

1. Wat is dood zijn voor kinderen.

Om kinderen te begrijpen moeten we eerst de theoretische basis bezitten hoe kinderen normaal over de dood denken. Daarnaast dien je de psychologische ontwikkeling van kinderen te plaatsen. Zo gaan we hen beter begrijpen en beter kunnen begeleiden. Ondanks de gemeenschappelijke kenmerken in de ontwikkeling van kinderen, hebben kinderen hun eigen ik, hun eigen persoonlijkheid. Samenhangend met hun geestelijke ontwikkeling, verwerken kinderen ieder op hun persoonlijke manier de dood. Het ene kind is introvert, het andere kind is extravert en dit natuurlijk met alle gradaties ertussen. Dus dient de aanpak toch heel verschillend te gebeuren. Het kind respectvol benaderen op zijn eigen manier en het tempo van benaderen is hier heel belangrijk. Wat we zeker ook niet mogen vergeten bij kinderen, is dat zij heel snel van emoties kunnen wisselen, wat overigens heel normaal is. Zij maken echte slingerbewegingen met hun emoties. Het ene moment zijn ze heel verdrietig, huilen heel intens, de volgende minuut staan ze te springen en te lachen. Dit is de wet van de duale gevoelens. Zo kunnen zij overleven met alle gevoelens die hen soms overspoelen. Hoe ouder kinderen worden, hoe zelfstandiger ze verdriet proberen te verwerken op hun eigen manier. Dit wil niet zeggen dat ze geen volwassene, geen vertrouwenspersoon naast zich nodig hebben.

Kinderen tot +/- zes maand.

Baby's beleven rouw en verdriet nog niet. Wel huilen ze veel omdat ze heel gevoelig zijn voor de sfeer en de emoties van hun omgeving. Maar zolang er een stabiele relatie is, dit wil zeggen niet te veel verschillende personen die zorgdragen voor hen, en een doorlopend ritme van voeding en slapen gerespecteerd wordt, hebben baby's weinig last. Als zij voelen dat er sensitief en responsief gereageerd wordt is het in orde voor deze kinderen.

Kinderen tussen +/- zes maand en +/- 2 jaar.

Peuters beleven het dood zijn nog niet. Zij leren wel omgaan met scheiding, maar dood zijn bestaat niet in hun leefwereld. Wel zijn ze heel gevoelig voor sferen in hun omgeving, zij hebben daar hun speciale voelsprietjes voor. Peuters leren wel omgaan met korte verliezen en met afscheid nemen. Zij zitten volop in hun ontdekkingsfase: ze zoeken en ondernemen actie op alle mogelijke terreinen. Deze kinderen kunnen wel heel verdrietig zijn en daarna extreem blij. Deze dualiteit hebben kinderen nodig om zichzelf te beschermen tegen de onmacht die ze voelen. Zij kunnen nog niet echt blijven stilstaan bij wat zij voelen: het is echt nog puur wat zij ons tonen. Wel kan men deze kinderen proberen duidelijk te maken dat dood zijn iets anders is dan slapen en rusten. Men kan hen er op hun niveau bij betrekken en bijvoorbeeld al meenemen om afscheid te nemen van een dierbare. Hen de dode laten aanraken en hen laten voelen wat dood zijn is. Zo ervaren zij dat de dode anders voelt dan een levend iemand die slaapt en rust. Dit wil niet zeggen dat deze peuters het allemaal al begrijpen maar het wordt iets concreter.

Kinderen tussen de +/-2 jaar en +/- 5 jaar

Kleuters zitten volop in hun magische wereld, sprookjes zijn net echt. Zij kunnen nog niet het verschil maken tussen fantasie en werkelijkheid in hun denken. Zij denken dat: "wie goed is, wakker gekust wordt" en "wie slecht is dood blijft". Dood zijn is omkeerbaar voor hen, je kan weer levend worden. De dood wordt eerder beleefd als een scheiding of als weggaan waardoor een kleuter zich wel intens verdrietig en angstig kan voelen. De voorstelling omtrent de dood is nog zeer vaag en wordt meer verbonden met de gedachte aan slaap, duisternis of onbeweeglijkheid. Begrippen "voor altijd" en "nooit meer" kunnen zij nog niet bevatten. Deze kleuters gaan meestal de manier van rouwen van hun nabije omgeving mee opnemen. Maar zij begrijpen alles nog niet zo goed. Ze kunnen niet verwoorden wat zij voelen.

Kinderen tussen +/- 5 jaar en +/- 8 jaar.

Deze kinderen hebben al de wereld buiten hun gezin ontdekt en zijn daardoor minder onderhevig aan en minder afhankelijk van het gedrag van hun onmiddellijke omgeving. Zij ervaren op hun manier doodgaan en delen deze gevoelens met de buitenwereld.

Vanaf deze leeftijd beginnen kinderen te begrijpen wat dood zijn werkelijk betekent. Zij beginnen te beseffen dat dood zijn onomkeerbaar en definitief is. Het is vooral iets dat anderen overkomt maar niet henzelf. Tegelijkertijd komt het besef dat ook de mensen van wie zij houden dood zouden kunnen gaan. Deze kinderen denken heel concreet. Maar hebben ook nog heel wat fantasiebeelden en geloofsbeelden nodig om hen gerust te stellen. Op deze leeftijd zijn kinderen zeer kwetsbaar in het omgaan met de dood. Zij weten wat dood zijn betekent, maar weten niet hoe zij ermee moeten omgaan. Zij zitten volop in het magische denken, en hebben nood aan het vinden van verklaringen. In deze leeftijdsfase komt het schuldgevoel veelal naar boven. Hierbij is belangrijk dat kinderen duidelijk

wordt uitgelegd dat wensen en realiteit heel verschillende zaken zijn. Het is niet omdat je iets wenst dat het ook gebeurt !

Veelal zijn ze innerlijk heel sterk geraakt maar durven met hun emoties niet naar buiten komen. Alleen als zij zich veilig genoeg voelen in hun omgeving of bij een vertrouwenspersoon, laten zij hun ware emotie zien. Op deze leeftijd zijn ze bang om als een baby aanzien te worden.

Kinderen tussen +/- 9 jaar en +/- 11 jaar.

Kinderen van deze leeftijd zijn minder afhankelijk van de volwassenen in het denken rond de dood. Zij hebben al een hele wereld buiten het gezin opgebouwd. Zij beginnen beter te begrijpen wat er gebeurt. Toch zijn deze kinderen nog heel fragiel. Zij hebben een realistische kijk op dood gaan. Ieder levend wezen kan dood gaan. Meestal proberen zij zelf manieren te zoeken om met de dood om te gaan, en zelf te verwerken.

Kinderen tussen +/- 11 jaar en +/- 14 jaar.

Hier verschillen kinderen soms heel sterk van elkaar. Sommige kinderen leven nog heel sterk in de lagere schoolleeftijd 9-11 jaar met hun verwerking. Andere komen in hun (pre)puberteit, deze kinderen leunen met hun verwerking dichterbij naar hoe jongeren van 14-18 jaar rouwemoties verwerken. In deze leeftijdsfase is het van groot belang goed na te gaan in welk stadium elk kind individueel zit.

Jongeren vanaf +/- 14 jaar tot +/- 18 jaar.

Deze jongeren beseffen heel goed wat dood zijn is, zij hebben een volwassen doodsbesef. Toch weigeren zij veelal aan te nemen dat de dood in hun onmiddellijke omgeving zou kunnen voorkomen, laat staan dat het henzelf zou overkomen! Zij hebben een heel intense doodsbeleving maar willen dit niet altijd toelaten. Zij zitten midden in het op zoek gaan naar hun eigen identiteit en hierdoor maken ze soms geen ruimte om te rouwen. Hun peergroep, vrienden, studiegenoten zouden dat wel eens als onnozel of overdreven kunnen aanzien. Hier is het ook heel belangrijk dat jongeren volwassenen naast zich hebben staan waar ze wel zichzelf kunnen laten zien, mensen die ze vertrouwen. Zij moeten kunnen zien en vooral voelen dat volwassenen ook rouwen en intens verdriet hebben.

2. Kinderen rouwen op hun manier.

Eerst wil ik wel even benadrukken dat rouwen en verdriet hebben twee heel verschillende dingen zijn. Het is niet omdat het kind verdrietig is dat het aan het rouwen is. Rouwen is een heel groot verdriet verwerken. Intens verdrietig zijn hoort bij rouwen, net zoals bang zijn, schuldgevoelens, opluchting, ... erbij horen. Rouwen is een verwerkingsproces op langere termijn, en kinderen doen dit op een andere manier dan volwassenen. Rouwen is emotioneel werken, is emotionele arbeid leveren. Leren omgaan met emoties, en dat vraagt heel wat tijd en energie. Rouwen is een pijnlijk, levensnoodzakelijk en helend proces waarbij alle mogelijke gevoelens intens tot uiting komen. Van verdriet tijdens rouwen word je ontzettend moe. Kinderen moeten tijd en ruimte krijgen om het rouwen door te maken en om de draad van hun eigen leven weer te kunnen opnemen.

Kinderen veruiterlijken hun gevoelens veel meer, zij kunnen ze makkelijker buiten zichzelf plaatsen waardoor de negatieve emoties sneller verminderen. Door hen hiermee te leren omgaan en ermee te leren leven, help je hen een heel stuk op weg. Het rouwproces bij kinderen loopt ook niet geordend. Kinderen rouwen op hun eigen niveau, op hun eigen manier samenhangend met hun psychologische ontwikkeling. Kinderen doorlopen ook wel de vier rouwtaken maar anders dan volwassenen, meer op hun eigen persoonlijke specifieke manier.

Rouwtaak 1: het zich realiseren van verlies, het aanvaarden van realiteit.

Aanvaarden dat iemand overleden is, is niet evident, het gebeurt niet in één keer. Een kind ervaart dit als iets onwerkelijks. Het heeft tijd nodig eer het kind kan bevatten dat een persoon niet meer leeft. Als het kind blijft geloven dat die persoon nog zal terugkomen is er geen reden tot rouwen. Om het aanvaarden makkelijker te laten verlopen is het daarom belangrijk dat kinderen ervaren en weten dat de overledene echt dood is. Dit kan door hen bij het afscheid nemen te betrekken. Kinderen kunnen een confrontatie heel goed aan; zoals het mee gaan groeten van de overledene. Zo wordt het aanvaarden van het verlies niet uitgesteld. Kinderen hebben recht om ook afscheid te nemen op hun persoonlijke manier.

Zij kunnen dit op een heel tastbare manier uitdrukken door een tekening te maken voor de overledene, door iets te knutselen, enz. Als zij daartoe de kans krijgen kunnen zij daar heel vindingrijk in zijn op een heel eenvoudige en intense manier. Leg kinderen uit hoe de overledene er nu uit ziet, aanvoelt, welke geur er hangt, dit op hun niveau en in hun taal ... maar heel gedetailleerd.

Er is niet alleen de rationele aanvaarding; ook de emotionele aanvaarding is belangrijk. Kinderen laten vertellen over de overledene, hun gevoelens laten uiten, vragen laten stellen, ... het helpt allemaal om hen het dood zijn echt te verduidelijken. Kinderen eerlijk uitleggen wat er gebeurd is, is heel belangrijk. Volwassenen willen kinderen veelal niet de waarheid vertellen om hen te sparen. Doe er niet te geheimzinnig rond want kinderen hebben hun eigen voelspriet om te voelen of hetgeen er verteld wordt al dan niet klopt. Tegengestelde versies kunnen het kind met heel veel problemen opzadelen. Kinderen stellen zich sowieso vragen. Als zij er geen antwoorden op krijgen gaan zij er zelf antwoorden bij fantaseren, en deze voorstellingen zijn meestal veel erger dan wat in werkelijkheid is. Kinderen willen op hun niveau verstaan wat er gebeurd is, hoe het komt dat iemand sterft. Als er een verklaring is, maakt dit het aanvaardingsproces makkelijker. Kinderen zoveel mogelijk betrekken in het geheel maakt het voor hen tastbaarder en begrijpelijker.

Als het besef van aanvaarding er niet is (of nog in een verwerkingsfase zit), zou het kind bijvoorbeeld de overledene op straat kunnen zien lopen, hem denken te zien, ... wat op zich niet erg is zolang het kind er direct kan naast plaatsen dat dit eigenlijk niet kan, dat die persoon werkelijk dood is. Belangrijk is ook om regelmatig te toetsen bij (lagere school)kinderen of zij de werkelijkheid onder ogen zien. Zolang het echt dood-zijn besef er niet is, kan het kind niet naar de volgende rouwtaak.

Rouwtaak 2: ervaren van pijn, doorleven van pijn, pijn voelen.

Kinderen ervaren de pijn van verlies zowel lichamelijk als emotioneel. Elke pijn moet serieus genomen worden en doorleefd worden. Psychosomatische klachten moeten we bij kinderen leren herkennen en ermee leren omgaan. Er is echt geen weg terug om zonder pijn te rouwen. Als deze pijn en rouwtaak niet wordt doorleefd, verlengt het rouwproces en komen er ziektesymptomen, zoals vertonen van afwijkend gedrag. De meest voorkomende klacht is niet het depressief zijn maar tijdelijke en hevige pijnscheuten te ervaren. Kinderen ervaren die pijn ook maar hebben er nog geen woorden voor, zij uiten hun pijnen in gevoelens en gedrag zoals verdriet, boosheid, zich schuldig voelen, verveling, moeheid, angst, blijdschap, ... Deze kunnen we plaatsen in de vier basisgevoelens: boos, angst, verdriet en blij gevoel. Deze gevoelens moeten kinderen leren kennen, het is goed dat ze herkend en erkend worden.

Het is ook belangrijk dat volwassenen hun eigen emoties tonen tegenover kinderen. Zo weten kinderen dat gevoelens geuit mogen worden, waardoor ze deze zelf makkelijker kunnen toelaten. Volwassenen kunnen spijtig genoeg niet het verdriet van kinderen overnemen; wel kunnen ze kinderen helpen met hun verdriet om te gaan. Hen leren dat pijn en verdriet bij het leven horen om zo in latere momenten verder te kunnen gaan.

Rouwtaak 3: Het verdriet een plaats geven, aanpassen aan een leven zonder de overledene.

Kinderen verkennen in deze taak hoe ze nu verder moeten leven zonder de dode. Hier is het ook van belang te blijven luisteren naar kinderen; kinderen zoeken een plaats voor de gestorvenen. In deze taak moet er zeker ruimte gecreëerd worden voor herinneringen aan de overledene. Op deze manier kan hun gemis een plaats krijgen.

Kleuters kunnen concrete vragen stellen om zich te kunnen aanpassen aan de nieuwe situaties. Hier komt ook dikwijls de schuldvraag weer opdagen. Het is belangrijk om aan kinderen te zeggen dat wensen, gedachten en fantasieën niet echt kunnen gebeuren! Dat als ze iemand dood wensen, dit niet kan gebeuren door hun wens of fantasie. Dit vertellen en geruststellen is heel belangrijk. Ieder kind dient het nodige respect te krijgen om op zijn eigen manier afscheid te nemen. Kinderen hebben daadwerkelijk de toestemming nodig van de volwassene om dit werkelijk te kunnen doen.

In deze rouwtaak leert het kind terug te spelen en te leven zonder die intense pijn van het gemis.

Rouwtaak 4: Een nieuwe plaats geven aan de overledene, herinrichten van eigen leven, investeren in nieuwe relaties.

Als kinderen de kans hebben gekregen om hun verdriet te verwerken, kunnen zij weer verder gaan, ondanks het gemis en de pijn. Het verdriet en de pijn zijn niet weg maar worden mee gedragen, en zijn aanwezig als een schaduw. Er zijn momenten dat de schaduw ver achter het kind ligt of afwezig lijkt, dan weer plots lijkt het verdriet weer heel groot en nabij ... om weer op de achtergrond te verdwijnen. Dit is een normale verwerkingsfase. Soms durven kinderen niet meer denken aan een toekomst omdat ze schrik hebben dat er weer iets ergs zou gebeuren. Hierbij is het belangrijk dat kinderen weer leren geloven en werken aan een toekomst, dat ze vertrouwen krijgen in mensen en in zichzelf. Dat zij volwassenen nabij hun hebben waar ze op kunnen vertrouwen en steunen. In deze fase kunnen ze weer iets beter nieuwe mensen toelaten in hun leven zonder het gevoel te hebben dat ze de overledene vergeten zijn, of er zich schuldig over te voelen.

3. Mogelijke signalen bij kinderen.

Verwerken van rouw betekent dat zij hun verdriet uiten op een bepaalde manier, ze gaan het verdriet doorleven. Als een kind niet meer weet hoe het met zijn verdriet moet omgaan, gaat het kind signaalgedrag vertonen. Deze signalen leren herkennen en begrijpen is heel belangrijk. Kinderen uiten hun signalen anders dan volwassenen: meestal non-verbaal, en dat maakt het niet altijd gemakkelijk. Dikwijls worden kinderen gestraft omdat ze zich vervelend gedragen en/of kwaad zijn. We reageren vanuit ons onbegrip en vaak vergeten we te kijken naar de emoties die erachter zitten.

Als kinderen hun gedrag plotseling veranderen is dit meestal signaalgedrag na verlies. Het vraagt tijd, begrip en engagement om een kind hierin te leren kennen. Toch is het belangrijk om te kijken achter het gedrag. Als we proberen om in de leeftijd te kruipen van de kinderen kunnen we ze makkelijker begrijpen. Zo kunnen we dichter bij hun woorden, hun beleving, hun gevoelens komen. Als we openstaan voor het kind kunnen we het kind helpen.

Mogelijke gedragsveranderingen:

Het is mogelijk dat er regressie is naar een vorige levensfase. Hun gedrag wordt anders. Voorbeelden hiervan zijn:

- heel hard huilen of roepen
- inslaap- en/of slaapproblemen
- zeuren, constant aandacht eisen
- weer in bed plassen
- constant vragen stellen
- zeer angstig worden, als je weggaat denken ze dat je niet meer terug komt
- eerst lief en aanhankelijk zijn en plots heel agressief worden
- nachtmerries krijgen
- psychosomatische klachten uiten: hoofdpijn, buikpijn, ...
- nors en nooit content zijn
- altijd verdrietig zijn, niet meer kunnen lachen, ongelukkig zijn
- alles stuk maken, er is geen huis met het kind te houden
- heel hulpeloos gedrag en aandacht opeisen
- constant bezig zijn, alle tijd opvullen
- heel snel huilen, ontroostbaar zijn
- concentratiestoornissen waardoor ze slechte resultaten behalen op school
- eetproblemen krijgen
- vluchten in hun fantasie en/of droomwereld
- zichzelf pijn doen

Het is heel belangrijk om te kijken naar elk kind afzonderlijk en hoe het kind veranderd is na het verlies. Heel dikwijls ontstaat de gedragsverandering na enkele maanden of zelfs een jaar na het verlies. Als het kind zijn rouwproces uitgesteld heeft is dit niet abnormaal. Wel is het belangrijk het verband te leggen!

4. Hoe kunnen we kinderen helpen bij hun rouwen en hun emoties?

We kunnen enkele basishoudingen aangeven aan ouders en begeleiders. Zo kunnen kinderen zich beter begrepen voelen in hun pijn en verdriet.

Kinderen moeten expliciet horen en zien dat ze thuis, bij hun vertrouwenspersoon verdrietig mogen zijn. Zelf uiting geven en samen delen van deze emoties is de beste bevestiging. Dat ze boos, verdrietig, jaloers, blij mogen zijn, pijn mogen uitdrukken en dat deze emoties bij elk leven horen. Rouwen hoort ook bij het leven. Als we kinderen van jongs af aan leren omgaan met deze gevoelens, creëer je openheid. Als we kinderen voortdurend sparen, en schrik hebben om hen met pijn te confronteren, kunnen zij niet het levensnoodzakelijke evenwicht vinden in het groeien en omgaan met emoties en gevoelens. Kinderen begeleiden vraagt veel tijd, energie en zelfkennis. Zorg dat je zelf bij iemand terecht kan met je verhaal. Geef het kind regelmatig aan dat het bij je terecht kan. Pijn wegnemen kan je niet maar wel begripvol meedragen en hen er leren ermee omgaan.

- Hou zoveel mogelijk de structuur in het leven van kinderen.
- Alles wordt bij een overlijden op zijn kop gezet in het leven van het kind. Probeer toch zoveel mogelijk het normale levenspatroon van het kind te bewaren. Dit geeft veiligheid.
- Laat kinderen niet alleen.
- Ga zelf naar kinderen toe, wacht niet tot ze zelf vertellen over hun verdriet. Maak even tijd voor het kind. Zeg dat het 'pijn moet doen' en moeilijk moet zijn met dit verlies.
- Hou rekening met hevige reacties van kinderen. Sommige kinderen zullen heel agressief uit de hoek komen. Veroordeel het gedrag niet maar stel duidelijke grenzen.
- Laat kinderen zoveel mogelijk praten over het verlies. Maak tijd als kinderen hun verhaal bij je komen doen. Kinderen kunnen vanzelf hun verhaal beginnen vertellen. Als dit niet gebeurt, toets dan af en toe of het kind er nood aan heeft zonder het te dwingen.
- Vertel niet wat kinderen moeten voelen of hoe ze moeten rouwen. Laat kinderen zijn zoals ze zijn. Geef geen oplossingen, geen adviezen, geen meningen.
- Gebruik je gevoel, je intuïtie, wees nabij. Zeg wat je voelt en controleer dit gevoel door vragen te stellen. Uit je bezorgdheid. Gedraag je zoals je je voelt.
- Wees eerlijk met kinderen, geef juiste informatie. Vraag aan ouders welke informatie ze gegeven hebben aan hun kind. Net als volwassenen hebben kinderen recht op de juiste informatie. Deze informatie achterhouden of verkeerd meedelen heeft een nefaste invloed in de relatie tussen volwassenen en kinderen, en in de verdere verwerking en ontwikkeling van het kind zelf.
- Hou rekening met de leeftijd, de ontwikkeling van elk kind. Kinderen hebben ieder hun eigen ontwikkelingspatroon. Het vraagt tijd om elk kind te leren kennen. Luister steeds of het kind jou juist begrijpt. Praat op het niveau van het kind en op ooghoogte van het kind. Kruip even met je gedachten in de leeftijdsfase van het kind.
- Stimuleer kinderen hun gevoelens te uiten. Leer kinderen gevoelens te herkennen, leer ze ermee omgaan. Geef toestemming aan kinderen om deze gevoelens te uiten. Zeg dat alle gevoelens kunnen en mogen binnen bepaalde grenzen.
- Vraag kinderen wat ze nodig hebben. Vraag steeds aan kinderen of ze iets nodig hebben, met wat je ze kan helpen. Kinderen weten meestal heel goed wat ze al dan niet nodig hebben om zich veilig te kunnen voelen.
- Let op de verbale en non-verbale taal van kinderen. Als je ziet dat kinderen het moeilijk hebben vraag hen ernaar. Zeg hen concreet wat je ziet in hun gedrag, verwoord de gevoelens die je opmerkt. Dit kan helpen hun gevoelens en gedachten te verwoorden.
- Kinderen vertalen wat er in hen omgaat via hun spel. Kinderen laten spelen en tekenen over wat er is gebeurd, over de overledene, helpt hen dit te plaatsen en helpt hen om met hun verdriet en gevoelens om te gaan.
- Vertel kinderen dat er soms onaangename reacties kunnen komen van andere mensen. Leg uit aan kinderen dat er altijd mensen zijn die dingen vertellen die hen misschien pijn gaan doen, dat ook klasgenootjes niet altijd weten dat iets heel pijnlijk is.
- Moedig kinderen aan om taken op zich te nemen die ze aankunnen. Laat ze zo veel mogelijk helpen als ze daar behoefte aan hebben.