	106
3.6 Geweld	109
3.6.1 Oorlogsgeweld	109
3.6.2 Gewelddadige dood in de scholengemeenschap	110
3.7 Vermissing en ontvoering	111
3.8 Aanslagen en natuurrampen	111
3.9 Heftige gebeurtenissen op het nieuws	115
3.10 Goed voor jezelf zorgen	118
3.11 Brief aan de leerkracht	119
Hoofdstuk 4 Rouw in diverse culturen	121
4.1 Joodse rituelen	121
4.2 Boeddhistische rituelen	123
4.3 Hindoestaanse rituelen	123
4.4 Surinaamse rituelen	126
4.5 Islamitische rituelen	126
4.6 Chinese rituelen	128
4.7 Christelijke rituelen	130
4.7.1 Katholieke tradities	130
4.7.2 Protestantse tradities	131
4.8 Rituelen bij Roma en Sinti	131
4.9 Rituelen bij een persoonlijke uitvaart	132
Hoofdstuk 5 Protocol ernstige ziekte, rouw en verlies	135
5.1 Het crisisteam	136
5.2 Protocol bij ernstige ziekte	137
5.2.1 Zieke leerling	137
5.2.2 Zieke ouder	139
5.2.3 Zieke collega	139
5.3 Algemeen protocol bij overlijden	141
5.3.1 Stap 1 – Het bericht	141
5.3.2 Stap 2 – Bericht verifiëren	142
5.3.3 Stap 3 – Contact opnemen en betrokkenen informeren	142
5.3.4 Stap 6 – Nazorg	145
5.3.5 Stap 7 – Terugkijken en evalueren	146
5.4 Protocol bij het overlijden van een leerling	147
5.4.1 Stap 4 – Aanpassingen	147
5.4.2 Stap 5 – Begeleiding	147
5.5 Protocol bij het overlijden van een collega	147
5.5.1 Stap 4 – Aanpassingen	147
5.5.2 Stap 5 – Begeleiding	147
5.6 Protocol bij het overlijden van iemand binnen het gezin van een leerling	148
5.6.1 Stap 4 – Aanpassingen	148
5.6.2 Stap 5 – Begeleiding	148
5.7 Protocol bij het overlijden van een leerling door suicide	148
5.7.1 Stap 4 – Aanpassingen	148
5.7.2 Stap 5 – Begeleiding	149

5.8 Protocol bij het overlijden van een collega door suicide	149
5.8.1 Stap 4 – Aanpassingen	149
5.8.2 Stap 5 – Begeleiding	150
DEEL II – PRAKTISCH	152
Hoofdstuk 6 Praktische ideeën	153
6.1 Het inrichten van een herdenkingsplek	153
6.2 Andere praktische zaken	154
6.2.1 Schrijven en lezen met de groep	154
6.2.2 Praten met de groep	156
6.2.3 Uitvaart en nabestaanden	157
6.2.4 Stenen en doosjes	158
6.3 Dingen voor bij het sterfbed	158
6.4 ‘Meeleefcadeautjes’ namens de klas	159
6.4.1 Schrijven en tekenen	159
6.4.2 Knutselen	161
6.4.2 Inspiratie uit de natuur	162
6.5 Ter nagedachtenis	162
6.6 Rouwadvertentie schrijven	164
6.7 Het verwerkingsproces en het afscheid	164
6.8 Herdenken	167
6.9 Kringgesprekken na de uitvaart	168
Hoofdstuk 7 (Ver)werk(ings)vormen voor kinderen	171
7.1 Kleuren en vormen	172
7.1.1 Teken en kleuren	172
7.1.2 Textiel	173
7.1.3 Foto’s	176
7.1.4 Natuur	176
7.1.5 Doosjes	180
7.1.6 Papier	181
7.1.7 Kerst	182
7.1.8 Hangers en slingers	182
7.1.9 Kunst	184
7.1.10 Diversen	184
7.2 Lezen	186
7.3 Muziek	186
7.4 Bewegen, dansen en sporten	186
7.5 Samen met anderen	188
7.6 Natuur	189
7.7 Getallen	190
7.8 Vertellen en mijmeren	190
Hoofdstuk 8 Over rouw: lezen, luisteren, kijken en spelen	199
8.1 Films en series	199
8.1.1 Alle leeftijden	199
8.1.2 Vanaf 6 jaar	200
8.1.3 Vanaf 9 jaar	201
8.1.4 Vanaf 12 jaar	202
8.2 Korte (animatie)filmpjes	205
8.3 Educatieve filmpjes	205
8.4 Documentaires	207
8.4.1 Alle leeftijden	207
8.4.2 Vanaf 9 jaar	209
8.4.3 Vanaf 12 jaar	210
8.5 Podcasts	212
8.6 Spellen	213
8.7 (Prenten)boeken	216
8.8 Websites voor kinderen	218

Hoofdstuk 9 Persoonlijke noot	221
9.1 Het verhaal van mijn vader	221
9.2 Het verhaal van mijn moeder	223
9.3 Mijn verhaal	224
BIJLAGEN	226
Bijlage I – Wat kun je op een rouwkaart schrijven	227
Bijlage II – (Prenten)boekenlijst	231
Verlies van (een) ouder(s)	231
Verlies van (een baby- of tweeling-) broer(tje) of zus(je)	238
Verlies van een opa of oma	244
Verlies van een bekende, zoals een vriend(je), vriendin(netje) of klasgenoot	251
Dierenverhalen over verlies	254
Verlies van een huisdier	257
Ziekte	258
Psychische ziekte & verslaving	265
Zelfdoding	273
Euthanasie	274
Oorlog(sgeweld)	274
Teksten en gedichten over de dood	276
Filosofie	277
De dood, emoties en herinneringen	278
Informatieve kinderboeken	282
(Creatieve) doe- en herinneringenboekjes	285
Bijlage III – Rouwcertificaat	287
Bijlage IV – Formulieren crisisteam	289
Bijlage V – Casusformulier	291
Bijlage VI – Externen	293
Vertrouwenspersoon	293
Kinder- en jeugdpsychiatrie	293
Contactgegevens van instanties	293
Contactgegevens van stichtingen	294
Workshops en cursussen over rouw	297
Bijlage VII – Voorbeeldbrieven	299
Bij het overlijden van een leerling	299
Bij het overlijden van een ouder	300
Bij het overlijden van een leerkracht/(oud-)collega	301
Bij het overlijden van een oud-leerling	301
Bij overlijden door een ongeval	302
Bij overlijden door een natuurramp	302
Bij overlijden door geweld	303
Bij een levensbedreigende ziekte	304
Bij overlijden door ziekte	305
Bij overlijden door suïcide	306
Indien suïcide als overlijdensoorzaak niet bekend gemaakt mag worden	307
Informatie over de (herdenkingsdienst en) uitvaart	308
Indien kinderen een schokkende gebeurtenis hebben meegemaakt	309
Literatuurlijst	311
Dankwoord	323

Inleiding

Bijna alle kinderen krijgen in hun leven met verlies te maken. Omdat verlies een breed begrip is, richt dit boek zich alleen op verlies door het overlijden van een dierbare. Er sterven namelijk in Nederland jaarlijks ongeveer 150.000 mensen. Elk van hen laat gemiddeld vier geliefden achter. Dat betekent dat jaarlijks 600.000 mensen met rouw te maken krijgen.¹ Een honderdste deel, dus ruim 6000 van hen, zijn kinderen die jaarlijks één of beide ouders verliezen. En ongeveer 2000 kinderen verliezen een broer(tje) of zus(je) aan de dood.² Driekwart van de kinderen heeft bij het verlaten van de basisschool al eens de dood in de omgeving meegemaakt. Alle basisscholen in Nederland krijgen dus vroeg of laat te maken met een sterfgeval. Een leerkracht die kennis heeft van verdriet, kan daarmee het verschil maken.

Binnen een basisschool komt een (on)verwacht sterfgeval – gelukkig – maar zelden voor. Maar als een collega, leerkracht, ouder van een kind of een kind uit je klas of van jouw school ongeneeslijk ziek is of overlijdt, is dit een ingrijpende gebeurtenis. In zo'n emotionele en vaak stressvolle situatie weten veel leerkrachten niet goed wat ze moeten doen, ze zijn handelingsverlegen. Uit onderzoek is gebleken dat een deel van de basisschoolleerkrachten het moeilijk vindt om in de klas over dood, verlies en rouw te praten. De school heeft echter wel een taak op het gebied van preventie, interventie en nazorg bij de omgang met verlies.³ Het is van belang is dat de school tactvol, snel en weloverwogen reageert. Rouwen gebeurt immers niet alleen thuis; op school is het verdriet er ook. Kinderen zullen zich altijd die ene leerkracht herinneren die hen in een moeilijke tijd heeft gesteund.

Leerkrachten zouden zich bewust moeten zijn van mogelijke reacties en van de behoeften van kinderen in een verliessituatie, om zo angst en afstandelijkheid bij onwetendheid te voorkomen. Het is van groot belang om een kind erkenning te geven voor wat hij in zijn leven meemaakt en om zijn verlies en verdriet te zien. Leerkrachten kunnen een enorme steun zijn voor een kind met een verlieservaring, want zij kennen hem en zijn persoonlijkheid.

Het uitgangspunt van dit boek is het samenspel tussen de behoeften van kinderen tijdens het rouwproces en de beschikbare middelen en manieren waarop basisschoolleerkrachten rouwende kinderen op een kindgerichte, liefdevolle manier kunnen ondersteunen en begeleiden als zij te maken krijgen met dood, verlies en rouwverwerking. Een kind moet een verlies zelf dragen, maar hij kan dat niet alleen. Hoe beter een kind wordt geholpen om zijn verdriet en pijn te verwerken in plaats van het weg te stoppen, des te beter kan hij in zijn latere leven ook beter omgaan met verlies.⁴ Leerkrachten kunnen leren hoe ze kinderen kunnen ondersteunen bij het aanboren en versterken van hun veerkracht.

Daarnaast is dit boek zeer praktisch van aard. Zo ontdek je hoe een gedenkplek ingericht kan worden, welke cadeaus je namens de klas kunt maken en hoe iemand namens de school herdacht kan worden. Je maakt een keuze uit de materialen en 'handvatten', zodat er gerouwd kan worden op een manier die bij het kind, de leerkracht en de school past. Voor elk kind is er immers maatwerk nodig.

Dit boek is voor elke volwassene die wel rouwende kinderen wil begeleiden, maar die nog niet weet h^oe hij dat kan doen.

NB: Overal waar in dit boek het woord 'ouders' staat, wordt ook de enkele ouder en/of de verzorger(s) bedoeld. Waar 'hij' of 'hem' staat, kan ook 'zij' of 'haar' staan en vice versa.

¹ Bright Elephant.nl, 2010

² CBS, 2013

³ Keirse, 2009

⁴ Overduin, 2009

*Jij hoort mij,
jij ziet mij.
Jij ziet mijn verdriet en
voelt mijn geniet.*

*Jij ziet mij verdwalen,
door bergen en dalen.
Jij houdt mij erbij.
Jij maakt mij weer blij.*

*Zo zijn er nog velen
die jouw aandacht delen.
Op zoek naar erkenning,
structuur en herkenning.*

*Gewoon kunnen zijn zoals je bent.
Dan komt het vanzelf,
mijn verborgen talent.
Bedankt dat jij je kennis wilt delen.
Ik denk dat ik spreek, namens zo velen.*

Deze tekst is geschreven door Irmgard Breidenbach en met haar toestemming overgenomen.
Irmgard is auteur van de boeken 'Stralend dichtbij jou', 'Toen, nu en voor altijd',
'Stap voor stap' en 'Tot je er bent'.

DEEL I

THEORIE EN INFORMATIE

Hoofdstuk 1

Rouwverwerking bij kinderen van 0 tot 12 jaar

1.1 Definitie van rouw

Iedereen krijgt vroeg of laat in zijn leven met verlies te maken. Het hoort bij het leven, zoals regen hoort bij zonnenschijn. Elk leven eindigt met sterven. Elke verbinding die een mens aangaat, kan ook weer worden verbroken. Bij verlies wordt al snel gedacht aan het verliezen van een dierbare. Verlies is echter heel breed: verlies van gezondheid tot verlies van levensverwachting. De confrontatie met verlies komt veelal onverwacht. Om verlies een plaats te geven, vindt er rouw plaats. Hilde Kokshoorn (2023), noemt dit 'verliesverdriet'.⁵

Dit boek richt zich op rouw door overlijden. Rouw is het geheel van gevoelens, gedachten en gedragingen dat ontstaat als gevolg van het voor altijd missen of verliezen van iemand die dierbaar is: een persoon of een dier.⁶ Het betekent ook vaak dat iemand (een deel van) zijn identiteit verliest: een hoofdstuk houdt immers op. Want wie ben je zonder partner of ouder? Je rouwt om wat je had en wat je met de ander deelde. Je rouwt om alle belangrijke dingen die hij heeft gemist en nog gaat missen. Dit komt op 'kruispunten' in iemands leven weer boven. Dit is iets wat veel mensen niet aan rouw begrijpen: iemand is niet zomaar één persoon op een bepaald moment kwijtgeraakt. Ze is zijn aanwezigheid in elk aspect van haar leven kwijtgeraakt. Haar heden en toekomst zijn voor altijd veranderd.

Er bestaat geen weegschaal om verdriet op te kunnen wegen of meten. Ieders verdriet en rouwervaring is net zo persoonlijk en uniek als haar vingerafdruk; er is niet één 'juiste' manier om op verlies te reageren, omdat er veel factoren zijn die verdriet kunnen beïnvloeden. Zelfs als familieleden rouwen om dezelfde overledene, ervaart iedereen het verdriet anders omdat iedereen een verschillende, unieke relatie en band had met de overledene. Verdriet en liefde horen onlosmakelijk bij elkaar; ze horen bij het leven. Manu Keirse (2023) zegt: "Sterven is verhuizen naar de harten van de mensen die je dierbaar zijn." Rouw en verdriet zijn eigenlijk gewoon liefde; alle liefde die je aan iemand zou willen geven, maar waarbij dat niet kan. Verlies is als eb en vloed: het komt en het gaat, het kent hoogtijdagen en laagtijdagen.⁷ Rouwen vraagt erom dat iemand de pijn er laat zijn als het komt, ook al gaat het over een verlies van jaren geleden.

Rouw verandert je als mens. Het is min of meer de prijs die je betaalt voor het feit dat je geeft om een ander.⁸ Rouw is een uniek en persoonlijk proces en is constant in beweging. Het is dan ook niet iets wat 'overgaat', wat je kunt 'oplossen' of wat je kan 'verwerken'. Er zijn geen geneesmiddelen voor rouw.⁹ In feite houdt het rouwproces pas op wanneer de persoon die rouwt er zelf niet meer is. Rouwen vereist vaak meer werk, kost meer tijd en heeft veel meer impact dan de meeste mensen verwachten. Je moet weer op zoek naar een nieuw innerlijk evenwicht in je leven.¹⁰ De tijd die iemand nodig heeft om weer enigszins normaal te functioneren is verschillend.

Er kan ook een terugval plaatsvinden.¹¹ Bij rouw is er aandacht voor de emoties nodig, omdat het niet verwerken van emoties op de langere termijn kan leiden tot (meer) psychische en lichamelijke klachten.¹² Alles wat men doet om de pijn van het verdriet te verdoven, verlengt uiteindelijk het rouwproces.¹³

⁵ Kokshoorn, (2023)

⁶ Fiddelaers-Jaspers, 1998

⁷ Van Roosmalen, 2023c

⁸ Fiddelaers-Jaspers et al., 2004

⁹ Keirse, 2020

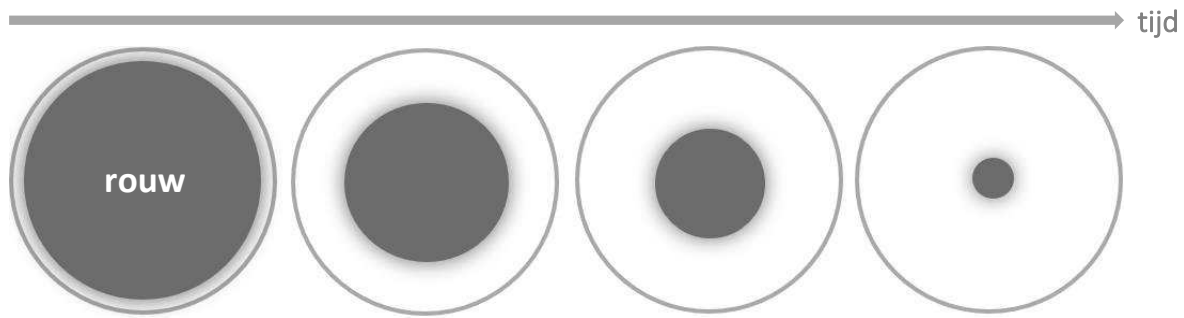
¹⁰ Keirse, 2009

¹¹ Fiddelaers-Jaspers, 2004

¹² BrightElephant.nl, 2010

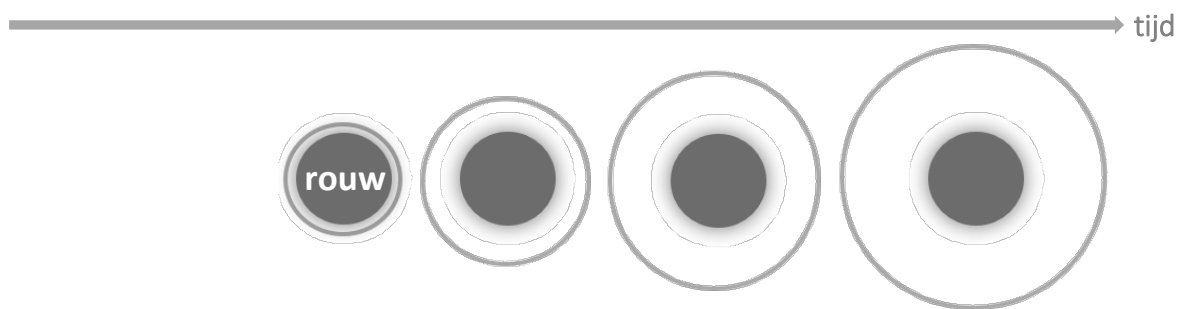
¹³ Keirse, 2020

Vroeger werd een rouwproces verdeeld in fasen, als een soort routekaart met een eindstadium. Zie figuur 1.2. Je gaat een aantal stadia door terwijl de rouw vermindert. Je sluit het af en dan ben je 'klaar'.



Figuur 1.2 Vroegere opvatting over rouw

Recent is men er anders over gaan denken.¹⁴ Zie figuur 1.3. Namelijk dat rouw wel een proces is, maar niet iets wat je afsluit. Het gaat niet over en wordt niet minder in de loop der tijd. Men spreekt tegenwoordig van 'verlies overleven' in plaats van 'verwerken'. Iemand groeit als het ware om het verdriet heen.¹⁵ Het verdriet blijft even groot, maar er ontstaat ruimte voor andere gedachten, ervaringen en emoties. Wilma Koolstra (2023) voegt hier nog aan toe: in het nieuwe model kunnen de donkere bollen na verloop van tijd (een andere) kleur krijgen en van vorm veranderen. Soms is de rouw meer (in stekende pijn) aanwezig en soms minder (stil op de achtergrond). Maar de rouw verdwijnt niet.¹⁶



Figuur 1.3 Nieuwe opvatting over rouw

Mensen, zowel klein als groot, kunnen niet alleen rouwen; ze hebben anderen om hen heen hard nodig. Rouwen is ongezond als men er helemaal geen aandacht aan besteedt. Als verdriet geen ruimte krijgt, dan gaat het in je lijf zitten en komt het er op een andere manier uit. Iemand kan dan de verbinding met zichzelf en de mensen om hem heen kwijtraken. Hierdoor sluit hij zich niet alleen af voor het verdriet, maar ook voor mooie dingen. Als er ruimte voor rouw is, ontstaat er weer hoop, licht of een gevoel van verbinding met de mensen om de omgeving. Het is de kunst om het verdriet in je leven te integreren. Dit is een constante zoektocht naar dóórleven en doorléven.¹⁷

Verlies groeit met kinderen mee en kan op elke leeftijd weer bovenkomen, waarbij ze nieuwe vragen stellen, die eigen zijn aan hun begripsvermogen van die leeftijd en de manier waarop ze de overledene missen op die leeftijd. Telkens als kinderen een nieuwe emotionele of mentale stap zetten in hun groeiproces, kun je verwachten dat ze het oude verlies opnieuw beleven. In elke levensfase of -situatie krijgt ook het vroegere verlies een nieuwe betekenis.¹⁸

¹⁴ Fiddelaers-Jaspers, 2014

¹⁵ Tonkin, 1996

¹⁶ Kleurenderwijs.nl, 2023

¹⁷ Van Roosmalen, 2023c

¹⁸ Keirse, 2020

1.2 Verschillende theoretische rouwmodellen

1.2.1 Vijf-fasen model van Kübler-Ross

Het meest bekende en meest gedateerde model is het lineair fasemodel van Kübler-Ross (1969). Zij stelde dat iemand die een rouw is, de volgende fasen doorloopt:

- 💧 Fase 1: Ontkenning
- 💧 Fase 2: Boosheid
- 💧 Fase 3: Het gevecht aangaan / onderhandelen (marchanderen)
- 💧 Fase 4: Verdriet & depressie
- 💧 Fase 5: Acceptatie / aanvaarding

Deze fasen zijn gerangschikt in een lineaire volgorde. Ze suggereren dat rouw een vaststaand proces is, dat voor iedereen op dezelfde manier verloopt, waarbij een rouwende uiteindelijk tot acceptatie en herstel zal komen. Hierdoor is er veel kritiek op dit model. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt namelijk dat rouwprocessen veel complexer dan deze lineaire fasen zijn en dat rouwenden vaak heen en weer bewegen tussen verschillende emoties. Sommige mensen bereiken nooit de fase van acceptatie. Bovendien kunnen de fases van rouw elkaar overlappen, of vinden ze helemaal niet plaats.

1.2.2 Rouwtakenmodel van Worden

William Worden¹⁹ stelde in 1992 dat er bij rouw vier rouwtaken zijn. Deze worden bij voorkeur allemaal, in wisselende volgorde, doorlopen. Iedereen rouwt immers op haar eigen wijze. De term 'taak' benadrukt dat een rouwende iets kan doen, in plaats van enkel het rouwproces te ondergaan. Dit wordt ook wel 'rouwarbeid' genoemd. In de loop van de jaren hebben verschillende anderen het taakmodel met nieuwe inzichten aangevuld; in 2014 heeft Riet Fiddelaers-Jaspers het opnieuw geformuleerd.²⁰

De rouwtaken zijn:

- 💧 Taak 0: Opvoeden in leven en dood
- 💧 Taak 1: Het verlies erkennen
- 💧 Taak 2: De pijn (door)voelen
- 💧 Taak 3: Aanpassen aan een leven zonder de overledene
- 💧 Taak 4: Het verlies een plek geven

ROUWTAAK 0 | Opvoeden in leven en dood

Volwassenen kunnen kinderen niet beschermen tegen de dood en de gevolgen daarvan voor hun leven. Kinderen moeten al van jongs af aan, met de hulp van ouders en leerkrachten leren omgaan met verlies en met het idee dat verdriet niet weggestopt hoeft te worden. Het mag er zijn en ze hoeven zich niet groot te houden. Verdriet is liefde die nergens heen kan.

Er is geen manier om verlies uit de weg te gaan. De manier waarop kinderen geleerd hebben om te gaan met verdriet en teleurstelling is de basis van de manier waarop ze met verliessituaties in hun latere leven omgaan. Veel kinderen krijgen nu eenmaal te maken met een overlijden van iemand in de familie of in de omgeving. Als ze niet de kans krijgen om te rouwen, dan komt dat vaak op een later moment in hun leven terug. Meestal in een andere, minder herkenbare vorm, zoals een gedragsprobleem, psychosomatische problematiek of een onverklaarbare klacht.

ROUWTAAK 1 | Het verlies erkennen

Een verlies erkennen betekent dat iemand zich realiseert dat een dierbare dood is en dat hij nooit meer terugkomt. Dit is ontzettend moeilijk; niet alleen direct na het verlies, maar ook nog lange tijd daarna. Alles wat een kind gewend was om samen te beleven, zoals een bepaald uitje of het vieren van verjaardagen, kan zeer confronterend en pijnlijk zijn. Door de realiteit in te zien, kan hij het verlies een plek geven. Het is belangrijk dat je kinderen concrete informatie geeft, hun vragen beantwoordt en ze de kans geeft om afscheid te nemen.

ROUWTAAK 2 | De pijn (door)voelen

Het verliezen van een geliefde gaat gepaard met een intense pijn, die niemand kan overnemen en die niet iedereen altijd begrijpt. Het voelen en doorleven van deze pijn is misschien wel de zwaarste taak. Zo kan een

¹⁹ Worden, 1992

²⁰ Fiddelaers-Jaspers, 2014

kind het ene moment intens somber zijn en het volgende moment weer plezier hebben. Dit mag en kan ook een ontlading zijn van de emoties. Hoe je pijn doorvoelt en hoe dit zich uit, is per persoon verschillend, net als de manier waarop mensen ermee omgaan. Het ene kind zoekt de pijn gedoseerd op, door bijvoorbeeld foto's van de overledene te bekijken. De ander zoekt liever afleiding. Sommige kinderen voelen helemaal niets. Al deze emoties (of het gebrek eraan) zijn normaal en horen bij het proces van het verwerken van de pijn. Emoties laten zich nu eenmaal niet regisseren.

Soms kan het wel maanden of jaren duren, voordat kinderen hun intense pijn voelen en uiten. Pas dan komt ruimte voor het gevoel dat bij verliesverwerking hoort. Het liefst ontwijken kinderen hun pijn. Ze willen niet praten over de overledene, slikken hun tranen in of zeggen dat het eigenlijk 'best goed' gaat. Voordat ze de pijn doorvoelen, lijkt het vaak alsof ze heel goed kunnen praten over wat er gebeurd is en dat ze het verlies al een plek hebben gegeven. Maar ze vertellen hun verhaal dan als een 'verhaal van een ander', wat ze als het ware zonder gevoel erbij 'opdreunen'. Dit kan je op het verkeerde been zetten. Gemis heeft geen einddatum en kan iemand ineens overvallen.

ROUWTAAK 3 | Aanpassen aan een leven zonder de overledene

De toekomst is nooit meer hetzelfde. Niet dat er geen toekomst is, maar het is een toekomst zonder de overledene en dat vraagt om een nieuwe invulling. Het wegvallen van een dierbare verandert niet alleen iemands dagelijks leven, maar soms ook zijn identiteit. Het aanpassen aan een leven zonder de overledene is een moeilijke taak, omdat er zoveel momenten en gebeurtenissen zullen zijn die herinneringen terugbrengen, en momenten die 'hadden kunnen zijn'. Babet te Winkel noemt dit 'toekomstrouw': Rouw om iets wat nooit zal gebeuren.²¹ Dingen die kinderen altijd samen met de overledene deden, doen ze nu alleen of met anderen. Kinderen zijn bang om te vergeten en proberen herinneringen aan de overledene vast te houden.

ROUWTAAK 4 | Het verlies een plek geven en opnieuw van het leven leren genieten

Doorgaan met het leven staat niet gelijk aan het loslaten van de overledene en klaar zijn met rouwen. Dat een dierbare is overleden, betekent niet dat de emotionele band is opgehouden te bestaan. Het kind heeft een manier nodig waarop zij deze band een 'plek' geeft. Dit kan een letterlijke plek zijn, zoals een herinnering in de vorm van een sieraad, een plek in de kamer of een graf. Het kan ook een figuurlijke plek zijn, bijvoorbeeld de herinneringen die ze met zich meedraagt, of het voelen van contact met de overledene. Wanneer deze emotionele plek er is, kan ze zich openen voor nieuwe levenservaringen. Het kind krijgt weer meer vertrouwen in het leven en kan de angst voor de dood wat meer loslaten.

De tijdsduur voor het verweven van een verlies is voor iedereen anders. Men spreekt van 'verweven' als je aan de overledene kan terugdenken zonder dat je steeds intense pijn ervaart. Als je terugdenkt aan de overledene van wie je hield, roept dit nog steeds pijn en een zeker gevoel van verdriet op, maar de 'golven' van dit verdriet geven niet meer het gevoel te 'verdrinken', zoals vroeger wel het geval was. Het verdriet is niet meer allesoverheersend en is in je leven geïntegreerd. Dat wil niet zeggen dat je de persoon zult vergeten. Hij kan ook dienen als een bron van inspiratie en kracht. Wellicht ontstaat er ruimte voor het opnieuw kunnen genieten van alledaagse dingen. Ondanks dat het leven nooit meer hetzelfde zal zijn, betekent het niet dat een kind geen nieuwe zin in het leven kan vinden of dat hij nooit meer gelukkig is. Hij kan door het verlies groeien en, met een nieuwe levenservaring, veel voor anderen betekenen.

1.2.3 De doolhofmethode van Ter Horst

Ter Horst (2004) beschreef het verliesverwerkingsproces als het zoeken in een doolhof en ontwikkelde zo het Doolhofmodel. Rouwen is namelijk een heel persoonlijke zoektocht, waarbij je een onbekende, maar wel begaanbare weg moet zoeken in een nieuw land. Hierbij probeer je verschillende wegen uit, maar de uitgang is moeilijk te vinden. Vaak kom je op plaatsen die je nog kent van het verleden en waarvan je dacht dat ze 'voorbij waren'. Er is kritiek op dit model, omdat het suggereert dat er een uitgang of uitweg is.



1.2.4 Het duale procesmodel van Stoebe en Schut

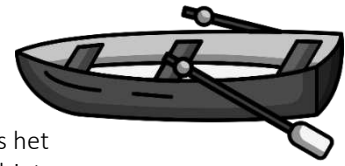
Stroebe en Schut (1999) ontwikkelden het duale procesmodel, ook wel het slingermodel genoemd. Hierin wordt het verwerkingsproces bij rouw voorgesteld als een roeier die in woelig water de boot met twee roeispanen in beweging probeert te krijgen. Het kost veel energie om een roeiboot drijvende te houden, laat staan om vooruit te komen. Rouwen is roeien: afwisselend tijd nemen voor de pijn en tijd nemen om verder te gaan met je leven. Als de roeier steeds alleen maar aandacht geeft aan het ene (lees: aan een van de twee roeispanen), draait de

²¹ te Winkel, z.d.

boot rondjes en komt hij niet vooruit.

De ene roeispaan staat voor verlies en de andere voor herstel:

- ♦ **Verlies:** iemand in rouw staat stil bij de naaste die is overleden. Hij gaat de confrontatie aan met het verlies. Het leven dat verder gaat is op dat moment minder aan de orde.
- ♦ **Herstel:** de rouwende is bezig om zijn leven opnieuw vorm te geven en zich aan te passen aan de veranderingen die hierbij komen kijken. Daarom is het soms nodig dat hij afleiding zoekt, om weg te komen van de pijn en het verdriet.



Je kunt het leven zien als een rivier met twee oevers: een verlies- en een hersteloever. Het is erg persoonlijk hoe iemand in zijn bootje tussen deze oevers schippert. Sommige kinderen zullen regelmatig op de verliesoever aanmeren, wat hun motivatie en/of focus afremt. Of ze vallen terug in hun psychische 'groeiproces'. Andere kinderen zullen zich sterker voordoen, omdat er al verdriet genoeg is. Wees bereikbaar als leerkracht. Kijk naar je leerlingen en wees alert als ze zich 'kleiner' of 'net wat groter' gaan gedragen.²²

1.2.5 Het driedimensionale DNA-rouwmodel van Verthriest en Maes

Elke verlieservaring van een mens is uniek voor hem, op dát moment in zijn leven en binnen zijn context van familie, sociaal netwerk en cultuur. Hechting zit in ons menselijke DNA; het is immers noodzakelijk om te overleven. De verbondenheid met anderen is de basis waardoor mensen zich kunnen ontwikkelen, groeien en bloeien. Dat we rouwen om het verlies van iemand is net zo natuurlijk, omdat liefde namelijk sporen in ons hart achterlaat. Zo raken liefde en rouw in ons levensverhaal met elkaar verbonden. Het leven brengt steeds verandering met zich mee, waardoor iemand zich voortdurend 'zo goed mogelijk' moet aanpassen aan de omstandigheden, om zo goed mogelijk te leven.²³

Verthriest en Maes (2017) ontwikkelden het driedimensionale DNA-model van rouw. Ons DNA bevat bouwstenen met informatie over hoe iemand we ons kunnen ontwikkelen. Deze ontwikkeling ligt nog niet compleet vast; het is een dynamisch proces waarbij de omstandigheden in de omgeving een belangrijke rol spelen. Hierdoor worden aspecten van ons erfelijk materiaal al dan niet tot uiting gebracht, gewijzigd, onderdrukt of uitgegroot.

Een DNA-molecuul bestaat uit twee lange strengen die in de vorm van een dubbele helix rond elkaar gewonden zijn. Beide strengen zijn met elkaar verbonden door 'baseparen': de dwarsliggers tussen de twee strengen. Deze zijn verantwoordelijk voor de erfelijke informatie. De dubbele helix met spiralen die rond elkaar gewonden zijn bestaat volgens het driedimensionale DNA-model uit drie dimensies: de dimensie van het verlies en de dimensie van het leven dat verder gaat. Ze zijn met elkaar verbonden door de dimensie van de betekenisvolle relatie: de verbinding.



Verbinding

Als iemand fysiek niet meer aanwezig is, houdt de verbinding met hem niet op; de persoon is nog steeds symbolisch met de overledene verbonden. Dit krijgt op verschillende manieren vorm: zichtbaar en onzichtbaar, in denken en doen, in stille en gedeelde verhalen en in idealen. Rouwen is de zoektocht (die nooit stopt) naar een andere vorm van liefde en verbondenheid.

Verlies

Hierbij gaat het om de – vaak verscheurende en ondraaglijke – scheidingspijn. Een persoon in rouw zal aanpassingen moeten doen, om ervoor te zorgen dat dit deel van hem dat vol pijn zit draaglijk wordt, waardoor het hem niet meer overspoelt. De impact van een verlies hangt af van:

- ♦ wie hij verloren is en hoe belangrijk deze voor hem was;
- ♦ wie hij is qua leeftijd en persoonlijkheid, wat zijn draagkracht en vaardigheden zijn;
- ♦ of het over een natuurlijk, (on)verwacht, pijnloos of zichtbaar verlies gaat;
- ♦ wanneer hij in zijn leven (op welk precies moment en wat er nu nog van speelt) te maken krijgt met de verlieservaring;
- ♦ waar (qua plaats, maar ook in welke familiale en culturele context) het verlies plaatsvindt;
- ♦ waarom het verlies plaatsvindt. Misschien is er weinig over bekend, zijn er veel 'ontbrekende puzzelstukjes', voelt het kind schuldgevoelens of neemt hij de overledene iets kwalijk.

²² Knops, 2023

²³ Verthriest & Maes, 2017

Verder

Ook na een verlieservaring gaat het leven verder. Iemand ademt nog, maar zijn leven en de wereld is niet meer hetzelfde en is soms zelfs onherkenbaar geworden. Dat moment kan voelen als een breekpunt. De ene persoon ziet de toekomst als een nieuwe horizon, terwijl een ander deze ziet als een 'zwart gat'. Ook de identiteit van de rouwende kan aan herziening toe zijn, want wie is hij als persoon zonder de ander? Welke basisovertuigingen heeft hij over het leven en welke doelen vindt hij belangrijk? Hij komt voor allerlei (praktische) aanpassingen te staan, waardoor hij zichzelf opnieuw moet uitvinden. Dit kan een moeizaam proces zijn en hier zijn vaak anderen voor nodig. Mensen die hem bijstaan, er voor hem zijn, die hem het gemis helpen dragen of hem soms een duwtje in de rug geven. Ze helpen hem om weer van het leven te proeven en om het verhaal van zijn leven te herschrijven. De meeste rouwende mensen slagen erin om aanpassingen te doen, om zichzelf 'opnieuw uit te vinden' en hebben een diepere waardering van het leven, of hebben een groter vermogen om lief te hebben.

Het DNA-model laat zien dat rouwen geen kwestie is van het in volgorde doorlopen van rouwtaken, waarbij de verlieservaring eerst verwerkt wordt en vervolgens de draad van het leven, zoals vroeger, weer opgepakt wordt. Het is de kunst om het verlies te verweven in je nieuwe leven.

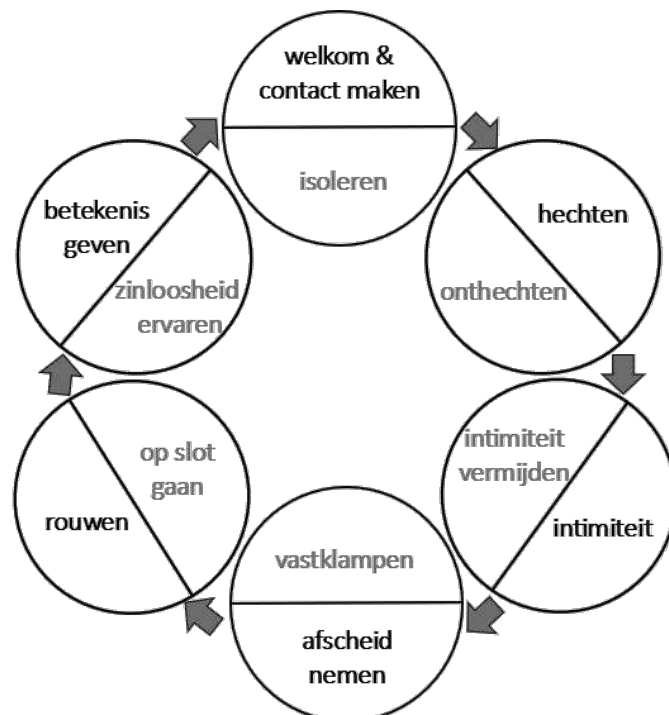
1.2.6 De verliescirkel van Fiddelaers-Jaspers en Noten

De verliescirkel is afgeleid van de transitiecirkel van George Kohlrieser, en is verder uitgewerkt door Piet Weisfelt (1996) en Wibe Veenbaas (2007). Vervolgens hebben Riet Fiddelaers-Jaspers en Sabine Noten het model in 2015 uitgebreid.

De verliescirkel bestaat uit zes stappen:

1. Contact maken
2. Hechten
3. Intimiteit
4. Afscheid nemen
5. Rouwen
6. Betekenis geven

Zie figuur 1.1. Iemand met een gezond rouwproces doorloopt alle buitenste stappen van de verliescirkel en is daarna in staat om weer opnieuw contact te maken en uit te reiken naar andere mensen en het leven. Er is ruimte nodig voor rouw, omdat het zo ingrijpend is. In het model is het proces van het verwerken van verlies te zien; tevens zijn de consequenties van het niet genomen verlies zichtbaar in de grijze binnencirkel. Als rouw niet volledig genomen wordt en de verliescirkel niet volledig als proces doorlopen wordt, ervaart iemand meestal problemen op langere termijn met het leggen van contact, het aangaan van verbindingen, het ervaren van intimiteit (en seksualiteit), het omgaan met gevoelens en met het betekenis geven aan het leven.



Figuur 1.1 De verliescirkel van Fiddelaers & Noten (2015)

Een mooie analogie

Je kunt verdriet vergelijken met een schaduw: verdriet na verlies volgt je je hele leven, zoals je schaduw je overal vergezelt. Soms is je schaduw groot en soms klein. Soms zie je de schaduw vóór je, soms achter en dan weer naast je. Soms zie je hem wel en op andere momenten is hij onzichtbaar. Zo is het ook met verdriet. Rond belangrijke data en momenten in het leven kunnen de reacties op het verlies weer terugkeren, omdat deze data en momenten herinneringen aan de overledene oproepen.

1.3 Rouw bij volwassenen

De begrippen kinderen en dood lijken ver uit elkaar te liggen. Kinderen zijn het begin van het leven en de dood is het einde, maar ook zij komen in aanraking met sterven en verliessituaties. Zo kan een grootouder, een ouder, een broer of zus, een vriend, een leerkracht of een klasgenoot sterven. De dood zien we vaak als een onderwerp waar we kinderen nog niet mee willen confronteren. We veronderstellen dat het kind er zelf niet aan denkt als je hem er niet mee confronteert, maar kinderen begrijpen vaak meer dan we denken. Kinderen moeten hun emoties nog leren reguleren en hebben (nog) niet altijd woorden voor wat ze voelen, maar in veel opzichten doorlopen ze hetzelfde rouwproces als volwassenen.

Continuing bonds en symbolische onsterfelijkheid

In de wetenschap spreekt men van 'continuing bonds':²⁴ er is een blijvende band tussen overledene en nabestaande. Het is heel normaal dat iemand zich verbonden blijft voelen met een geliefde. De relatie stopt door de dood immers niet, maar verandert alleen van vorm. De psychologie noemt dit ook wel 'symbolische onsterfelijkheid': de overledene is er op een bepaalde manier nog en is dus nooit helemaal weg. Dit idee kan rouw draaglijker maken. Je probeert om te gaan met de angst en verdriet rond de dood van een dierbare, door bepaalde ervaringen als 'teken' te zien van het feit dat de overledene op een bepaalde manier nog voortleeft. Je ziet bijvoorbeeld een dier (zoals een vogel of een vlinder) of een weersfenomeen (zoals een felle zonnestraal of regenboog). Veel mensen hebben weleens zo'n ervaring gehad, maar durven het vaak niet met anderen te delen, uit angst om uitgelachen te worden. Toch kunnen deze ervaringen hoop bieden aan mensen in rouw.²⁵

Kairos en Chronos

Kairos en Chronos zijn twee figuren uit de Griekse mythologie die staan voor twee soorten tijd. Chronos staat voor de chronologische, meetbare tijd die is verdeeld in seconden, minuten, uren, dagen, weken, maanden en jaren. Het is de tijd waarin we doel- en resultaatgericht werken en waarvan we altijd te weinig lijken te hebben. Waar Chronos staat voor continuïteit, betekent Kairos juist een tijdelijke onderbreking daarvan. Kairos staat voor onze innerlijke tijdsbeleving die we niet kunnen meten. Vooral wanneer we dagdromen of de 'tijd uit het oog verliezen', krijgen we goede ideeën en verhelderende inzichten. Je bent volledig in het moment en verbonden met je emoties. Soms zijn er dan, zonder dat je het doorhebt, plotseling uren verstreken. We onthouden immers geen dagen of jaren, maar momenten die ertoe doen. Kairos-tijd vertraagt het leven, terwijl in Chronos-tijd alles om snelheid draait.



Mensen zijn geneigd om een rouwproces in een chronologische volgorde te meten (Chronos). Dit is zinloos, want het verstrijken van dagen, weken, maanden en jaren hoeft de rouw om het verlies van een geliefde niet minder te maken. De hoeveelheid kalendertijd die nodig is in iemands rouwproces, wordt bepaald door de eigen Kairos-tijd. Er is immers geen goede of foute hoeveelheid tijd die iemand nodig heeft om te rouwen.²⁶

1.4 Rouw bij kinderen

Kinderen leren onderscheid te maken tussen levende en levenloze dingen. Papa en mama leven en kunnen veranderen en groeien. Een knuffel kan dat niet, omdat deze levenloos is. Pas wanneer kinderen dit verschil begrijpen, kunnen ze een koppeling maken tussen leven en doodgaan. De volgende stap is dat kinderen zien dat

²⁴ Klass, Silverman & Nickman, 1996

²⁵ Lambeets, 2018

²⁶ Rummelink, 2023; Heartlinks Grief center, z.d.; Hogdson, 2013; Legacy, 2017

dood veroorzaakt kan worden door ziekte, ouderdom of een ongeluk. Bijvoorbeeld: oma is dood omdat ze heel erg oud was, papa's beste vriend omdat hij al lang erg ziek was en geen enkele dokter hem meer beter kon maken, de mama van een vriendinnetje ging dood omdat ze met de auto tegen een boom was gereden en de buurman leeft niet meer, omdat hij zichzelf heeft doodgemaakt.²⁷ Zie ook paragraaf 1.5.

Kinderen rouwen niet heel anders dan volwassenen, maar toch zijn er wel verschillen.²⁸ Kinderen kunnen een verlies voelen vanaf het moment dat zij zich kunnen hechten. In feite is dat vanaf de geboorte. Ze voelen het aan wanneer degene aan wie ze gehecht zijn er niet meer is en voelen de 'verlatenheid'. Zelfs jonge kinderen voelen het wanneer hun ouders rouwen, omdat ze de veranderingen merken en de veranderde spierspanning voelen waarmee hun ouders hen oppakken. Dit slaan ze op.²⁹ Kinderen kunnen dezelfde reacties vertonen als volwassenen en staan voor dezelfde rouwtaken. Zie ook paragraaf 1.2.

Kinderen hebben dezelfde capaciteit als volwassenen om te voelen, maar zijn niet in staat op dezelfde wijze hun gevoelens te beschrijven en te verwoorden. Ze hebben geen taal voor verdriet. Kinderen reageren op een manier die eigen is aan hun leeftijd en ontwikkeling en aan de beïnvloeding en vorming vanuit het gezinssysteem.³⁰ Het gezinssysteem zegt iets over de relaties tussen gezinsleden, waarin zowel de volwassenen als de kinderen een rol of taak hebben. Er ontstaan 'spelregels' die duidelijk maken wat er wel en niet hoort en hoe er met de 'buitenwereld' wordt omgegaan. Dit is afhankelijk van de cultuur, opvoeding, levenswijze en samenstelling van het gezin. Soms zorgen deze 'spelregels' voor pijn, wrijving en verdriet. De vorm die rouw aanneemt, verschilt dus naar de leeftijd en de cognitieve, emotionele en sociale mogelijkheden van het kind.³¹ Een kind van 3 heeft bijvoorbeeld een heel ander besef van de dood dan een kind van 12.

Omstandigheden

Voor het rouwen van kinderen maakt het ook uit onder welke omstandigheden de geliefde is overleden:

- **Na een langdurige ziekte.** Afhankelijk van de leeftijd van het kind heeft hij zich tijdens de ziekte op het naderende verlies kunnen voorbereiden. Door de ziekte is het gezinsleven vaak al veranderd. Samen met gezinsleden heeft hij naar het overlijden toegeleefd. Vaak is hij betrokken geweest bij het afscheid. Het rouwen verloopt dan meestal ook geleidelijk.
- **Na een ongeluk, een acute ziekte of geweld.** De dood van de geliefde komt plotseling en onverwacht en zet het hele leven van het gezin op zijn kop. Nabestaanden hebben geen afscheid kunnen nemen en beleven alles in een roes. Een kind beseft misschien niet wat er precies gebeurt. Pas als de crisissituatie achter de rug is, komen de nabestaanden aan rouwen toe.
- **Na suïcide.** Er is sprake van ontredde paniek, boosheid en schuldvragen. Een kind is er totaal niet op voorbereid dat dit kon gebeuren. Dat maakt het afscheid extra moeilijk en verwarrend. Soms staat dat het rouwen in de weg.

De reacties van rouwende kinderen zijn over het algemeen heftiger en impulsiever dan die van volwassenen. Ze kunnen door een ogenschijnlijk kleine opmerking of voorval enorm van streek raken. Omdat kinderen gevoelens moeilijker onder woorden kunnen brengen dan volwassenen, uiten veel kinderen hun verdriet lichamelijk, of ze gaan kinderlijker, extremer of juist teruggetrokken gedrag vertonen. Door een gebrek aan woorden is spel een belangrijke uitingsvorm voor hun gevoelens. Ook kinderen die vrolijk spelen, kunnen vanbinnen verdrietig zijn.

Kinderen maken altijd een ander verlies mee dan de volwassenen. Ook als dezelfde persoon sterft, dan is het verlies nooit hetzelfde voor het kind en de volwassene. Kinderen waarbij een ouder overleden is, verliezen met de ouder een deel van zichzelf, omdat ze nog zo verbonden zijn. Het gaat hier om 50 procent van de houvast in hun leven. De ene ouder verliezen ze aan de dood en de andere aan de emotionele ontredde paniek, want die wordt alleenstaande ouder en moet als 'dubbele ouder' functioneren.³² Bij volwassenen beginnen de eerste rouwreacties meestal onmiddellijk na het overlijden van de geliefde. Bij kinderen komt de 'klap' soms pas weken of maanden later. Er kan, behalve wat teruggetrokkenheid en eventuele achteruitgang op school, weinig verandering in hun gedrag zijn. En plots, heel wat later, breekt het verdriet door. Soms is dit op het moment dat

²⁷ Fiddelaers-Jaspers et al., 2004

²⁸ Fiddelaers-Jaspers et al., 2004

²⁹ Feddema & Wagenaar, 1998

³⁰ Fiddelaers-Jaspers, 2000

³¹ Dillen, 2007

³² Keirse, 2020

de familie zijn veiligheid hervindt, omdat het kind zich dan pas veilig genoeg voelt om zijn verdriet te uiten.³³ Voor kinderen die een ouder moeten missen, kunnen de momenten waarop ze merken dat ze alleenstaande ouder het zwaar heeft, moeilijk zijn.

Kinderen hebben soms al een hele ‘stapel’ onverwerkt verlies. Als er nieuw verlies bij komt, stapelt het ene verlies zich als het ware op het oude verlies. Het verlies van nu roept het verlies van toen – dat vaak geen plek heeft gekregen – weer op. De oude overlevingsstrategieën staan als het ware het huidige rouwen in de weg. Dit wordt ‘stapeltjesverdriet’ genoemd.³⁴

Een kind kan ook verdriet voelen om het sterven van een ouder aan wiens hoede hij niet was toevertrouwd en zelfs een ouder met wie hij niet zo vaak contact had. Het kind voelt verdriet om de band die hij nooit heeft op kunnen bouwen.³⁵

Praten of hun emoties laten zien is niet altijd realistisch voor kinderen, omdat ze op bepaalde momenten liever willen vergeten. De meeste kinderen willen, als ze willen praten, liever over de overledene praten, dan over hun gevoelens. Het is soms belangrijker om te praten over veranderingen in hun leven.³⁶ Jongens en meisjes uiten hun gevoelens van rouw vaak anders. Deze verschillen worden zichtbaar vanaf dat ze ongeveer 9 jaar zijn. Over het algemeen praten meisjes makkelijker over hun gevoelens. Jongens vinden het vaak fijner om iets (samen) te doen, tijdens het praten.

Als kinderen actief worden ondersteund in hun gemis, kan hun rouw een basis worden voor leren over leven en emotionele groei. Als je stilstaat bij verdriet, leert het kinderen iets over de kracht, het mysterie en de waarde van menselijke relaties. Je leert hen dan om hun eigen prioriteiten in het leven te onderzoeken en om te gaan met het verdriet van anderen.

1.4.1 De psychische en emotionele ontwikkeling van kinderen

Volwassenen hebben hun psychische ontwikkeling grotendeels al doorlopen. Zij kunnen het zich veroorloven om te pauzeren om te rouwen, door bijvoorbeeld door een sabbatical te nemen of een tijd thuis te blijven. De ontwikkeling van een kind is echter nog niet ‘klaar’: een kind zit midden in zijn psychische ontwikkeling (denkvermogen ontwikkelen, verbanden leggen, gevoelens van zichzelf en de ander begrijpen, redeneren en de werkelijkheid begrijpen) en emotionele ontwikkeling (leren begrijpen van gevoelens van zichzelf en de ander en daar goed mee omgaan). Hij kan die ontwikkeling niet stopzetten of een pauze inlassen om te rouwen, dus vinden het rouwen én de psychische groei tegelijkertijd plaats. Dat is soms moeilijk. Het kan daardoor gebeuren dat een van beide in de knel komt of weinig aandacht krijgt.³⁷ Verdriet uit zich bij kinderen in drie vormen: in emoties, in lichamelijke reacties en gedrag. Hieronder wordt ingezoomd op een paar aspecten van deze ontwikkeling: voelen, denken, afhankelijkheid en betrokkenheid en gedrag.

Voelen

Kinderen kunnen hun gevoelens moeilijk uit elkaar houden en durven hun emoties niet altijd te tonen. Meestal hebben ze weinig voorbeelden in hun omgeving over het omgaan met verdriet. Ook kennen ze de heftigheid van deze gevoelens nog niet.³⁸ Ze weten nog niet dat pijn en verdriet na verloop van tijd minder worden, omdat ze er nog geen ervaring mee hebben. Om hen dit te vertellen, hebben ze volwassenen nodig. Kinderen kiezen er soms ook voor om ‘maar even niets te voelen’, omdat ze een korte spanningsboog hebben. Het is dan ook niet vreemd dat zij het ene moment erg verdrietig zijn en het volgende moment weer vrolijk spelen. Het lijkt of ze alles vergeten zijn, maar dat is niet zo. Het is een normaal kinderlijk patroon van uitleven en beleven. Plezier maken is voor hen een overlevingsstrategie. Ze moeten niet alleen proberen te snappen wat er is gebeurd, maar ook leren omgaan met hun gevoelens. Wanneer ze dat niet kunnen afwisselen met vrolijk zijn en spelen, vergt dat te veel van hen. Spelen is het ‘werk’ en de taal van kinderen, waarbij ze hun emoties veilig kunnen uiten. In uitspelen proberen ze verdrietige gebeurtenissen onder controle te krijgen. In een spel kunnen ze de situatie veranderen die ze in werkelijkheid niet kunnen veranderen. Vaak is het de enige manier om zich te beschermen tegen iets zwaars. Ten onrechte wordt vaak gedacht dat kinderen geen verdriet hebben, omdat ze snel weer overgaan tot spelen. Spelen betekent veiligheid voor kinderen. Als deze veiligheid door slecht nieuws is

³³ Keirse, 2020

³⁴ Noten, 2009

³⁵ Keirse, 2020

³⁶ Keirse, 2020

³⁷ Fiddelaers-Jaspers & Fiddelaers, 2019

³⁸ Fiddelaers-Jaspers, 2013

verstoord, hebben kinderen ze nog meer behoefte aan veiligheid. Dit vinden ze in vertrouwde routines en voorspelbaarheid.³⁹ Zorg dat je als volwassene regelmatig in de buurt bent, wanneer kinderen spelen. Tijdens hun spel spelen ze vaak ook hun verdriet uit, door bijvoorbeeld er tegen hun knuffel of actiefiguren over te praten.

Ook kunnen de gevoelens van kinderen op een explosieve manier naar buiten komen, omdat het ‘remsysteem’ in hun brein nog niet volledig is ontwikkeld. Pas in de puberteit leren kinderen hun gevoelens meer onder controle te houden. Verdriet is een emotie die vaak wel bij rouw geaccepteerd wordt. Boosheid is een lastigere emotie om mee om te gaan. Het is echter noodzakelijk dat een kind ook haar boosheid kan en mag uiten. De boosheid en prikkelbaarheid wordt vaak geuit bij de mensen die het dichtst bij haar staan. Probeer om hier doorheen te prikken en vraag op een later moment waarom ze het moeilijk heeft. Het helpt vaak als je laat merken dat je snapt waaróm ze boos is. Soms vindt het kind het fijn om vastgepakt of op schoot genomen te worden. Vraag wel of ze dit fijn vindt. Door haar op deze manier liefde en aandacht te geven, geef je ruimte aan haar emoties. Vaak zit er achter die boosheid een heleboel verdriet. Soms lijkt het, zeker bij een groot en ‘vers’ verdriet, of een kind dit in haar voordeel gebruikt. Bij een ruzie of het krijgen van een waarschuwing wordt ze verdrietig, omdat ze de overledene mist. Zie het als een emmer die tot de rand gevuld is met verdriet om de overledene. Als er een druppel van iets anders bij komt, overstroomt de emmer. Het verdriet – waar de emmer het volst mee zit – komt er dan uit. Dit is niet expres of bewust. Problematisch gedrag is een signaal van onderliggende behoeften en is soms een manier om aandacht te vragen. Bedenk waar het kind behoefte aan heeft en hoe je kunt helpen. Maak daarbij een duidelijk onderscheid tussen het gedrag, waarvan je wilt dat het stopt, en het onderliggende gevoel van het kind.



Figuur 1.4 (On)zichtbare emoties van kinderen

Niet alleen verdriet en boosheid, ook angst, jaloezie, schuldgevoel en schaamte zijn gevoelens die horen bij verlies. Zie hierbij ook figuur 1.4. Leg aan kinderen uit dat dit normale reacties zijn, die iedereen kan hebben. Kinderen voelen zich soms gek, omdat ze zich zo voelen. Benoem dat je ziet dat het kind pijn heeft, op een moment dat daar ruimte voor is. Vaak zijn we bang om die andere gevoelens te (laten) uiten. Geef het kind daar toestemming voor en benoem dat de gevoelens niet goed of slecht zijn. Zo zorg je ervoor dat een kind zijn gevoelens niet gaat opkroppen. Geef een kind niet de boodschap om zich sterk te houden, maar geef hem de ruimte om zijn emoties te uiten. Schuldgevoelens horen erbij en mogen er zijn. Ze zijn een teken van liefde en verantwoordelijkheid. Kinderen raken hun schuldgevoelens kwijt als ze deze mogen uiten.

Wees je ervan bewust dat kinderen niet als volwassenen over hun emoties praten, omdat ze nog aan het leren zijn welke namen ze aan alle gevoelens kunnen geven. Ga met het kind in gesprek: “Wanneer ben je bang?”, “Wat doe je als je boos bent?”, “Gooi je dan met deuren of ga je stil op je kamer zitten?” Kijk hoe je haar kunt helpen om de emoties te uiten op een veilige manier die past bij het kind. Laat alle emoties toe en geef het kind

³⁹ Keirse, 2020

erkenning, maar wel binnen een bepaalde grenzen die aangeven waar en hoe ze haar emoties kan uiten. Boosheid mag bijvoorbeeld, maar niet door iemand pijn te doen of iets te beschadigen. Ze mag wel tegen een kussen slaan of schoppen. Soms kunnen er momenten zijn dat alle emoties te zwaar zijn om te dragen. Het kan dan belangrijk zijn om aan te raden dat het kind zich even terugtrekt om rustig te worden.⁴⁰

Het komt regelmatig voor dat een kind niet in staat is om enige emotie te voelen. Een kalm en relaxt kind, komt raar over op volwassenen. Deze normale reactie is een soort beschermende en defensieve 'slagboom', die hem toelaat om geleidelijk aan zijn normale reacties door te laten. Een zekere vorm van verdoving en gevoelloosheid is echter normaal. Het kind ziet vaak allerlei emotionele reacties in zijn omgeving, maar is niet in staat om deze zelf ook te voelen. Deze 'gevoelsverdoving' laat hem toe om algemene informatie te verzamelen, om anderen in zijn omgeving te observeren en om te wachten tot hij zich voldoende veilig voelt om de intensere emoties toe te laten.⁴¹

Kinderen die jonger dan acht jaar zijn, als ze een ouder verliezen, kunnen te maken krijgen met een hechtingsbreuk, omdat hechting voor hen nog 'een centrale ontwikkelingsopgave' is. Kinderen onder de acht lopen, ten opzichte van oudere kinderen, iets meer risico op het ontwikkelen van psychopathologie, zoals een depressie of angststoornis. Dat komt omdat jonge kinderen, als ze een ouder verliezen, nog erg afhankelijk van de andere ouder zijn. Als het met deze ouder minder goed gaat, kan dit van grote invloed op de kinderen zijn. Oudere kinderen hebben vaak een grotere leefwereld en een groter sociaal netwerk.⁴²

Een mooie analogie

Volwassenen voelen zich vaak 'overweldigd' door hun verdriet. Het is alsof ze worden meegesleurd in de stroming van een kolkende, woeste rivier, waarbij het moeilijk is om boven water te blijven. Kinderen hebben de neiging om 'in en uit hun verdriet te springen', een beetje net zoals ze in en uit regenplassen springen. Het ene moment zijn ze erg van streek en verdrietig, het andere moment willen ze weten wat ze die avond gaan eten of tot hoe laat ze buiten mogen spelen. Kinderen rouwen in stukjes. Ze 'springen' er dus regelmatig even 'uit', omdat dit hun copingstrategie is om niet overweldigd te raken.

Denken

Kinderen kunnen pas rouwen wanneer ze begrijpen wat dood zijn inhoudt. Ze kunnen zich moeilijk een voorstelling van 'dood' maken en proberen er door piekeren en vragen te stellen achter te komen wat dood zijn precies betekent. En soms ook wat doodgaan voor henzelf betekent. Zo proberen ze om weer grip op de werkelijkheid te krijgen. Door het verlies hebben ze het gevoel dat ze de controle over hun leven verloren hebben.

Het denken van kinderen is, ten opzichte van volwassenen, nog niet zo goed ontwikkeld. Kinderen kennen meestal maar één werkelijkheid: de werkelijkheid die ze meekrijgen en overnemen van belangrijke volwassenen om hen heen. Wat mama, papa of hun leerkracht zegt, is waar. Het vermogen om er zelf nog een andere werkelijkheid 'naast te zetten', ontwikkelen ze pas in de puberteit. Kinderen zien dingen op hun manier en verbinden daar conclusies aan. Bij heel jonge kinderen lopen herinnering, fantasie en werkelijkheid door elkaar heen. Soms is pas veel later merkbaar hoe een kind de gebeurtenissen begrepen heeft.

Jonge kinderen zijn net zo intelligent als oudere kinderen of volwassenen, maar ze hebben nog niet dezelfde ervaring en kennis. Ze proberen te begrijpen wat er gebeurt en fantaseren als ze geen of te weinig uitleg van volwassenen krijgen.

Afhankelijkheid en betrokkenheid

Kinderen hebben hun ouders echt nodig: ze geven onvoorwaardelijke liefde en bieden een stabiele leefomgeving, zodat ze zorgeloos kunnen opgroeien. Het overlijden van een of beide ouders is dan ook een van de meest fundamentele verliezen dat een kind kan overkomen.⁴³ Voor kinderen is een verlies extra moeilijk,

⁴⁰ Keirse, 2020

⁴¹ Keirse, 2020

⁴² Spuij, 2024

⁴³ Worden, 1996

omdat ze afhankelijk zijn van de omgeving waarin ze opgroeien: hun gezin, familie, vrienden en school. Kinderen kunnen niet zomaar eigen keuzes maken en bijvoorbeeld uit zichzelf op rouwbezoek gaan of meegaan naar de afscheidsdienst.

Verdriet heeft te maken met liefde en verbondenheid. Als je kinderen niet betrekt bij rouw en verlies, geef je ze de boodschap mee dat ze mensen met verdriet beter kunnen ontlopen. Door kinderen erbij te betrekken en te luisteren naar wat het verlies voor hen betekent, werk je aan verbinding in plaats van aan afstand en isolatie. Kinderen zijn voor hun informatie en betrokkenheid afhankelijk van de hulp van de volwassenen om hen heen. Die afhankelijkheid maakt een groot verschil in het rouwen van kinderen en volwassenen.

Het is dus belangrijk dat kinderen geïnformeerd en betrokken worden bij het verlies en dat ze in hun wensen en behoeften worden gevolgd. Mensen onthouden vaak hun hele leven lang, heel concreet, hoe ze als kind wel of niet gezien zijn en betrokken werden, in momenten van rouw, verdriet en verlies:⁴⁴

- 💧 Ze werden 'in veiligheid gebracht';
- 💧 of ze mochten niet meebeslissen;
- 💧 of er werd niet naar hen geluisterd;
- 💧 of ze zijn niet getroost.

Kinderen verliezen meer dan degene die dood is: ze verliezen vaak ook hun ouder(s) zoals zij die kenden en die hen vertrouwd waren. De sfeer in het gezin verandert en allerlei vertrouwdheden vallen weg. Soms is er een tijdlang weinig aandacht voor het kind, omdat de ouder(s) met hun eigen rouwproces bezig is (zijn). Het is dan belangrijk dat er vertrouwde anderen zijn zoals de leerkracht, een oom of tante of vrienden om de ouders te ondersteunen.

Kinderen die een ouder verliezen hebben vooral behoefte aan rust, rust, stabiliteit, helderheid en regelmaat. Dit is niet makkelijk voor de overgebleven ouder die zelf ook in rouw is.⁴⁵ Ze hebben een veilige omgeving voor rouwen nodig en stellen het vaak uit. Ze willen hun ouder(s) niet extra belasten als zij nog erg verdrietig zijn en houden daarom erg veel rekening met hen door hen te ontzien. Kinderen zijn geneigd om – soms onbewust – hun eigen verdriet en emoties aan de kant te zetten om hun ouder(s) niet nog verdrietiger te maken. Daarom vertellen ze niet alles wat hen dwarszit. Het kan soms jaren duren voordat kinderen hun intense pijn voelen of uiten. Tot die tijd kunnen ze vaak wel goed vertellen wat er gebeurd is, maar zonder gevoel. Ze komen er pas aan toe om hun eigen gevoelens te uiten als de ouder(s) weer enigszins in staat zijn om er ook voor hen te zijn.

Kinderen met een overleden ouder worden vaak sneller volwassen, omdat ze op jonge leeftijd met iets heel groots en heftigs geconfronteerd zijn. Ze hebben vroeg geleerd hoe ingewikkeld het leven kan zijn. Dit hoeft niet slecht te zijn. Behalve als deze kinderen zich te verantwoordelijk voor hun omgeving gaan voelen en als ze het gevoel ontwikkelen dat ze niet meer kwetsbaar, boos of chagrijnig mogen zijn omwille van de andere ouder.⁴⁶

Sommige kinderen gaan na een verlies zeer aangepast gedrag vertonen en houden hun gevoelens binnen. Het is heel moeilijk om deze kinderen te troosten en te steunen. Soms leggen zij hun eigen rouwproces zelfs enkele jaren stil. Meestal ziet hun omgeving het veranderende gedrag dan niet meer als een teken van verdriet.⁴⁷ Het kan dat ze jaren later problemen op school krijgen, waarbij niemand meer de relatie legt met rouw, terwijl die er wel degelijk is.

Gedrag

Ook al lijkt het niet altijd zo: kinderen zijn na een overlijden wel degelijk met het verlies bezig. Ze rouwen niet de hele dag. Op deze manier beschermen ze zichzelf tegen te veel verdriet ineens. Kinderen tonen hun rouw vaak via hun gedrag, zoals: angstaanvallen, boosheid, agressie, gedrags- en slaapstoornissen, eet- en zindelijkheidsproblemen, ontroostbaar huilen, scheidingsangst, terugtrekken en allerlei lichamelijke symptomen.

Gevoelens die kinderen niet kunnen verwoorden, kunnen ook via lichaamstaal naar buiten komen: maagpijn, buikpijn, hyperventilatie, hoofdpijn of ernstige vermoeidheid. Allemaal kunnen ze uitingen van normaal verdriet zijn, maar toch zullen veel volwassenen niet de relatie met het verlies en verdriet leggen. De meeste

⁴⁴ Keirse, 2020

⁴⁵ Spuij, 2024

⁴⁶ Spuij, 2024

⁴⁷ Fiddelaers-Jaspers & Fiddelaers, 2019

volwassenen hebben immers niet geleerd om de ‘verpakte’ tekenen van kinderlijk verdriet te kunnen zien.⁴⁸ Ze spreken kinderen dan aan op hun lastige gedrag, in plaats van dat ze hen troosten.

Uitingen van verdriet bij kinderen komen vaak in vermomde manier, als gedrag, naar buiten. Tekenen kunnen zijn: aandacht zoeken, rumoerig en opstandig gedrag, gebrekkige concentratie, schoolwerk niet in orde hebben en een algemene achteruitgang in de schoolprestaties. Er gaat zoveel energie op aan rouwarbeit en aan het bevechten van pijnlijke gevoelens, dat er niet meer genoeg beschikbaar is voor productief gedrag.

Veiligheid

Kinderen hebben een veilige omgeving nodig, waarin ze regelmatig vastgehouden en geknuffeld worden en liefdevolle aandacht krijgen. Regelmaat en het laten doorgaan van de gewone alledaagse dingen is voor hen van belang.⁴⁹ Het overlijden van een dierbare is een heel ingrijpende gebeurtenis. Kinderen die de eerste keer een verlies door de dood van dichtbij meemaken, ondergaan met verbazing wat hen overkomt. De onbekendheid en het gebrek aan ervaring roepen vaak angst en verwarring bij hen op, waardoor ze kunnen gaan piekeren. Kinderen weten niet wat van hen verwacht wordt, hoe ze zich moeten gedragen en wat hen nog te wachten staat. Volwassen moeten hen hierin houvast geven. Kinderen moeten weten dat er, naast de veranderingen door het verlies, ook dingen hetzelfde blijven. Ze hebben veiligheid en bevestiging nodig om na enige tijd de gewone dingen weer op te kunnen pakken.⁵⁰

Als kinderen iemand verliezen die belangrijk voor hen is, verandert er iets wezenlijks in hun leven en ziet de wereld er anders uit.⁵¹ Waar een kind voorheen relatief zorgeloos door het leven kon gaan, ervaart hij nu onveiligheid en zal het alles doen om zich weer veilig te kunnen voelen. Veiligheid is een van de grootste behoeften van kinderen tijdens hun rouwproces. Pas dan kunnen ze aan hun rouwproces beginnen. Kinderen ‘scannen’ hun ouders, zeker als ze nog heel klein zijn. Ze luisteren niet zozeer naar wat ze zeggen, maar kijken naar wat en hoe ze doen. Hoe beweegt [papa/mama]? Voelen [zijn/haar] spieren gespannen als ik [hem/haar] knuffel, klinkt [zijn/haar] stem normaal of kijkt [hij/zij] weg? Daaruit leidt een kind af of het veilig is of niet.

Wat een kind aan gevoelens toont, hangt samen met zijn karakter, de omgeving waarin hij opgroeit en zijn leeftijd. Kinderen die lastig gedrag gaan vertonen, durven dit te doen omdat ze zich veilig voelen, vertrouwen in hun omgeving hebben en omdat ze weten dat ze worden opgevangen.⁵² Een liefdevolle omgeving waarin een kind mag zijn wie het is, biedt de veiligheid om zich te kunnen uiten. In een onveilige omgeving stellen kinderen hun rouwgedrag vaak uit. Zorg daarom dat een kind altijd, ongeacht zijn gedrag, bij je terecht kan. Veroordeel zijn gedrag niet, maar bied hem de veiligheid om zijn emoties kunnen te uiten. Laat merken dat je om het kind geeft. Dit neemt het verlies niet weg, maar kan wel een leegte opvullen en eenzaamheid verminderen.

Wanneer kinderen geen problemen lijken te hebben, wordt vaak aangenomen dat alles in orde is. Zelfs al gaat het in de essentie prima, dan nog hebben kinderen het nodig dat er regelmatig gevraagd wordt hoe het met ze gaat. Zo bied je geruststelling en een veilige structuur.

Wanneer kinderen zich veilig voelen om vragen te stellen, dan vragen ze letterlijk alles. Soms vragen ze dingen die je zelf ook niet weet en waarover je niet altijd na wilt denken, zoals: “Wat gebeurt er onder de grond?”, “Hoelang duurt het voordat oma verbrand is?” en “Wanneer ga jij dood?” Ze kunnen soms belangstelling voor de meer ‘griezige kanten’ van de dood tonen.⁵³ *Zie paragraaf 3.1 voor mogelijke antwoorden op deze vragen.*

Opnieuw rouwen of ‘herrouwen’

Kinderen die een ouder hebben verloren, herinneren zich bij elk ‘groeimoment’ het overlijden. Precies op deze momenten, waarop ze misschien verwachten alleen geluk te ervaren, is het gemis opnieuw sterk voelbaar. Ze zullen, naarmate ze ouder worden, steeds opnieuw vragen hebben, zoals: “Lijk ik op mama? Vind ik dezelfde hobby’s leuk? Wat zou ze ervan vinden als ik dit of dat doe? En zeker als kinderen volwassen zijn en zelf kinderen krijgen, zullen ze zich afvragen: “Wat voor ouder was mama? Ben ik net zo’n moeder als zij geweest zou zijn? Hoe zou ze nu over dingen hebben gedacht?”

⁴⁸ Keirse, 2020

⁴⁹ Fiddelaers-Jaspers & Fiddelaers, 2019

⁵⁰ Fiddelaers-Jaspers, 2007

⁵¹ Fiddelaers-Jaspers, 2014

⁵² Fiddelaers-Jaspers, 2020

⁵³ Fiddelaers-Jaspers, 2013

- Rouwende kinderen kunnen later in hun leven opnieuw pijn en verdriet hebben van de dood van de geliefde.
- Naarmate ze ouder worden, begrijpen ze beter wat er gebeurd is en wat de gevolgen van het overlijden waren.
- Ze kunnen bijvoorbeeld de overleden ouder missen bij bijzondere gebeurtenissen, zoals een sportprestatie, het behalen van een (school)diploma, het huis uitgaan of het krijgen van een kind. Dit opnieuw rouwen of 'herrouwen' is een normaal onderdeel van de rouwverwerking van kinderen en kan zich in een nieuwe levensfase herhalen.

Wees je ervan bewust dat kinderen met een verlieservaring, in de toekomst, als er iemand (zoals bijvoorbeeld de juf) in zijn omgeving (langere tijd) 'ziek' is, opnieuw bang kunnen worden dat deze persoon (ook) ernstig, ongeneeslijk ziek is en dood kan gaan. Probeer om hen van informatie te voorzien, voor zover de privacy van de zieke persoon dat toelaat, om de kinderen zo eventueel gerust te kunnen stellen.

1.5 Rouw per leeftijd

Om een indruk te geven van het besef en begrip dat kinderen hebben van de dood, wordt een indeling in leeftijdsfasen gebruikt. De indeling is echter globaal en afhankelijk van de ontwikkeling en de ervaring van het individuele kind.⁵⁴

Baby's en peuters

Rouw en liefde horen bij elkaar. Als iemand, hoe klein ook, in staat is om lief te hebben, is hij ook in staat rouw te ervaren.⁵⁵ Kleine kinderen tot en met ongeveer 3 jaar hebben nog geen echt besef van de dood en hun vermogen om te rouwen is nog beperkt. Ze weten en kennen het onderscheid nog niet tussen wat leeft en wat dood is. Voor een peuter leeft haar knuffelbeer bijvoorbeeld echt.

Jonge baby's kunnen zich nog niet in woorden uitdrukken, maar kunnen wel gemis aanvoelen. Ze merken dat dingen in het contact veranderen. Iemand die verdrietig is, gaat anders met het kind om. Het kind voelt de emotionele afwezigheid van de rouwende ouder, die de verzorging (tijdelijk) op de automatische piloot zet.⁵⁶ Dit verliestrauma wordt opgeslagen in het geheugen en lichaam van de baby en wordt geuit via 'lichaamstaal'. Hoewel hij er dus nog niet de woorden voor heeft of ze nog niet kan gebruiken, 'verstaat' hij andere dingen des te beter. Hij is zich niet bewust van het verlies, maar worstelt indirect wel omdat de ouder, letterlijk of figuurlijk, minder beschikbaar is en anders reageert. Hierdoor ontstaat een minder veilige omgeving die op een onbewust niveau ervaren wordt, waarbij ze het gevoel kan krijgen dat het niet genoeg liefde en aandacht krijgt.

Baby's, dreumesen en peuters spreken met hun lichaam over hun verlieservaring. Die onveiligheid kan zich uiten in prikkelbaarheid, onrustig slapen, spugen, darmkrampen en diarree. Baby's die veel emotionele pijn ervaren, kunnen dat uiten in de vorm van huilen, waarbij ze meer spanning in hun lichaam hebben dan gewoonlijk. Ze kunnen zich overstrekken, hun vuistjes ballen en hun armpjes en beentjes te sterk bewegen. Dit nemen ze mee in hun verdere leven en kan mogelijk later op de een of andere manier weer een rol spelen. Dan is het vaak onduidelijk waar het vandaan komt, omdat er immers geen woorden aan gekoppeld waren. Houd er rekening mee dat een jong kind veel informatie in zijn lijf kan 'opslaan', als je later ziet dat hij problemen krijgt. In de preverbaal fase (dus voordat hij kon praten) kan er een **pre-verbaal trauma** ontstaan. Ondanks het feit dat het kind geen actieve herinnering aan de verlieservaring heeft en er geen woorden aan kon geven, hoeft het niet te betekenen dat er geen sprake van trauma is. Het kind kan, op latere leeftijd, bij het oproepen van de ingrijpende gebeurtenis, duidelijke fysieke veranderingen in zijn lijf laten zien, zoals spanning, verkrampt, trillen of 'schokken'.

Peuters gaan op hun eigen wijze met de dood om en reageren vanuit hun eigen behoeften. Meestal zijn ze niet bang voor iemand die dood is. Vaak willen ze de overledene van dichtbij bekijken, aanraken, knuffelen, aaien of een handje geven. Dit kan geen kwaad. Belangrijk is om met het kind af te stemmen waar hij behoefte aan heeft.

⁵⁴ Fiddelaers-Jaspers, 2013

⁵⁵ Noten, 2009

⁵⁶ Fiddelaers-Jaspers, 1998

Is iemand echt dood?

Een kind dat al eens het lichaam van een dode heeft aangeraakt, kan in zijn omgeving gaan controleren en voelen of anderen ook koud en dus dood zijn. Hij heeft deze herhaling en bevestiging nodig. Het kind kan schrikken als iemand, vanwege bijvoorbeeld het koude weer, koud aanvoelt (bijvoorbeeld handen). Stel het kind gerust door hem te laten voelen dat je op een andere plek wel warm aanvoelt en dus niet dood bent.⁵⁷

Kinderen van 4 tot 6 jaar

Voor jonge kinderen lopen herinnering, fantasie en werkelijkheid door elkaar. Ze zijn allemaal even echt en dat komt omdat het denkvermogen nog onvoldoende ontwikkeld is om onderscheid tussen de drie gebieden te kunnen maken. Zie *paragraaf 1.4.1*. Dit wordt het ‘magisch denken’ genoemd.⁵⁸

Jonge kinderen meten dingen af aan hun ervaringswereld en gaan piekeren. Hoe jonger kinderen zijn, des te minder hun denken is ontwikkeld. Ook hun ervaring is nog beperkt. We vergeten vaak dat we hen vooral veel moet uitleggen, omdat hun referentiekader anders is. Zo kan een kind bij het woord ‘kist’ bijvoorbeeld denken dat opa in een ‘sinaasappelkist’ komt te liggen. Of dat het ‘busje’ met as gebracht gaat worden en het kind voor het raam zit te wachten op het ‘busje’ dat komt, met de geliefde erin. Kinderen koppelen dingen. Zo kan een kind geen sinaasappels meer willen eten, omdat het heeft opgevangen dat opa was overleden aan een gezwel ‘zo groot als een sinaasappel’.⁵⁹

Kleuters begrijpen enigszins het verschil tussen leven en dood, maar beseffen nog niet dat de dood een definitief begrip is: de persoon die overleden is komt niet meer terug. Ze weten niet precies wat dood zijn inhoudt en denken dat leven en dood elkaar afwisselen. Volwassenen leggen het begrip ‘dood’ uit in tijdseenheden: we zien iemand *nooit* meer, hij is *voor altijd* weg. Kleuters hebben nog geen besef van tijd: een kind kan gerust zeggen morgen op vakantie te gaan, als hij over drie maanden bedoelt, of dat hij gisteren bij opa en oma was, terwijl dat vorige week was. Jonge kinderen begrijpen de begrippen ‘nooit’ en ‘altijd’ nog onvoldoende. Ook een uitvaart kan voor kleuters verwarrend zijn, omdat het, in hun belevingswereld, veel kenmerken heeft van een feest. Zo komt er bezoek, krijgen ze aandacht en soms zelfs cadeautjes, krijgen ze mooie kleren aan en is er vaak iets lekkers te eten.

Kleuters kennen ook geen angst voor de dood. Ze beschouwen de dood als iets tijdelijks, een soort slaap, waarbij de dode niet kan zien en zich niet meer kan bewegen, maar waarbij alles wel weer goed komt. Zoals hun pop ook gemaakt kan worden, zo kan de dokter bijvoorbeeld opa ook wel weer beter maken. Na enkele weken vinden zij dat het spelletje afgelopen moet zijn, dat de overledene maar weer terug moet komen en dat alles weer normaal moet worden. De dood is voor hen nog niet definitief. Het besef dat het overlijden gevolgen heeft voor henzelf komt pas later. Hierdoor kunnen ze boos en verdrietig worden. Ze beginnen, stukje bij beetje, te begrijpen dat dood zijn betekent dat ze iemand nooit meer zullen zien. Hierdoor kunnen kinderen soms weer dingen gaan doen die zij al achter zich hadden gelaten, zoals duimzuigen, in de broek plassen of kinderlijker praten.⁶⁰ In feite gaan ze tijdelijk terug naar een eerdere ontwikkelingsfase; terug naar een tijd waarin ze zich veilig voelden.

Ze blijven ook hopen dat de dood toch ‘over’ zal gaan en dat de overledene weer terugkomt. Ze bedenken daarvoor oplossingen, zoals met een laddertje naar de hemel klimmen of naar de sterren gaan. Ze grijpen ieder teken aan waaruit blijkt dat iemand mogelijk toch terugkomt. Kinderen geloven soms dat ze door hun gedachten en gedrag de loop der dingen kunnen beïnvloeden: “Als ik flink ben, wordt papa weer beter.” Of ze denken dat iemand dood is gegaan om wat zij dachten: “Ik heb gedacht dat mama beter dood kon gaan toen ik boos was en nu is ze dood. Dat is mijn schuld.” Deze vorm van denken is heel gewoon, maar het kind moet wel uitgelegd krijgen dat het niet klopt.

Omdat kleuters niet beseffen dat dood zijn voor altijd is, wekken ze soms de indruk dat ze het de gewoonste zaak van de wereld vinden dat diegene er niet meer is. Jonge kinderen vertonen soms reacties die volwassenen niet altijd begrijpen. Je kunt met een kind in gesprek zijn over de dood, of over iemand die is overleden, en vervolgens verandert het kind van onderwerp, door bijvoorbeeld te vragen of hij mag buitenspelen. Kinderen rouwen in ‘stukjes’ – en dat is heel normaal. Ze beginnen wel te beseffen dat dood met verdriet te maken heeft

⁵⁷ Rohde, 2023a

⁵⁸ 24baby.nl, z.d.

⁵⁹ Fiddelaers-Jaspers, 2010

⁶⁰ Fiddelaers-Jaspers, 1998

en kunnen er echt verdrietig van zijn. Heftig verdriet kan echter binnen enkele minuten worden afgewisseld met groot plezier.

De eerste vragen die kleuters stellen zijn vaak praktisch van aard en betreffen het hoe, wat en waarom van doodgaan. Ze vertonen vaak grote belangstelling voor de lichamelijke kanten van de dood en gebruiken al hun zintuigen: ze kijken, ruiken, luisteren en voelen. Ze kunnen soms controleren of het lichaam echt niet meer werkt, door de ogen van de overledene te openen of aan een oor te trekken. Dat is hun manier om grip op de dood te krijgen. Als zij hierop een antwoord hebben, kunnen ze weer verder gaan met spelen. Kleuters verwerken hun ervaringen in hun spel en gebruiken dan ook de woorden 'leven' en 'dood': "Jij bent dood! Je moet blijven liggen." Jonge kinderen kunnen indirect over hun verdriet praten. Dit doen ze dan in derde persoon, vanuit bijvoorbeeld een knuffel: "Konijn is erg verdrietig en moet steeds huilen. Dat komt omdat [naam] dood is."

Soms zeggen jonge kinderen dat ze dood willen. Meestal heeft dit te maken met de wens om bij de overledene te zijn. Het kind wil hierin gehoord worden. Door hem serieus te nemen, laat je merken dat je begrijpt waarom hij dat zegt. Vraag wie hij allemaal zou missen als hij zelf dood zou gaan en wie hem dan zullen missen.

Kinderen van 6 tot 9 jaar

Bij kinderen van 6 tot 9 jaar begint het besef door te dringen dat de dood onomkeerbaar is: iemand die dood is komt nooit meer terug. Wat het 'definitieve einde' precies inhoudt, begrijpen zij vaak nog niet en dat maakt het voor hen erg verwarrend en beangstigend. Ze hebben meestal nog geen besef dat de dood voor iedereen onoverkomelijk is en denken dat alleen oude mensen doodgaan. Het groeiende besef dat ook (jonge) mensen van wie zij houden kunnen doodgaan, zorgt voor emotionele veranderingen die soms gepaard gaan met angst, bijvoorbeeld over of iemand nog terugkomt.

Kinderen beginnen tegelijkertijd belangstelling te krijgen voor wat de dood betekent en wat daarbij komt kijken, zoals begraven en cremieren. Ook krijgen ze meer interesse in wat er na de dood gebeurt en in de oorzaken van doodgaan. Ze stellen vaak feitelijke en verhelderende vragen om hier meer over te weten te komen. Het is goed om, afgestemd op het kind, zo feitelijk en eerlijk mogelijk antwoord te geven op deze vragen.

Tegenwoordig kijken veel kinderen televisie en ook op school wordt bespreekbaar gemaakt wat er in de wereld gebeurt. Hierdoor hebben kinderen verschillende verklaringen over doodgaan: zo kunnen mensen doodgaan door een ongeluk, ziekte of geweld. Kinderen die er al mee te maken hebben gehad, hebben een reëler beeld van de dood, omdat het in hun nabije omgeving is gebeurd. Hierdoor kan hun interesse nog groter zijn. Ze hebben behoefte aan feitelijke informatie. De vragen 'hoe', 'wat' en 'waarom' komen aan de orde. Deze vragen die kinderen stellen, komen op volwassenen soms erg nuchter over: "Waarom heeft opa een bril op? Hij kan toch niets meer zien?" of "Wordt de bril van opa ook verbrand?"⁶¹

Omdat kinderen nog niet precies weten hoe het met de dood zit en omdat ze nog niet alle vaardigheden bezitten om te redeneren en te praten over de dood, vullen ze wat ze niet weten aan met fantasie. Dit maakt hen kwetsbaar, omdat zij weliswaar de betekenis van de dood kunnen begrijpen, maar nog niet in staat zijn om met alles om te gaan.⁶²

Kinderen van 9 tot 12 jaar

Kinderen in deze leeftijdscategorie begrijpen steeds meer hoe gebeurtenissen kunnen ontstaan. Ze weten dat dieren, mensen en planten leven en ook dood kunnen gaan. Ze kunnen redeneren over een overlijden en betrekken dit op hun eigen situatie. Op de vraag waarom mensen doodgaan, noemen ze voornamelijk fysieke oorzaken: "Ze krijgen kanker", "Omdat ze oud zijn" of "Omdat ze een hartaanval krijgen". Kinderen willen vaker onderzoeken wat de dood eigenlijk is.

Kinderen van deze leeftijd zijn minder afhankelijk van volwassenen en zoeken eerder steun en troost bij hun leeftijdsgenoten. Ze willen, naast het verdriet, doorgaan met het 'gewone' leven en vooral de dingen blijven doen die ze deden om het verlies draagbaar te maken. Hun houding verandert en ze worden zelfstandiger. Ze vinden gevoelens zoals angst en verdriet meestal 'kinderachtig' en willen niet opvallen.⁶³ Ze willen niet altijd aandacht vragen voor hun verdriet en proberen het zelf een plekje te geven door hun gevoelens voor zich te

⁶¹ Fiddelaers-Jaspers & Fiddelaers, 2019

⁶² Fiddelaers-Jaspers & Fiddelaers, 2019

⁶³ De Groot & De Keijser, 2008

houden. Meestal proberen ze zelf manieren te zoeken om met de dood om te gaan, maar omdat de gevoelens eruit moeten, kunnen zij 'lastig' en opstandig gedrag vertonen. Dit gedrag kan pas na een tijd beginnen, of nog lang na het overlijden vertoond worden. Het gevaar is dan dat dit niet als symptoom van rouw herkend wordt. Je hoeft het lastige gedrag uiteraard niet te accepteren, maar het werkt voor een kind fijner om een rustig gesprek te voeren waarbij je aangeeft dat je je zorgen maakt, in plaats van haar straf te geven. Al laat ze het niet zo merken, juist ook op deze leeftijd is er liefdevolle aandacht en troost nodig.⁶⁴

Kinderen vanaf 12 jaar

De puberteit is wellicht de moeilijkste periode in het leven van tieners om een geliefde te verliezen, omdat ze op zoek zijn naar zelfstandigheid en een nieuw zelfbeeld. Het verlies duwt hem vaak terug in afhankelijkheid. Tieners veranderen lichamelijk en maken mentaal de overgang van magisch en concreet naar abstract denken. Ze willen emotioneel onafhankelijk van hun ouders worden en ontwikkelen hun eigen identiteit. De dood van een geliefde bezwaart het groeiproces naar volwassenheid. Tieners rouwen vanbinnen als een kind en hebben veelal dezelfde behoeften, maar ze zijn niet meer zo afhankelijk en afhankelijk als toen ze kleiner waren.

1.6 Signalen, reacties en gedrag van rouwende kinderen

Kinderen reageren heel verschillend op rouw, maar voor de meeste geldt dat ze direct en in de eerste weken na het overlijden van een dierbare, stressreacties laten zien. Welke rouwreacties en hoe intens ze zijn verschilt per kind, maar alle reacties zijn normaal. Het kind heeft immers tijd nodig om de gebeurtenis een plek te geven. Rouwen betekent ook jezelf 'hervinden' – immers, het kind verliest een stukje van zijn identiteit – omdat het niet alleen de ander, maar ook zichzelf kwijt is. Kinderen moeten leren dat ze oké zijn en tegelijkertijd sterke gevoelens kunnen hebben. Als ze een hele tijd ontoestbaar verdrietig zijn, zijn ze niet psychisch ziek.

1.6.1 Psychische uitingen

Bij veel kinderen zijn *psychische uitingen*⁶⁵ terug te zien:

Verdriet

Dit is de meest voorkomende reactie. Echter, het ene kind huilt continu, terwijl een ander kind dit in stilte doet. Of een kind voelt wel verdriet, maar 'kan' niet huilen. *Zie ook het kopje 'huilen' in paragraaf 2.5.1.*

Boosheid

Het kan zijn dat het kind heel boos is op de persoon die een fout gemaakt heeft en daardoor de dood van de overledene heeft veroorzaakt of niet heeft voorkomen. Ze kan ook bijvoorbeeld boos zijn op de dood of op degene die haar geliefde heeft doodgereden. Of ze is boos op de overledene zelf, vanwege zijn leefstijl of vanwege het feit dat hij zelf zijn leven beëindigd heeft.

In de steek gelaten voelen

Een kind kan zich erg in de steek gelaten voelen, ook al snapt het misschien wel dat de overledene er niets aan kon doen dat hij het kind moest achterlaten.

Angst

Een kind kan er extreem angstig voor worden dat een (andere) ouder ook kan overlijden. Hij is dan gespannen en veel bezig met hoe de ouder zich voelt en of het wel goed gaat met hem. Ook kan hij bang zijn voor de toekomst of voor de dood, wat verlamdend werkt en ervoor kan zorgen dat hij niet van de zijde van de ouder wil wijken.

Psychosomatische klachten

Emoties kunnen zich ook opslaan in het lichaam en zo psychosomatische klachten veroorzaken, zoals: buikpijn, hoofdpijn, slaapproblemen, verminderde eetlust, het oplopen van een infectie en misselijkheid. Hoe minder een kind zich uit, hoe meer onverklaarbare klachten er kunnen ontstaan. Daarnaast komt het voor dat kinderen symptomen krijgen van de ziekte waaraan de dierbare is overleden. Negeer deze lichamelijke klachten niet. Als een kind last heeft, vraag dan of dat komt omdat zij zo veel denkt aan de overledene. Als de klachten aanhouden, is het verstandig om hulp in te schakelen.

Paniek

Een kind kan in paniek raken over wie er nu voor hem gaat zorgen. Misschien werkt papa wel fulltime en snapt hij niet wie er dan is als hij uit school komt. Of misschien is mama wel zo 'lamgeslagen' door het verdriet dat er elke avond pizza gegeten wordt. Hoe gaat het dan verder?

Opluchting

Zeker als er een lang of zwaar ziekbed vooraf gegaan is aan het overlijden, kan het kind zich erg opgelucht

⁶⁴ Fiddelaers-Jaspers, 1998

⁶⁵ Fiddelaers-Jaspers, 1998

voelen dat de persoon niet meer lijdt.

💧 **Eenzaamheid**

Soms begrijpen de mensen in de omgeving van het kind niet hoe het rouwende kind zich voelt. Ondanks dat hij steun van hen krijgen, kan hij zich eenzaam voelen.

💧 **Slecht slapen**

Het kan zijn dat een kind vroeger altijd heel goed sliep, maar dat hij nu moeilijk in slaap komt of nachtmerries heeft. Vaak is het kind dan zo druk in zijn hoofd met wat er is gebeurd, dat hij eigenlijk niet echt meer tot rust kan komen.

💧 **Lusteloosheid**

Een rouwend kind kan het soms niet opbrengen om iets eenvoudigs te doen, zoals zich aankleden. Ze kan ook minder geïnteresseerd zijn in alles wat er in de omgeving gebeurt.

💧 **Irritatie en onverdraagzaamheid**

Het kan zijn dat het kind weinig kan hebben van andere mensen in de omgeving en snel geïrriteerd is.

💧 **Depressiviteit**

Dit kan ontstaan door een combinatie van lusteloosheid, wanhoop, uitzichtloosheid en gedachten aan 'zelf dood willen', 'het leven heeft geen zin meer'.

💧 **Dromen en nachtmerries**

Vaak hebben deze te maken met de overledene. Ze kunnen zowel als prettig en als beangstigend ervaren worden.

💧 **Schuldgevoel**

Schuldgevoel kan ertoe leiden dat een kind zich gaat gedragen alsof hij schuldig is. Hij kan zich schuldig voelen om de dingen die hij wel of niet heeft gedaan met of voor de overledene. Misschien heeft hij weleens iets lelijks gezegd en wil hij dat heel graag goedmaken. Hij kan denken: "Had ik toch maar ... gedaan, dan hadden we daar nog fijne herinneringen aan gehad" of "Maar ik ben toch altijd lief voor [naam] geweest?" Ook kan hij zich schuldig voelen over hoe hij zich nu voelt: dat hij plezier heeft en soms niet aan de overledene denkt. Reacties uit de omgeving kunnen hieraan bijdragen: "Vind je zo'n feest nou echt leuk? Kan je er echt van genieten, na het overlijden van je vader?" Het kind kan het idee krijgen dat het niet goed is, wat hij doet. Ook kan hij zich schuldig voelen over het feit dat hij niets voelt; dit kan vooral vlak na het overlijden spelen. Het kind realiseert zich niet dat hij als het ware in shock is en dat daardoor zijn gevoelens 'verdoofd' zijn. Hij kan zich afvragen of hij wel van de overledene heeft gehouden, als hij nu zo 'makkelijk' zonder gevoel verder kan gaan. Soms gaat hij dan als het ware 'op zoek naar straf' – wat hij soms ook krijgt, omdat hij zich afwijkend gedraagt.

💧 **Moe zijn**

Door alle emoties en gedachtes die een kind op een dag heeft, kan zij erg moe zijn.

💧 **Geen trek**

Een kind kan een tijd veel minder willen eten dan vroeger. Het verdriet kan voor hem voelen als 'een steen in de buik', waardoor hij veel minder trek in eten heeft.

💧 **Veel honger**

Een kind kan ook veel willen eten, omdat zij de overledene dan zó erg mist dat zij de leegte wil opvullen met eten. Vaak gaat het dan om snoep en ander ongezond eten. Door lekker te eten maakt het lichaam namelijk een stofje aan, waardoor je je wat gelukkiger voelt. Daarom kan een kind juist veel trek hebben in eten.

💧 **Andere reacties**

Naast verdriet, boosheid, somberheid en angst treden nog vele andere gevoelens en reacties op, zoals wanhoop, onzekerheid, jaloezie of schaamte voor hun gevoelens. Soms komen die heftige emoties niet naar buiten, omdat het kind bang is om deze emoties te uiten. Dan worden ze als het ware 'opgesloten' in het lichaam. Hierdoor kunnen de opgekropte gevoelens als een 'vulkaan' worden, die op een bepaald moment tot uitbarsting komt. Een hevige uitpatting in boosheid of verdriet, die niets te maken heeft met wat er op dat moment gebeurt, kan het gevolg zijn.

1.6.2 Gedragingen

Ook zijn bepaalde *gedragingen*⁶⁶ terug te zien bij kinderen:

💧 **Verdringing of 'er-is-niks-aan-de-hand-gedrag'**

Een kind zet dit afweermecanisme in om zo het verlies te ontkennen, omdat zij de pijn (nog) niet kan verdragen. Ze kan het 'wegstoppen' onbewust gebruiken als manier om met het verdriet om te gaan. Zij kan aan de buitenkant niets van het verdriet laten merken, zozeer dat volwassenen zich niet kunnen voorstellen dat ze rouwt. Als je niets merkt, wil dat niet zeggen dat een kind niet bezig is met het verlies.

⁶⁶ Fiddelaers-Jaspers, 2003

Juist door ontkenning is rouw niet mogelijk, omdat de realiteit nog niet wordt geaccepteerd. Rouwen is nodig, om te zorgen dat het kind iets verwerkt. Niet of onvoldoende rouwen stagneert in feite iemands leven, waardoor het kind cynisch, angstig, bitter of verward kan raken. Dit kan negatieve gevolgen hebben voor latere (vriendschaps- en liefdes)relaties.⁶⁷

♦ **Rolovername**

Het kan dat een kind de rol van de overleden ouder, broer, zus of de plaats in het gezin overneemt. Hij kan het idee krijgen dat hij alleen maar wat waard is als hij bijvoorbeeld zijn overleden broertje 'is', want als iemand overleden is, wordt er over hem gesproken. Het hele leven draait dan om het overleden broertje. Kinderen gaan ook vaak extra zorgen voor hun ouder(s). Ze vinden het niet erg om een extra klusje in huis te doen en om een 'tandje bij te zetten'. Soms neemt een kind de rol als partner van de andere ouder over. Hij krijgt een groot verantwoordelijkheidsgevoel en kan denken dat het nu zijn taak is om de andere ouder te ondersteunen en te beschermen. Dit gebeurt vaak onbewust en sluipt er langzaam in. De omgeving kan hier nogal eens een schepje bovenop doen. Met de beste bedoelingen wordt het kind opgezadeld met de zorg voor de ander: "Pas je goed op je moeder?", "Jij bent nu de man in huis", "Wat lijkt jij op je [zus/broer], zeg. Die deed dat ook altijd." Het is bijna onoverkomelijk dat kinderen een zorgrol op zich nemen, want ze proberen te helpen. Het is belangrijk om dit op te merken en te benoemen. Het is niet goed voor het welzijn van het kind als hij emotioneel moet zorgen voor een rouwende ouder of als emotioneel klankbord dient. Het is essentieel dat ouders zich er bewust van zijn dat ze met hun zorgen en emoties naar andere volwassenen gaan.

♦ **Niet anders willen zijn**

Een kind wil niet anders zijn dan leeftijdgenoten. Iemand door de dood verliezen maakt van haar een uitzondering. Daarom gedraagt ze zich soms alsof er niks aan de hand is, om zo niet buiten de groep te vallen.

♦ **Regressie**

Een kind kan terug willen naar het verleden, naar toen het leven nog veilig was, toen de geliefde nog leefde en toen iedereen blij en vrolijk was. Ze stapt als het ware 'terug in de tijd' en hoopt zo onbewust het overlijden ongedaan te maken. Ze valt terug in een ontwikkelingsstadium dat al achter de rug is. Zo kan ze weer gaan duimzuigen, in bed plassen, 'jengelen', verlatingsangst vertonen, afhankelijkker worden, op schoot willen kruipen of door de ouder aangekleed willen worden.

♦ **Wisselend gedrag en wisselende concentratie**

Een kind kan niet lang achter elkaar rouwen en wisselt verdriet en normaal gedrag af. Daarom lijkt het soms alsof het kind alles al vergeten is, terwijl hij later weer intens verdrietig is. Een kind dat met een verlies wordt geconfronteerd, kan erg afwezig en in zichzelf gekeerd zijn. Er gebeurt zo veel in zijn leven, dat de concentratie (op bijvoorbeeld schooltaken) minder wordt. Het is mogelijk dat hij een terugval in zijn schoolprestaties laat zien. Laat een kind zo nodig tijdelijk geen toetsen, minder huiswerk of makkelijkere taken doen en bouw dat rustig weer op. Of hij kan vaker ruzie zoeken of druk gedrag vertonen. Soms valt op dat een kind veel meer school verzuimt dan vroeger. Of hij is helemaal in zichzelf gekeerd. Of hij droomt vaak in de klas, omdat hij denkt aan wat er gebeurd is en hoe het nu verder moet. Het vervullen van opdrachten kan de grootste moeite kosten. Het kind wordt bijvoorbeeld gevraagd om iets te pakken, waarna hij weggaat en terugkomt zonder het gevraagde. Het is voor een kind nu eenmaal lastig om zich te concentreren, als hij er niet met zijn gedachten bij is. Hij wordt aangesproken op het gedrag en krijgt soms straf omdat het niet doet wat er is gevraagd. Hierdoor kan het kind een gefrustreerd gevoel krijgen. Dit hoort allemaal bij het rouwen. Hoelang het duurt, is voor iedereen weer anders. Andere cognitieve reacties die op kunnen treden zijn: vergeetachtigheid, verwarring, zelfverwijt, lager zelfbeeld, gebrek aan helderheid en samenhang, opdringende gedachten, beelden en akelige dromen hebben.⁶⁸

♦ **Paranormale ervaringen**

Het komt regelmatig voor dat een kind nog contact ervaart met de overledene en hem via hallucinaties nog ziet, hoort of ruikt. Dit is normaal en geeft troost. Het zorgt ervoor dat het kind in haar eigen tempo kan gaan erkennen dat iemand dood is. Vaak doet de buitenwereld dit af als onzin. Het is lastig in te schatten of zij echt de overledene ziet, hoort of voelt, of dat ze deze manier gebruikt om langzaam aan te wennen aan het feit dat de dierbare dood is. Een kind kan erg behoefte hebben aan contact met de overledene, zodat het nog een aantal vragen kan stellen. Ook kan zij gaan experimenteren en proberen de geest van de overledene op te roepen. Het komt ook voor dat een kind heel angstig wordt door verhalen over geestverschijningen en bang wordt voor het 'zien' van de overledene.

♦ **Uitgesteld rouwgedrag**

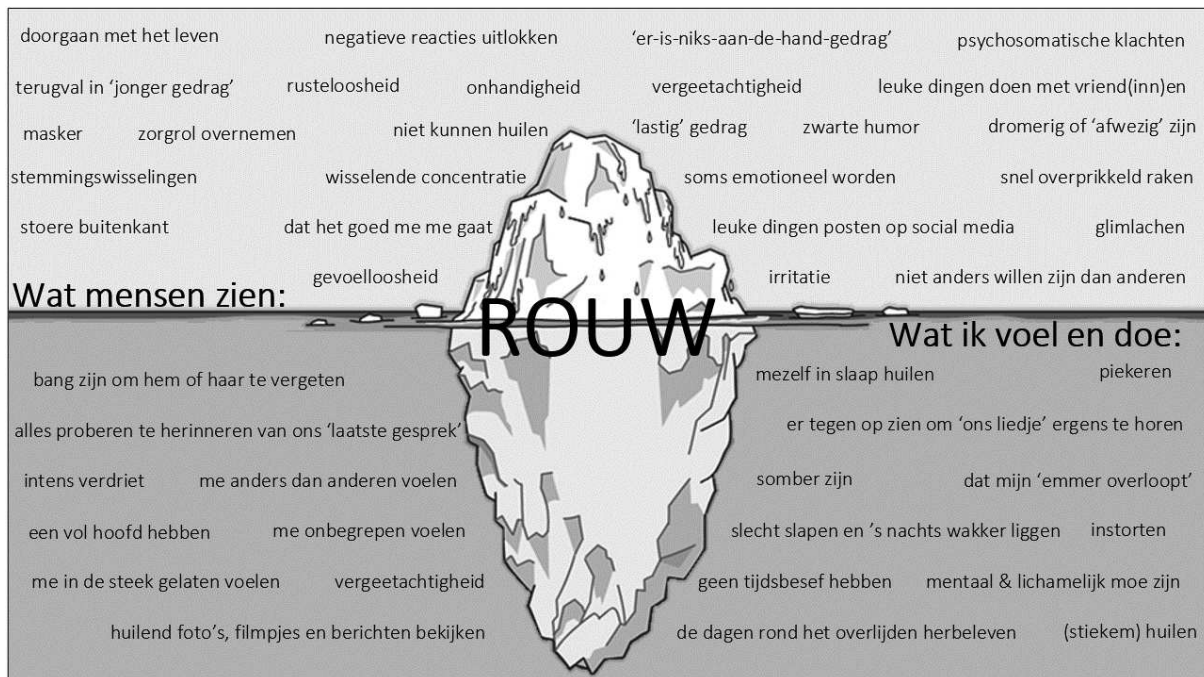
Onbewust neemt een kind zijn ouders in bescherming omdat zij toch al zo veel verdriet hebben. Daarmee

⁶⁷ Fiddelaers-Jaspers, 2012

⁶⁸ Fiddelaers-Jaspers, 2004

zet hij zijn gevoelens opzij en wacht met zijn rouwgedrag tot de ouders over het ergste verdriet heen zijn. Het uitgestelde rouwgedrag komt pas als er weer basisveiligheid is.

In figuur 1.5 zie je welke gedragingen en signalen er mogelijk zijn bij rouwende kinderen. Ze zijn allemaal normaal en geen directe reden om je ongerust te maken. Deze signalen kunnen ook voorkomen bij volwassenen. Als het verdriet van het kind zes maanden na het overlijden niet minder wordt, kan er sprake zijn van stagnatie van rouw of gecompliceerde rouw. Zie hiervoor paragraaf 2.7. Er is een kans dat het kind ernstige emotionele en psychosociale problemen ontwikkelt. Het is dan aan te bevelen om contact met een deskundige op te nemen voor ondersteuning van het kind.⁶⁹



Figuur 1.5 Gedragingen en gedachten van rouwende kinderen

1.6.3 Secundaire verliezen

Als er iemand in het gezin overlijdt, verandert er vaak veel in het leven van een kind. Deze veranderingen worden vaak ook als een verlies ervaren. Deze verlieservaringen worden secundaire verliezen genoemd, omdat ze het gevolg zijn van het primaire verlies: de dood van een gezinslid. Secundaire verliezen kunnen voor een kind even intens zijn als de primaire verlieservaring. Niet alle secundaire verliezen gelden voor elk kind, want elke situatie is anders. Dit is terug te zien in figuur 1.6.

Secundaire verliezen (in willekeurige volgorde):

- ♦ **Verlies van de oude identiteit:** na het verlies van een gezinslid worden kinderen nooit meer hetzelfde: de gebeurtenis haalt vaak (bijna) alles onderuit waar ze in geloofden en er gaat een deel van henzelf dood. De 'scherven' van hun identiteit moeten langzaam weer worden gelijmd. Bij de dingen die vroeger met de overledene samen werden gedaan, zal nu een andere invulling gezocht moeten worden. Dit kost tijd, energie en doet pijn. Rouwen is eigenlijk een proces waarbij een kind van zijn oude identiteit – van voor het verlies – transformeert naar zijn nieuwe identiteit. Dat betekent ook dat gezinsleden niet hetzelfde van elkaar kunnen verwachten als voorheen. Vaak duurt het even voordat iedereen zijn nieuwe identiteit en daarmee zijn nieuwe plek in het gezin heeft gevonden. Ook de overgebleven ouder krijgt ineens meer en wellicht andere rollen toebedeeld; die van aanmoediger, sfeermaker, begrenzer, initiator, opdrachtgever, scheidsrechter en steunpilaar enzovoort.
- ♦ **Verlies van de kindrol in het gezin:** als een ouder overlijdt, komen bepaalde taken op de kinderen neer. Ze moeten immers meer meehelpen in de dagelijkse activiteiten van het gezin. Er wordt een grotere zelfstandigheid van hen verwacht. Alle gezinsleden veranderen door een verlies en daardoor veranderen de gezinsbanden ook voorgoed. Veelal vindt er een rolovername plaats, doordat een kind dingen gaat doen die de overleden ouder altijd deed. Bijvoorbeeld het smeren van de boterhammen voor de jongere broertjes en/of zusjes. Oudere kinderen nemen vaak de zorg over voor de jongere kinderen, worden

⁶⁹ Spuij e.a., 2008

plotsklaps (een stukje) meer volwassen en voelen zich als een soort tweede ouder. Hierdoor kan het kind als het ware zijn rol als kind kwijtraken. *Zie ook 'Rolovername' bij paragraaf 1.6.2.*

- ☛ **Verlies van (zelf)vertrouwen:** het overlijden van een gezinslid heeft vaak een negatief effect op het gevoel van eigenwaarde, zelfbeeld en zelfwaardering van kinderen. Ze geloven niet meer, of minder, in hun eigen kracht en kunnen gaan piekeren en twijfelen. Vaak verliezen ze ook het vertrouwen in de wereld en de mensen om zich heen.
- ☛ **Verlies van steun en veiligheid:** kinderen geloven na een verlieservaring niet meer dat de wereld een veilige plek is: hun principes van eerlijkheid, zekerheid, voorspelbaarheid en betrouwbaarheid liggen in duigen. Het hoort namelijk niet dat iemand van wie ze houden en die ze nodig hebben, zomaar voor altijd kan verdwijnen. Volgens Manu Keirse kun je een gezin met een huis vergelijken: als er iemand wegvalt (of dit nu een kind of een ouder is), is de fundering voor een deel weggeslagen. De rest van de fundering (de andere gezinsleden dus) is er nog wel, maar het huis is nu veel wankeler geworden.⁷⁰ Door het verlies valt een stuk veiligheid weg. Kinderen hebben juist veiligheid, een liefdevolle omgeving en bevestiging nodig, om zich te kunnen uiten en om na enige tijd het leven weer op te kunnen pakken. *Zie ook het kopje 'Veiligheid' in paragraaf 1.4.1.* Soms is de omgeving steunend, maar het kan ook tegenvallen.
- ☛ **Verandering en verlies van vriendschappen:** kinderen die een gezinslid hebben verloren, voelen zich vaak anders dan hun leeftijdsgenoten. Het is daardoor mogelijk dat ze zich terugtrekken en minder tijd doorbrengen met hun vriend(inn)en. Het kan zijn dat ze minder tijd voor vriendschappen hebben, omdat ze thuis meer taken gekregen hebben. Of dat ze hun oude vriend(inn)en door een verhuizing veel minder zien. Ook kunnen vriendschappen veranderen, omdat hun vriend(inn)en eigenlijk niet goed weten hoe ze met de verlieservaring van hun vriend(in) om moeten gaan en daardoor, uit onzekerheid, afstand houden.
- ☛ **Verlies van (toekomst)dromen:** als een geliefde sterft, neemt een kind niet alleen afscheid van deze persoon, maar ook van bepaalde toekomstverwachtingen. Een overleden vader kan bijvoorbeeld niet zijn dochter weggeven op haar bruiloft.
- ☛ **Verlies van onbezorgdheid:** een gezinslid hoort niet dood te gaan als je zelf nog heel jong bent. Dit voelt voor kinderen vaak heel onrechtvaardig. Vaak verliezen ze het vertrouwen dat het leven 'oneindig' is en maken ze zich sneller zorgen. Kinderen die de dood al van dichtbij hebben meegemaakt, zijn zich ook erg bewust van de sterfelijkheid van hun andere familieleden en vrienden.
- ☛ **Verlies van structuur, routines en rituelen:** bij een overleden ouder neemt de andere ouder ineens allerlei taken over in het huishouden en in de opvoeding. Er wordt bijvoorbeeld anders eten gekookt, op andere tijden gegeten of het kind wordt door de andere ouder naar de voetbaltraining gebracht. Vaak veranderen de bad- en bedrituelen ook na een overlijden in een gezin. Of het kind heeft moeten verhuizen, omdat de financiële situatie van het gezin is veranderd. Ook de rituelen rond vieringen en feestdagen veranderen of worden nog maar deels – of niet meer – uitgevoerd. Bepaalde dingen die altijd door het overleden familielid werden gedaan, kunnen nu ineens lastig zijn en het kind confronteren met het gemis. Denk bijvoorbeeld aan het koken of maken van speciale gerechten of het optuigen van de kerstboom. Dit is moeilijk voor een kind.



Figuur 1.6 Secundaire verliezen

⁷⁰ Keirse, 2020