



ROUW EN ROUWVERWERKING

Rouwen kan een heel intens en vaak ook langdurig proces zijn. De verwerking kan een groot deel van je energie en aandacht in beslag nemen. Rouw uit zich niet alleen in emotionele klachten maar ook vaak in allerlei lichamelijke klachten; in heftige emoties en in sociale problemen. In hoeverre de klachten en problemen ernstig zijn, kunt u toetsen op <http://www.rouw.nl>

Adressen en links

De landelijke Stichting Rouwbegeleiding is er speciaal om degene te ondersteunen die rouwt na het verlies van een dierbare. Tel. 030 - 276 1500. <http://www.verliesverwerken.nl>

Bij Korrelatie kunt u altijd terecht voor informatie, hulp en advies op het gebied van welzijn en gezondheid. U kunt iedere werkdag bellen van 9.00 tot 22.00 uur. Tel. 0900 - 01450. <http://www.korrelatie.nl>

Ook zijn er in de boekhandel of de bibliotheek veel boeken te vinden over rouwverwerking. Enkele voorbeelden:

- **Door je verdriet heen groeien** - M. Van den Berg.
Een prettig leesbaar boek voor mensen die meer willen weten over rouwprocessen.
- **Helpen bij verlies en verdriet** - M. Keirse.
Over rouw en rouwverwerking. Voor hulpverleners en mensen die te maken krijgen met verlies. Het rouwproces van zowel kinderen, ouderen, maar ook van mentaal gehandicapten komt aan bod. Met illustraties en gedichten.
- **Troost voor elke dag** - Randy Becton.
Om te lezen tijdens de eerste maand van rouw.

Kinderen en rouw

Kleine kinderen (tot 3 à 4 jaar) weten weliswaar niet wat 'dood' betekent, maar ze hebben wel degelijk een besef van afwezigheid. Ze missen de aanwezigheid, de aandacht en de warmte. Kinderen die wat ouder zijn (3 tot 7 à 8 jaar), hebben wel een bepaald besef van de dood.

De onomkeerbaarheid van de dood is voor hen echter moeilijk te bevatten. Probeer met kinderen zo eerlijk mogelijk, op hun niveau, alle aspecten van het verlies te bespreken: de doodsoorzaak, uw eigen verdriet, het gemis, etc.

Kinderen zoeken, net als volwassenen, naar een verklaring voor het verlies. Voor kleine kinderen is het belangrijk dat ze weten dat hun ruzies met de overledene niet de oorzaak zijn van de dood. Kinderen, ook al zijn ze nog heel klein, beseffen heel goed dat er iets belangrijks gebeurd is. Als je ze daarbuiten houdt, kan het kind allerlei bizarre en angstige fantasieën krijgen. Hoe pijnlijk een verlies ook is, ook voor een kind is met de werkelijkheid beter te leven, dan met de ongrijpbare fantasie.

Verschillende leeftijden

Natuurlijk reageert ieder kind anders op een sterfgeval. Dat ligt aan het karakter. Maar ook leeftijd speelt een belangrijke rol.

Kinderen van 0 tot 3 jaar

Alhoewel u het misschien niet zult verwachten, rouwen baby's en peuters ook. Zij uiten geen echt verdriet, maar eten en slapen misschien wel slechter. Vaak worden ze in de eerste paar dagen na een sterfgeval aan de zorg van een ander overgedragen. Baby's en peuters kunnen zich hierdoor in de steek gelaten voelen. Vaak gaan kinderen in deze leeftijdsgroep zich weer baby-achtig gedragen, zoals duimzuigen of weer in hun broek plassen. Een manier van aandacht vragen. Het is belangrijk kinderen zoveel mogelijk zekerheid te bieden, zodat ze zich veilig voelen en een bepaalde rust krijgen.

Kinderen van 3 tot 6 jaar

Kleuters zijn vaak verward door een sterfgeval. Ook zij gaan zich baby-achtig gedragen. Ze hebben behoefte aan duidelijkheid. Wees eerlijk en leg uit wat er is gebeurd. Veel kinderen zullen veel vragen stellen. Probeer stapje voor stapje te vertellen wat er is gebeurd en wat de dood betekent. Probeer uw eigen emoties niet te verbergen.

Kinderen van 6 tot 8 jaar

In deze leeftijd proberen kinderen zich vaak groot te houden en doen alsof er niets is gebeurd. Vaak wachten ze met huilen tot ze alleen zijn. Probeer daarom zoveel mogelijk met de kinderen te praten, zodat ze hun gevoelens kunnen uiten. Ze stellen waarschijnlijk veel vragen en blijven hier lang over nadenken. Geef de kinderen een veilig gevoel, voldoende aandacht en de kans hun emoties te uiten.

Kinderen van 9 tot 12 jaar

Kinderen in deze leeftijdsgroep gaan vaak overdreven voor anderen zorgen, om zelf niet kinderachtig of klein te lijken. Dit kan zich ook vertalen in stoer, opstandig en bazig gedrag. Dit leidt vaak echter tot straf in plaats van steun. Vaak trekken deze kinderen zich terug om alleen hun verdriet te verwerken. Probeer zelf het initiatief te nemen om er toch samen over te praten.

Kinderen van 12 tot 15 jaar

In deze leeftijd zijn kinderen op weg naar zelfstandigheid. Ze leren omgaan met verantwoordelijkheden, vrijheden en verplichtingen. Een heftige en verwarrende periode in hun leven. Vaak nemen ze afstand van ouderen. Het kan daarom zijn dat zij na een sterfgeval schuldgevoelens krijgen. Bijvoorbeeld omdat ze regelmatig ruzie maakten met de overledene. Dat maakt rouwen moeilijk. Geef hen daarom volop steun en gelegenheid hun gevoelens te uiten.

Hoe kunt u kinderen het best steunen?

Eerlijk zijn is het allerbelangrijkste bij het steunen van kinderen. Een periode waarin iemand overlijdt is een onzekere periode voor kinderen. Kinderen voelen zich dan ook erg kwetsbaar. Duidelijkheid dat is waar kinderen op zo'n moment behoefte aan hebben. De vragen die kinderen stellen kunnen heel direct en confronterend zijn. Toch is het goed om te proberen deze vragen te beantwoorden. Gebruik heldere woorden, op een manier dat het kind het ook begrijpt. Zeg het ook eerlijk als u gewoonweg geen antwoord heeft op de vraag van uw kind. Naast eerlijk zijn, is luisteren ook erg belangrijk. Luister naar wat kinderen u te vertellen hebben en stel ze gerust. Het delen van emoties, ook met kinderen, is een wezenlijk onderdeel van het verwerkingsproces. U mag dus best aan uw kind laten zien dat ook u verdriet hebt.

- <http://www.in-de-wolken.nl>
- <http://www.achterderegenboog.nl>
- <http://www.lieve-engeltjes.nl>
- <http://www.regenboogboom.nl>

Tips voor omgaan met rouwende kinderen:

- Vertel kinderen zoveel mogelijk over de feiten en omstandigheden van het overlijden.
- Vertel alles zoveel mogelijk in de 'taal van het kind'.
- Betrek de kinderen zoveel mogelijk bij alles wat er geregeld moet worden. Ook hun inbreng en wensen zijn belangrijk.
- Stimuleer de kinderen om afscheid te nemen van de overledene.
- Geef voldoende aandacht aan een rouwend kind op het moment dat hij het nodig heeft.
- Let goed op signalen van kinderen. Vraag regelmatig hoe het gaat, ook al is er niet altijd een aanleiding voor.
- Schrik niet van bizarre spelletjes die kinderen spelen met de dood als thema. Vaak is dit hun manier om verdriet te verwerken.