

WAT IS VERDRIET?

Slechte cijfers op een test, een knuffel die stuk is, afscheid nemen van die superjuf, een klasgenootje verongelukt, een dode poes... Elke dag heeft zijn portie verdriet. Maar het ene verdriet is het andere niet. Als je iemand (of iets) kwijtraakt die je dierbaar is, spreken we van **rouw**. Dat kan dus evengoed bij een scheiding of verhuizing. Deze bijdrage gaat vooral over verdriet na een overlijden.

HOE ERVAREN KINDEREN DE DOOD?

Kinderen tot drie jaar voelen duidelijk dat er iets mis is, maar kunnen dat niet verwoorden. Sommigen huilen, anderen worden uitbundig, nog anderen trekken zich terug. Het is voor ouders moeilijk om uit te leggen dat dood zijn iets anders is dan slapen of op reis gaan.

Drie- tot vijfjarigen zijn duidelijk ontredderd. Ze beseffen het verlies wel, maar denken nog altijd dat de dood iets tijdelijks is. Als de overledene niet terugkomt, kan woede een manier van rouwen zijn. *Voor altijd* en *nooit meer* zijn begrippen die de kinderen moeilijk kunnen vatten. Ze hebben meer dan ooit nood aan een vertrouwde omgeving en een vast ritme.

Zes- tot negenjarigen beseffen stilaan dat de dood onomkeerbaar is en dat ze zelf ook kunnen doodgaan. Ze kunnen zich daardoor onveilig voelen. Deze kinderen zijn nog sterk afhankelijk van hun omgeving. Laat ze voelen dat je nabij bent.

Tien- tot twaalfjarigen willen vaak bij het stervensproces en de begrafenis zijn. Soms beschermen ze anderen en onderdrukken ze hun eigen pijn en verdriet. Tieners hebben vaak hulp nodig om hun gevoelens te uiten.

Dertien- tot achttienjarigen willen het liefst zelfstandig leven maar zoeken tegelijkertijd veiligheid en bescherming. Ze praten niet gemakkelijk over hun gevoelens met een volwassene. Wel met hun vrienden. Maar die weten ook niet altijd hoe je met iemands verdriet kan omgaan.

HOE VERTEL JE SLECHT NIEUWS?

Hoe vertel je dat opa overleden is, dat je gaat scheiden...

- ▶ Neem de kinderen dicht bij je. Toon ze ook dat je ze niet alleen laat. Maak er een **samen-moment** van.
- ▶ Zoek een **aanknopingspunt** voor kinderen: «Je weet dat papa en ik vaak ruzie hebben», «Je weet dat oma de voorbije maanden zo moe was»...
- ▶ **Wees duidelijk**, zorg dat het bericht overkomt («Vanmorgen heeft hij een ongeluk gehad, hij was onmiddellijk dood»). Gebruik geen ingewikkelde zinnen, hou het helder en duidelijk.
- ▶ Je mag gerust **je tranen laten zien**. Kinderen mogen zien dat jij het ook moeilijk hebt. Als je er maar voor zorgt dat je jezelf en de situatie onder controle hebt.
- ▶ Neem tijd om te **luisteren naar de gevoelens** van je kind(eren). Zeg ze dat je bij hen blijft en voor hen zal zorgen. Blijf ook letterlijk in de buurt. Laat ze voelen dat je van ze houdt.

Wat doe je zeker niet?

- ▶ Je kind het slechte nieuws zelf laten ontdekken.
- ▶ Er zo weinig mogelijk over vertellen (omdat je denkt dat het niet goed is voor hem).
- ▶ Het nieuws op een verzachtende manier brengen («Het is het beste voor oma»).



«Wij hadden het al lang zien aan het een grote schok toen opa stierf. Hij vroeg zich af waar hij nu op woont. Op school heeft hij over zijn opa duidelijk en duidelijk deugd gedaan. Hij blijft bij ons. Hij heeft sterven en wat er dan na komt. (Elise, 11 jaar)»

Dit is de achttiende bijdrage van De Eerste Lijn. Meer informatie op www.klasse.be/dossier/verdriet Enkele boeken over verdriet: «Kinderen en tieners» - Claire vanden Abbeele - «Verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverleners» - Claire vanden Abbeele - «Kinderen helpen bij verlies» - M...

OPA NU?»

ankomen. Maar voor Jo (9) was
erf. Hij heeft dagen geweend en
ensdagnamiddag naartoe moest.
mogen vertellen. Dat heeft hem
t nu vragen stellen. Of ik ook ga
et hem moet gebeuren.»
(moeder)



VERDRIET GAAT NIET VANZELF OVER: 4 TAKEN

Verdriet gaat niet vanzelf over. Een rouwproces is voor iedereen anders. Wie iemand of iets verliest moet vier rouwtaken doorlopen:

TAAK 1: Het verlies onder ogen zien: kinderen die rouwen, hebben nood aan aandacht, liefde en veiligheid. In zo'n klimaat kunnen ze aanvaarden dat iemand werkelijk dood is en niet zal terugkeren. Lok vragen uit en probeer duidelijk te antwoorden. Soms lijkt een kind op het eerste moment vooral bezorgd om zijn eigen gemak («Wie brengt me nu naar de muziekschool?»). Het lijkt alsof het gevoelloos is, maar eigenlijk stelt het zijn rouwen uit tot het zich veilig genoeg voelt.

TAAK 2: De pijn van het verlies voelen: als je verdriet verdrukt («Huil nu maar niet meer»), komt dat later terug, in de vorm van bv. hoofdpijn of slaapproblemen. Laat het kind verdrietig zijn, duw het verdriet niet weg door alleen maar plezierige afleiders te verzinnen. Als kinderen plotseling erg agressief worden, of de schoolresultaten gaan fel achteruit, kunnen dat tekenen zijn van slecht verwerkt verdriet.

TAAK 3: Leren leven zonder: we moeten de draad van het dagelijkse leven weer oppikken. Gewoon doen: leven met de goede en de slechte herinneringen. Bekijk samen met je kind hoe je dat de volgende weken/maanden kan doen.

TAAK 4: Nieuwe banden smeden: soms denken we dat we niet meer mogen lachen, ons niet meer mogen binden nadat iemand is doodgegaan. We denken dat we anders ongevoelig zijn. Een kind moet ervaren dat er na een tijd ruimte is voor nieuwe banden.

Wie het rouwproces heeft doorgemaakt, is de dode niet vergeten. Iets van het verdriet gaat een heel verder leven mee. Kinderen gaan zich wel opnieuw goed voelen. Ze kunnen opnieuw afrekenen met de problemen van alledag.

GROOT EN KLEIN VERDRIET: 7 TIPS

Kinderen worstelen op twee niveaus met de dood: ze proberen te begrijpen wat de dood precies betekent («Heeft oma het koud?») én ze proberen om te gaan met hun gevoelens. Hoe kan je als ouder steunen? **Vink aan wat klopt voor je gezin.**

- Ik praat thuis over gevoelens.** Wie thuis een sfeer schept waar kinderen terecht kunnen met al hun gevoelens (blij, bang, boos, kleine verdrietjes...), zorgt ervoor dat ze ook groot verdriet makkelijker kunnen verwerken.
- Ik praat over de dood.** Een dode vogel in het park, bloemen die verwelken... Er zijn veel aanleidingen om te tonen dat de dood bij het leven hoort.
- Ik toon mijn eigen gevoelens (verdriet, boosheid, angst...).** Je kind spiegelt zich aan zijn ouders. Wat jij doet, is 'normaal'. Wees dus niet bang om te wenen waar je kind bij is.
- Ik antwoord op alle vragen.** Schrik niet van vreemde vragen («Moet opa nu aarde eten»), «Heeft mama het nu koud?»). Vertel geen leugens. Geef toe dat je niet op alle vragen een antwoord weet. Het is misschien moeilijk om iets als zelfmoord uit te leggen, maar het is nog erger dat over te laten aan de verbeelding van kinderen.
- Ik luister naar de gevoelens achter de vragen.** Voelt mijn kind zich schuldig? Is het boos? Luister ik naar de gevoelens of zeg ik mijn kind «dat het maar flink moet zijn»?
- Ik geef mijn kinderen de kans om afscheid te nemen.** Wie een dood huisdier meteen vervangt, geeft het kind geen kans om erover te rouwen. Goede vrienden zijn onvervangbaar. Stel je kind vragen en luister naar wat het nodig heeft. Het kan een tekening maken, een brief schrijven, meegaan naar de begrafenis... Spreek erover, maar forceer niets. Vaak mogen kinderen niet mee naar het stervensbed. Een laatste groet brengen kan nochtans helpen de realiteit te aanvaarden.
- We houden herinneringen in stand.** Doe niet alles weg wat aan het verdriet herinnert. Een foto in huis is een gelegenheid om erover te praten. Het is ook een teken dat wie weg is, niet vergeten is. Verdriet kan lang duren en verdwijnt nooit helemaal.

VERDRIET OP SCHOOL

Kinderen brengen elke vorm van verdriet mee naar school. Krijgen kinderen op school de kans om over hun gevoelens te praten? Kinderen met verdriet hebben vooral aandacht nodig. Ze willen ook begrip voelen voor hun verdriet en de kans krijgen om op school hun verdriet te uiten en zo te verwerken. Leerkrachten zijn vaak bijzondere mensen in het leven van kinderen. Gezien worden, aandacht krijgen van zulke mensen is belangrijk. Als je kind verdriet heeft (bij overlijden, scheiding, dood van een huisdier, kapotte knuffel...) kan je dat beter melden aan de leerkracht. Zo kan hij daar passend op inspelen.

*...ijn. Meer over omgaan met verdriet lees je op
...ntips: «Nu jij er niet meer bent, rouwen met
...Lannoo - 24,75 euro en «Helpen bij verlies en
...erlener» - M. Keirse - Lannoo - 16,95 euro of
...M. Keirse - Lannoo - 16,95 euro.*