

KOPPELING I

Rouwverwerking bij kinderen

Marja Bos-Meeuwsen

‘Heel veel grote mensen zeggen dat het voor kinderen nog niet zoveel uitmaakt. Want die zijn nog maar klein en kind. Dat is helemaal niet waar! Want kinderen die voelen net zo goed pijn!’ (Uit: Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk).

Kinderen kunnen door vele oorzaken geconfronteerd worden met verlies en rouw. In dit artikel zal ingegaan worden op rouwverwerking bij kinderen na het overlijden van een geliefd persoon.

Verlieservaringen horen bij het leven en zijn helaas niet te voorkomen. We zullen kinderen moeten leren er mee om te gaan. Vroeger wilde men kinderen zo min mogelijk in aanraking laten komen met alles wat met ernstige ziekte en overlijden te maken had. Er rustte een taboe op. Deels uit verlegenheid en deels ook vanuit de goedbedoelde zorg het kind niet te overvragen. ‘Wat niet weet, wat niet deert.’

Maar kinderen rouwen ook. Hoe klein ze ook zijn, ze reageren op verlies. Het is niet verstandig het verdriet voor de kinderen weg te houden. Wanneer een opa of oma overleden is, wil ook een jong kind erbij betrokken worden. Volwassenen hebben een belangrijke taak om kinderen te helpen hun gevoelens een plaats te geven.

Hoe rouwen kinderen?

Ieder mens, groot of klein, zal, wanneer hij te maken krijgt met rouw, bepaalde reacties vertonen die herkenbaar zijn. Ieder mens is uniek, iedere situatie is anders.

Om beter te begrijpen hoe kinderen reageren is het belangrijk te weten hoe kinderen denken over de dood.

Baby's en peuters tot drie jaar

Hele kleine kinderen, tot ongeveer drie jaar, hebben nog geen besef van de dood. Toch is het overlijden van een voor hen belangrijke persoon heel ingrijpend. Ze voelen wel heel goed aan dat er in hun directe omgeving iets ingrijpends voorgevallen is. Baby's zijn bijzonder sfeergevoelig. Ze merken dat degene die hun altijd liefde, warmte en troost geeft er niet meer is of dat er in hun omgeving een verandering van sfeer gekomen is.

Peuters en kleuters van drie tot ongeveer zes jaar

Kinderen tussen drie en zes jaar weten wel het verschil tussen leven en dood, maar ze hebben nog geen reële doodsvoorstelling. Het besef dat de dood een definitieve scheiding hier op aarde betekent, is voor hen niet te bevatten. Ze denken bijvoorbeeld dat je even dood bent (zoals in hun spel) en dat je na een tijdje weer levend wordt. Daarom zullen ze op een gegeven moment vragen ‘wanneer opa terugkomt’. Wanneer we vertellen dat de overledene bij de Here Jezus in de hemel is, dan heeft het kind het idee dat hij of zij daar ongeveer op dezelfde manier voortleeft, maar dan op een andere plaats.

Een vierjarig meisje had begrepen dat haar papa naar de hemel was gegaan. Toch was ze boos en teleurgesteld dat hij (9 maanden later) niet op haar verjaardag was gekomen. ‘Dat had hij toch best kunnen doen!’

Uit dit voorbeeld blijkt dat kinderen een andere voorstelling hebben van de dood dan volwassenen.

Bij het zien van een dode zijn kinderen meestal gericht op uiterlijk kenmerken. ‘Nu kan opa niet meer lopen?’ ‘Heeft oma geen bril meer nodig in de hemel?’ Door vragen te stellen over uiterlijke dingen proberen kinderen het voor zichzelf duidelijk te krijgen wat het nu precies is: dood zijn. Het is dus allesbehalve ongepast wanneer kinderen door middel van ‘gekke’ vragen proberen greep te krijgen op de dood.

Een jongetje van vijf jaar werd verteld dat zijn twee jaar jongere broertje was gestorven. Hij reageerde met een hevige huilbui. Na vijf minuten droogde hij zijn tranen en vroeg: ‘Is zijn spaarpot nu van mij?’

Kinderen van zes tot negen jaar

Kinderen in de leeftijd van zes tot negen jaar begrijpen beter wat dood zijn betekent. Toch hebben ze nog niet helemaal een reële voorstelling van zaken. Wat de dood nu precies inhoudt en dat iedereen dood kan gaan, kunnen ze nog moeilijk bevatten. Ze kunnen gemakkelijk gaan fantaseren over wat dood zijn is en hoe de hemel eruit ziet. Zij geven soms zichzelf de schuld dat hun vader is overleden. Dit schuldgevoel wordt ingegeven door de gedachte dat zij de dood op één of andere manier veroorzaakt hebben, doordat zij stout waren of boos geweest zijn op hun overleden vader. Omdat ze nog niet helemaal echt goed begrijpen hoe het zit, vullen kinderen die onduidelijkheid in met eigen fantasie.

Peter van 6 jaar wil niet meer bij zijn vriendje Erik spelen. Eriks vader is kortgeleden overleden aan kanker. Peter zegt: ‘Als ik bij Erik ga spelen, krijgt mijn vader misschien ook kanker.’

Voor kinderen is het nog moeilijk om woorden te vinden voor hun vaak heftige gevoelens. In een veilige en vertrouwde omgeving zullen de kinderen ertoe komen om via spel en een prentenboek iets prijs te geven van hun verdriet. Maar in eerste instantie zullen heel veel kinderen hun verdriet uiten in lichamelijk gedrag: huilen, duimzuigen, druk of juist heel teruggetrokken gedrag

Kinderen vanaf tien jaar

Kinderen vanaf tien jaar zijn steeds meer in staat tot logisch denken. Zij gaan beseffen dat de dood definitief is en dat het iedereen kan overkomen. Zij realiseren zich ‘dat papa niet meer thuiskomt’. Iedereen kan door verschillende oorzaken overlijden. Als er iemand sterft, kan dat komen door ziekte, ouderdom of een auto-ongeluk. Omdat ze meer kunnen ‘redeneren’ over het overlijden en meer realiteitsbesef hebben, proberen ze zich nogal eens ‘stoer’ op te stellen. Daarmee houden ze hun gevoelens voor zich. Maar eigenlijk weten ze er geen raad mee. Ook zij hebben een veilige en vertrouwde omgeving nodig.

Enkele handreikingen voor de ondersteuning van kinderen in hun rouwproces

1. Het verwerken van verdriet is nooit af. Het duurt een leven lang. Je bent er nooit klaar mee. Wel wordt het in de loop van de tijd anders.
2. Geef kinderen juiste en duidelijke informatie over de dood. Volwassenen gebruiken wel de woorden ‘op reis gaan’ en ‘slapen’. Dit scheidt veel onduidelijkheid bij kinderen. De hemel wordt soms wel erg fantastisch en kleurrijk voorgesteld. Let erop dat kinderen dat heel anders kunnen opvatten.
3. Geef kinderen ruimte om te rouwen. Geef ze gelegenheid om juist ook op onverwachte manieren en momenten daaraan uiting te geven. Kinderen raken immers soms van een

vervelende opmerking uit hun evenwicht. Ga erop in wanneer kinderen indirect hun verdriet tonen. Dit gebeurt via gedrag of lichamelijke klachten. Soms zijn de emoties in het tweede en derde jaar na een verlies veel heftiger. Een opmerking als 'Is het nu nog niet over?' is absoluut niet op zijn plaats.

4. Laat als ouder ook je eigen emoties zien. Het geeft niet wanneer kinderen hun ouders zien huilen. Het kan hen schrik, maar ook een gevoel van betrokkenheid, van erbij horen, geven.

5. Zorg voor veiligheid en continuïteit. Wanneer kinderen een vader of moeder verliezen, raken ze hiermee ook vertrouwde verzorging kwijt. Maar ook de vader die hen hielp met het huiswerk of meeding naar het voetbalveld. En de moeder die, wanneer je moe uit school kwam, lekker drinken voor je maakte. Kinderen lijden een dubbel verlies. Is er in de nabije omgeving iemand beschikbaar voor het kind? Dit kan een tante zijn, een buurvrouw of een oma. Doorslaggevend is: 'Wie kan het kind het beste troosten?'

6. Kinderen verliezen niet alleen een broertje of zusje, maar ook allerlei activiteiten binnen het gezin. Een kind is ineens de oudste of het enige kind. Behalve verlies van zijn broer of zus verliest het hiermee heel veel andere zaken. Een maatje om ruzie mee te maken, een maatje om samen mee naar het zwembad te gaan.

7. Is God er ook voor rouwende kinderen? De Here wil troost bieden en erbij zijn. Kun je kinderen deze troost voorhouden en kunnen zij er wat mee? In de Bijbel staan veel woorden van troost. Kinderen mogen weten dat God ook bij hen is wanneer ze heel veel verdriet hebben (Psalm 23).

Juist in verdriet kunnen kinderen iets proeven van de hoogte en diepte van Gods trouw en liefde. Alle vragen, ook boosheid en twijfel, mag je bij God brengen. Er is niet op alle vragen een antwoord te geven. Ouders mogen best laten merken dat zij ook niet op alle vragen een antwoord weten. Bidden kan kinderen troosten. Ga samen met je kind(eren) naar de Here God en leg het leven van jezelf en de kinderen in zijn handen. Vraag anderen met je mee te bidden als het (nog) te moeilijk is.

8. Maak gebruik van rituelen en symbolen. Allerlei gebruiken helpen vorm te geven aan ingrijpende en grote gebeurtenissen. Hierbij valt te denken aan een kaarsje branden, een fotohoekje maken, aan het einde van het jaar de overledene nog eens bij name noemen, de gestorvene gedenken op speciale dagen in het jaar, zoals de verjaardag.

9. Troosten is echt goed kijken naar het kind en aanvoelen wat het nodig heeft. Troosten is beschikbaar zijn en veilige nabijheid geven. Let op de speciale dagen voor het kind. Troosten is soms heel praktisch: eten koken of iets samen doen. Troosten is het aandurven over de overledene te praten.

Marja Bos-Meeuwsen is orthopedagoge en moeder van drie (bijna) volwassen kinderen. Zij is betrokken bij Oké Boeken en werkzaam als coach en trainer voor ouders van Oké Coaching. Zij is schrijfster van het boekje Samen verdrietig.