



centrum voor  
jeugd en gezin

cjg geeft antwoord

# Nieuwsflits

Jaargang 1, Nummer 7, juni 2010

## Verdriet en rouw bij kinderen





## Nieuwsflits

Jaargang 1, Nummer 7, juni 2010

### Verdriet en rouw bij kinderen

*“Je kunt niet tegengaan dat de vogels van verdriet komen overvliegen, maar je kunt wel voorkomen dat ze nesten in je haar maken” \**

\* Chinees spreekwoord



Bij kinderen en jongeren, denken we aan spelen, leven, plezier maken, leren en groeien. Maar bij het leven hoort ook verdriet, verlies en afscheid. De favoriete knuffel is verloren, een vriendje verhuist en op een dag ligt de hamster dood in zijn kooitje.

Het leven biedt dagelijks aanleidingen om kinderen van jongs af aan vertrouwd te maken met verlies en zelfs met de dood. Het lijkt misschien overdreven, maar als kinderen leren omgaan met verlies hebben ze een voorsprong wanneer ze in werkelijkheid met de dood te maken krijgen.

Veel kinderen en jongeren krijgen op een bepaald punt in hun leven te maken met het overlijden van een dierbare. Dit kan opa of oma, maar ook één van de ouder(s)/verzorger(s) of een broertje of zusje, een vriendje of een ander familielid zijn. Voor ouder(s)/verzorger(s) heeft zo'n gebeurtenis een grote impact: bovenop hun rouwproces komt nog het verdriet om wat het verlies voor hun kind betekent.

Het is onmogelijk om als ouder het verdriet van een rouwend kind geheel weg te nemen. Wel kan een ouder het kind helpen om dat verdriet een plaats te geven. In dit artikel wordt rouw bij kinderen besproken en worden enkele handvatten voor ouder(s)/verzorger(s) gegeven.

#### Inhoud:

- Wat betekent leren omgaan met de dood?
- Hoe zien kinderen de dood?
- Wat is rouw?
- Wat kun je als ouder(s)/verzorger(s) doen?
- Tot slot
- Boekentips en websites

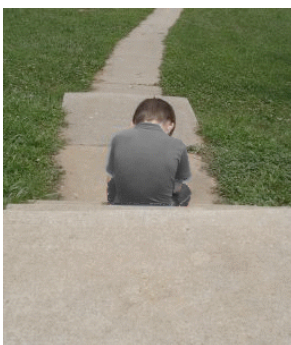


## Nieuwsflits

### Wat betekent leren omgaan met de dood?

Om te weten wat dood is, dient een kind onderscheid te kunnen maken tussen levende en levenloze dingen. Mama leeft, een bal niet. Levende dingen veranderen en groeien. Wanneer het kind het verschil ziet kan er een koppeling gemaakt worden tussen leven en dood. Als bloemen gebloeid hebben gaan ze dood. Een vogel is tegen het raam gevlogen en ligt dood op de grond. Het alledaagse sterven is goed te gebruiken om kinderen te leren wat dood inhoudt.

De volgende stap is dat kinderen leren dat dood veroorzaakt kan worden door ziekte, ouderdom of een ongeluk. Opa is dood omdat hij heel erg oud was, Jeroen omdat hij ziek was en niet meer beter gemaakt kon worden en tante Jo omdat ze met de auto tegen een boom aan gereden is. Hierna kunnen kinderen leren wat er na de dood gebeurt. De dode vogel kan in de tuin begraven worden. Door een ritueel uit te voeren kunnen kinderen vertrouwd raken met de dood. Het besef groeit dat iedereen dood kan gaan, dus ook mama en papa en de favoriete vriendin. En ook zij zelf zijn sterfelijk.



### Hoe zien kinderen de dood?

Kinderen en jongeren reageren verschillend op verlies afhankelijk van hun leeftijd en ontwikkelingsfase.

Om een indruk te geven van het besef, gebruiken we een indeling naar leeftijd.

#### *Kinderen tot drie jaar*

Zij hebben meestal nog geen besef van de dood en maken nog geen onderscheid tussen leven en levenloos. Wel zijn ze bang gescheiden te worden van papa of mama, ze voelen wat verlies en verdriet is. Ze reageren vanuit hun behoefte en vertonen meestal geen angst voor de dode.



#### *Kinderen van drie tot zes jaar*

Zij kennen het verschil tussen leven en dood en laten dit ook terug komen in fantasiespel. Ze weten nog niet precies wat dood inhoudt. Ze geven doden vaak eigenschappen van levende personen. Het definitieve karakter van de dood kennen zij nog niet. Besef komt dat dood en verdriet met elkaar te maken hebben.

#### *Kinderen van zes tot negen jaar*

Het besef komt dat de dood onomkeerbaar is. Dat iedereen dit overkomt begrijpen ze nog niet en ook wat het werkelijk inhoudt. Het is erg verwarrend voor de meeste kinderen, het kan ze angstig maken. Zij zijn kwetsbaar



## Nieuwsflits

omdat ze nog niet in staat zijn om met alle informatie om te gaan.



### *Kinderen van negen tot twaalf jaar*

Zij weten dat al wat leeft ook doodgaat en noemen vooral lichamelijke oorzaken. Kinderen van deze leeftijd zijn minder afhankelijk van volwassenen. Ze vragen niet altijd de aandacht en uitleg, maar proberen er zelf mee rond te komen. Ze willen niet kinderachtig lijken. Soms zijn ze opstandig en lastig wanneer ze worstelen met hun gevoelens. Al laten ze het niet zo merken, zij hebben ook aandacht en troost nodig.

### *Kinderen van twaalf jaar en ouder*

Hebben het besef dat op enig moment iedereen zal sterven, zij zien het als onvermijdelijk einde van het leven. Meestal kan het iedereen overkomen, behalve mensen in hun eigen omgeving. Zeer ingrijpend kan het dan ervaren worden wanneer het hen zelf treft en kunnen zij diep geraakt worden. Zij zijn in de periode dat zij vraagtekens gaan zetten bij het leven en zingeving.

### **Wat is rouw?**

Rouw is het totaal van gevoelens, gedachten en gedrag dat ontstaat ten gevolge van het permanent missen van dierbare dingen of personen. Behalve om

personen kan er onder meer ook gerouwd worden om het verlies van een huis, een dier, een lichaamsdeel of een baan of in geval van een echtscheiding.

Door op adequate wijze het rouwproces te doorlopen kan iemand weer een leefbaar evenwicht in de alledaagse werkelijkheid vinden. Als het echter niet lukt om het rouwproces goed te doorlopen, kan het verdriet veranderen in een depressie en kan de betreffende persoon de draad niet goed meer oppakken in alledaagse situaties.

### **Het rouwproces**

Er bestaan diverse opvattingen over hoe een verwerkingsproces/rouwproces kan verlopen. Er is geen standaard voor het verloop. Bovendien kan er tijdens het rouwen een terugslag in het proces plaatsvinden.

De manier waarop gereageerd kan worden verschilt in kwaliteit en kwantiteit. Over het algemeen worden de volgende fases onderscheiden:

1. De ontkenningfase; reactie met shock, aanvankelijk kan onverschilligheid optreden, illusie dat verlies voorbij gaat, magisch denken. Vaak vele lichamelijke klachten en nerveuze gedragingen (bijvoorbeeld krabben).
2. Protestfase; een chaotisch en heftig gevoelsleven, woedebuien, iedereen en ook zichzelf de schuld geven.
3. Desorganisatiefase; bewustwording van de leegte die is ontstaan door het verlies.
4. Reorganisatiefase; het vinden van een berusting, het verdriet krijgt een



## Nieuwsflits

plaats, het leven wordt weer opgepakt en er komt weer aandacht voor het heden en de toekomst.



Waar dient u rekening mee te houden tijdens het rouwproces:

- 1 Het aanvaarden van de realiteit van het verlies  
Als een kind hoort dat een dierbare is overleden, met name als dit onverwacht gebeurt, wil het kind het eerst niet geloven. Het dringt vaak nog niet goed door wat er gebeurd is. Gevoelens van ontkenning van het verlies worden afgewisseld met gevoelens van boosheid, verdriet en in sommige gevallen angst.
- 2 Het doorleven van de pijn en het verdriet  
In de praktijk blijken kinderen zichzelf wel eens te beschermen tegen een overmaat aan verdriet. Kinderen kunnen op momenten ineens hard lachen en willen spelen om even later in huilen uit te barsten.  
In sommige gevallen kunnen kinderen zich ook schuldig voelen: 'Ik maakte altijd ruzie met het jongetje en nu is hij dood' en 'Misschien is papa wel overleden omdat ik weer stout ben

geweest' of 'Ik zag het ongeluk gebeuren maar kon geen hulp verlenen'.

- 3 Het aanpassen aan een nieuw leven waarin de overledene niet meer aanwezig is  
Na een poosje kan de verwerking beginnen. Dit zal altijd geleidelijk gebeuren. Het is een proces van vallen en opstaan. Elk kind doet dit in zijn eigen tempo en op zijn eigen manier. Het ene kind zal bijvoorbeeld veel behoefte hebben om herinneringen te koesteren van de overledene of naar het graf te gaan om tegen de overledene te praten, terwijl het andere kind wegloopt als de naam van de overledene valt.
- 4 De overledene emotioneel een plaats geven en het oppakken van de draad van het leven  
In sommige gevallen zal het gemis een plaats krijgen, in andere gevallen niet. Uiteindelijk moet ernaar gestreefd worden dat het kind de dood in zodanige mate verwerkt, dat het weer in staat is van het leven te genieten en aan andere dingen te denken.

### Wat kun je als ouder(s)/verzorger(s) doen?

Wat vertel je wel/niet over de dood?  
Je wilt je kind geen pijn en verdriet doen. Toch is het ten sterkste af te raden om de verdrietige boodschap mooi te verpakken. Zeker bij jonge kinderen kunnen opmerkingen letterlijk opgepakt worden en misverstanden ontstaan.



## Nieuwsflits



### Wees eerlijk

Je kind vertellen dat een dierbare overleden is, is doorgaans geen makkelijke taak. Als ouder(s)/verzorger(s) ben je zelf nog bezig de eerste shock te verwerken, wat het brengen van het nieuws nog pijnlijker en moeilijker kan maken. Veel ouder(s)/verzorger(s) willen bij het verlies van een dierbare, het liefst hun kind beschermen tegen de pijn.

Toch is het van belang om het kind eerlijk te vertellen wat er is gebeurd. Bedenk dus geen fabeltjes zoals 'Opa is heel moe en gaat erg lang slapen' of 'je klasgenoot Jaap maakt een lange reis' of 'mama heeft haar kindje verloren' of 'God heeft Koen meegenomen omdat hij zo lief was' of 'De hond is weggelopen'.

Dergelijke verhalen kunnen allerlei fantasieën aanwakkeren bij het kind of schuldgevoelens en nog meer verwarring of angst veroorzaken. Bovendien kan het kind zich op den duur opgelicht voelen en komt het met dubbel verdriet te zitten.

### Wat wel?

Vertel zo concreet mogelijk wat dood zijn betekent, vertel over de feiten en omstandigheden. Bij iemand die dood is, klopt zijn hart niet meer, hij is koud, kan

niet meer bewegen, niets meer willen en niets meer voelen. Hij hoeft niet meer te eten, te drinken, kan niet meer praten, zien horen en voelen.

Iemand die dood is kan nooit meer levend worden.

Bedenk dat je niet op alle vragen een antwoord hoeft te hebben. Een kind verwacht niet dat je alles weet en samen naar een antwoord zoeken is heel waardevol.

### Wees niet te bang

Kinderen zijn over het algemeen erg veerkrachtig en kunnen verdriet aan. Zoals eerder gezegd zijn zij ook goed in staat zichzelf te beschermen tegen een overmaat aan verdriet.

### Betrek kinderen en jongeren zoveel mogelijk bij alles wat geregeld moet worden.

Ook al begrijpen kinderen niet alles, zij voelen wel van alles, de sfeer in huis, het verdriet van hun ouder(s)/verzorger(s). Van groot belang is dat zij voelen dat zij erbij horen!

Hun inbreng en wensen zijn belangrijk, neem deze serieus. Ze kunnen taken opnemen waardoor ze zich nog meer betrokken voelen.

Neem ze mee naar de overledene, dwing niet, maar stimuleer wel. Neem ze mee naar een condoleancebezoek aan nabestaanden. Het is een verrijkende ontmoeting waar kinderen veel leren van verdriet, troosten en getroost worden.



## Nieuwsflits

### Verberg je verdriet niet teveel

Als ouder/verzorger zul je snel geneigd zijn om jezelf proberen sterk op te stellen. Sommige ouder(s)/verzorger(s) denken dat dit betekent altijd opgewekt tot de orde van de dag over te gaan en niets van het eigen verdriet te laten blijken. Ze zijn bang dat het kind nog meer van slag raakt als het bijvoorbeeld zijn moeder ziet huilen. Echter: door zelf je verdriet te tonen, kun je het kind juist meer helpen te begrijpen wat er aan de hand is.

Gemaakte opgewektheid kan voor het kind juist erg verwarrend werken. (Stel uzelf eens een situatie voor, waarin een goede vriend lachend opbelt om te vertellen dat een gemeenschappelijke dierbare is heengegaan...)

Bovendien leert een kind op deze manier dat gevoelens best geuit mogen worden en zullen met name oudere kinderen hier minder remmingen in ervaren. Zij zien dat anderen ook gevoelens van pijn en verdriet hebben en troost en steun nodig hebben. Samen huilen, verdriet delen en verwerken is troostvol en scheidt een band.



### Los het schuldgevoel op

Sommige kinderen zullen, zoals eerder vermeld, gedurende hun rouwproces tegen een fase aanlopen waarin ze over hun eigen rol in het overlijden van de dierbare gaan nadenken. Vragen als 'Had oma nog geleefd als ik vorige week een tekening voor haar had gemaakt?' komen boven. Het is belangrijk om met het kind hierover te praten. Benoem dat er niets aan te doen is, dat het door de ziekte/het noodlot etc. komt en dat het dus niet de schuld van uw zoon/dochter is. Ook opmerkingen zoals 'Ik weet zeker dat oma het heel fijn heeft gevonden je afgelopen zondag nog even te hebben gezien' kunnen positief bijdragen.

### Praat erover op school

Zorg ervoor dat alle leraren op de hoogte zijn van de situatie. Dit geldt niet alleen ten tijde van het verlies, maar ook ten tijde van een eventuele uitzichtloze toestand. Op scholen hebben ze speciale protocollen over hoe om te gaan met kinderen die in een rouwproces zitten. De leraren kunnen dan rekening houden met tijdelijk opstandig gedrag, motivatieproblemen en dergelijke. Stimuleer dat kinderen met anderen praten en delen wat ze meemaken en voelen.



## Nieuwsflits



### Geef het kind ruimte en aandacht

Elk kind gaat anders met verlies om. Het ene kind zal willen huilen en veel over de overledene praten. Het andere kind reguleert zijn verdriet door de volgende dag vrolijk met zijn vriendjes te gaan spelen. Het is voor ouder(s)/verzorger(s) belangrijk om dit gedrag juist te interpreteren. Vermijd dus opmerkingen zoals: "Kan het je soms niet schelen dat tante Anja dood is?". Vergelijk het beter met volwassenen die afleiding zoeken in werk, studie, een hobby of ineens het hele huis gaan schoonmaken. Let op signalen van het kind, toon belangstelling en vraag hoe het met ze gaat.

Besteed op bepaalde momenten expliciet aandacht aan het verlies. Bedenk rituelen.

Zorg dat de naam van de overledene nog regelmatig genoemd wordt in huis. Stop dierbare spullen niet weg, maar maak bijvoorbeeld een boek vol met herinneringen, waar je samen met je kind aan kunt werken.



### Tot slot

Een minder goede concentratie, lusteloosheid, opstandig gedrag, een slechte eetlust of slecht slapen zijn allemaal verschijnselen die (vooral in de eerste tijd na het verlies) kunnen optreden. Zo ook gevoelens van irritatie ten opzichte van anderen en jaloezie ten opzichte van anderen die niet recentelijk een dierbare zijn verloren.

### **Rouwen is hard werken.**

Geef uzelf en het kind de tijd.

Hoelang het verwerken van een verlies duurt, is per situatie verschillend.

Wanneer het een kind niet goed lukt op termijn zijn of haar verdriet te verwerken, kan het kind depressief worden of een aanpassingsstoornis krijgen. In het laatste geval is er extreem lang sprake van aantoonbare spanning die het kind in sociaal- en/of opzicht en bij schoolprestaties belemmert. In zo'n geval is het raadzaam om de hulp van een pedagoog, psycholoog of andere hulpverlener in te roepen.





## Nieuwsflits

### Boekentips

- *Helpen bij verlies en verdriet*; Keirse, M
- *Kinderen helpen bij verlies*; Keirse, M
- *Nu jij er niet meer bent*; Abbeele Vanden, C
- *Noodzakelijk verlies*; Viorst, J.
- *Lieve oma Pluis*; Bruna, D.
- *Dag papa in de hemel*; Dongen, van I.
- *Dat is heel wat voor een kat, vind je niet?*; Viorst, J.
- *Mijn zusje is een engel*; Stark, U.
- *Als je dood bent wordt je nooit meer beter?*; Breeaart, P.
- *Waar ben je nu zie je me nog?*; Fiddelaers, R.

Voor kinderen van 6 tot 9 jaar:

- *Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk*; Essen van, I., Lindgren, A., De gebroeders Leeuwenhart
- *Het verhaal van Anna*; Boendermaker, C.
- *Mam komt toch altijd terug*; Lieshout, E.

Voor kinderen van 9 tot 12 jaar:

- *Beelden van Nicky*; Pershall, M. K.
- *Schaduwbroer*; Masini, B.
- *Niet mijn schuld*; Foss-Abrahamse, A.
- *Een man voor mama*; Dreesen, J.
- *En opeens is alles anders*; Emmerik, van Y.
- *Wie ben ik zonder jou?*; Fiddelaers, R.

Verder heeft het CJGgeeftantwoord een tranenkoffertje waar hulpmiddelen in zitten om kinderen spelenderwijs leren om te gaan met hun verdriet. En nog meer documentatie om u en uw kind te helpen met de verwerking van verdriet en rouw.

Bronvermelding:

- [www.achterderegenboog.nl](http://www.achterderegenboog.nl)
- Jong verlies door Riet Fiddelaers
- [www.peuteren.nl](http://www.peuteren.nl)

**Waar kan ik meer over dit onderwerp te weten komen:**

[www.achterderegenboog.nl](http://www.achterderegenboog.nl)  
[www.jufsanne.com/info.htm](http://www.jufsanne.com/info.htm)  
[www.korrelatie.nl/?themelD=20](http://www.korrelatie.nl/?themelD=20)  
<http://nl.wikipedia.org/Rouwverwerking>

Worden, J.W. (1996) *Children and Grief: When a Parent dies* New York: Guildford Press

Fiddelaers, R. *De meest gestelde vragen over kinderen en de dood*

**Voor meer informatie over dit thema of over opvoeden/opgroeien kunt u terecht bij:**

CJGgeeftantwoord

Tel. 0800-2540000

[www.cjggeeftantwoord.nl](http://www.cjggeeftantwoord.nl)

[info@cjggeeftantwoord.nl](mailto:info@cjggeeftantwoord.nl)

In Boekel-Landerd (Schaijk en Zeeland), Sint Oedenrode-Uden-Veghel zijn inlooppunten van het CJGgeeft-antwoord waar men zonder afspraak en verwijzing gratis terecht kan. Er is altijd een deskundige medewerker aanwezig om u te woord te staan. Ook is er veel informatie aanwezig.