

Rouw en verlies (1/2)

Ongeveer 86% van alle kinderen heeft op 12-jarige leeftijd een overlijden van dichtbij meegemaakt. Het gaat dan vaak om opa's en oma's. Maar bij ongeveer 7000 kinderen gaat het om een overlijden binnen het eigen gezin. Kinderen rouwen anders dan volwassenen. Vaak begint hun rouwproces pas weken, maanden of nog langer na het overlijden. Dit komt doordat zij eerst weer het gevoel van veiligheid willen ervaren in hun gezin. Als vader en/of moeder weer wat meer beschikbaar is, komen de rouwreacties van de kinderen pas. Het komt ook voor dat kinderen hun eigen gevoelens uit liefde en loyaliteit verstoppen, omdat zij hun ouders niet nog verdrietiger willen maken.

Kinderen uiten hun gevoelens van rouw vaak op een andere manier dan volwassenen. De manier waarop zij dat doen heeft mede te maken met hun vermogen om te begrijpen wat dood is en dat heeft te maken met de (ontwikkelings)leeftijd:

- **2-5 jaar:** Kinderen van deze leeftijd snappen nog niet dat de dood onomkeerbaar is. Het is de leeftijd van het magische denken; *opa komt vast weer terug als ik jarig ben*. Deze jonge kinderen ervaren het gemis en hebben gevoelens van rouw, maar zij kunnen hier vaak nog geen woorden aan geven. Leg daarom duidelijk uit, steeds weer opnieuw, dat de dood definitief is. En dat het geen kwestie van heel lang slapen is, wat vroeger nogal eens werd gezegd.
- **5-8 jaar:** Op deze leeftijd beginnen kinderen te snappen dat dood echt dood en blijvend is. Ze kunnen dan ook erg gefascineerd raken door details van de dood en stellen soms confronterende vragen: *wanneer is opa onder de grond opgegeten door de wormen?* Het is belangrijk om hier gewoon antwoord op te geven. Wees eerlijk, hoe moeilijk dat ook is. Kinderen hebben het recht op de waarheid. Hun fantasie kan erger zijn dan de werkelijkheid.
- **8-12 jaar:** De wat oudere basisschoolkinderen beginnen abstracter te denken. Zij beseffen zich dat iedereen sterft en dat de dood definitief is. Veel kinderen van deze leeftijd willen 'groot zijn' en vragen niet altijd aandacht voor hun verdriet. Dat zij rouwen kan toch zeker wel zichtbaar zijn door 'lastig en opstandig' gedrag.

Rouw en verlies (2/2)

Kinderen rouwen in stukjes, het ene moment kunnen zij intens verdrietig zijn of een enorme driftbui hebben, en vijf minuten later kunnen zij weer spelen alsof er niets aan de hand is. Kinderen zijn ook niet in staat om lang te rouwen, hun groei en ontwikkeling gaan eigenlijk voor. Voor rouw is er maar gedoseerd plaats. Rouwen is eigenlijk nooit 'af' of 'klaar'. Her-rouwen is heel erg van toepassing bij kinderen. Rouw verandert met het ouder worden en naar nieuwe levensfasen toe gaan. Als kinderen bijvoorbeeld jong een ouder hebben verloren, worden zij hier de rest van hun leven op verschillende momenten mee geconfronteerd, bijvoorbeeld wanneer zij op zichzelf gaan wonen, een diploma behalen of zelf vader of moeder worden. Het gemis kan zich dan in alle hevigheid weer aandienen en kinderen komen op al die momenten ook weer met nieuwe vragen.

“Volwassenen moeten kinderen het vertrouwen meegeven dat tranen worden gedroogd, niet voor altijd, maar telkens weer.”

- Manu Keirse

Kinderen die rouwen hebben zorg, aandacht en begrip nodig. Erken de impact van het verlies. Niet voor even, maar voor langere tijd. Bedenk ook dat kinderen meer, of op een andere manier, iets kunnen verliezen dan een overlijden. Voor een kind is een scheiding van de ouders bijvoorbeeld het verlies van de vanzelfsprekendheid. Een verhuizing is het verlies van de vertrouwde omgeving, etc.

Heel veel kinderen vallen een stukje terug in hun ontwikkeling na een verlies, dat is heel normaal. Denk aan bedplassen, minder goed presteren op school, etc. Dit moet zich wel weer herstellen, maar heeft ook wel echt tijd nodig. Na een half jaar is er eigenlijk pas echt reden tot zorg. Wanneer moet je je zorgen gaan maken? Als je kind claimend of grensoverschrijdend gedrag laat zien, er gedurende langere tijd triest uitziet of ernstig terugtrek gedrag laat zien. Neem ook je 'niet plus-gevoel' serieus!

**SOCIAAL
WIJKTEAM
WIJCHEN**

Dit stuk is geschreven door de schoolmaatschappelijk werker. De schoolmaatschappelijk werker is verbonden aan het Sociaal Wijkteam Wijchen en kan betrokken worden bij opgroei- en opvoedvraagstukken. Heb je vragen over dit onderwerp of zou je het fijn vinden om eens met iemand te sparren? Neem dan contact op met de intern begeleider. De intern begeleider kan je in contact brengen met de schoolmaatschappelijk werker.