



Universitair Ziekenhuis Gent



Kindertranen, echt verdriet

Kinderen en jongeren begeleiden
bij het afscheid van een dierbare

"Als je verdriet hebt
om iemand die ziek is
waar je veel van houdt
krijg je soms zomaar
tranen in je ogen
en ergens in je buik
doet het vreemd zeer
moet je ook
een beetje huilen
want misschien
is het de laatste keer
dat je iemand 'dag' gaat zeggen.
een laatste 'dag'
aan iemand
waar je veel van houdt
dan krijg je tranen in je ogen
en dat mag!"

(Sipkes de Smit, 2006, p. 12)

Inhoud

01 Vooraf	05
02 Kinderrouw, een spiegel van de ontwikkeling..	07
03 Rouwen, een proces van veel emoties	17
04 Iemand wordt niet meer beter.....	23
05 De eerste momenten na het overlijden.....	31
06 Met vallen en opstaan verder gaan	37
07 Onze ervaring	43
08 Waar kunnen jij en je kind(eren) terecht?	45
09 Boeken, films, websites	51
10 Bronnenlijst	53

"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!"

(Carlos, 11 jaar, uit van Essen, 2007, kaft)

01. Vooraf

Het (nakend) verlies van een dierbare zet je wereld op zijn kop. Niets is nog wat het lijkt, tijd gaat met je aan de haal, en tegelijkertijd is er zoveel dat je aandacht opeist: zaken die geregeld moeten worden, je omgeving die jouw zorg vraagt, je eigen emoties, en je kinderen, kleinkinderen, neven en nichten...

Ook kinderen en jongeren voelen het gemis en komen terecht in een wereld die voor altijd veranderd is. Hoe kan je hun uitleggen dat opa niet meer beter wordt, dat papa er niet meer is? Hoe kan je hen ondersteunen bij het afscheid nemen, bij hun verdere stappen in het leven zonder deze dierbare?

In deze brochure trachten we jou informatie te geven die kan helpen bij de zorg voor je (klein)kinderen bij dit verlies. Je vindt informatie over hoe kinderen en jongeren een (nakend) verlies beleven en ermee omgaan. We schetsen de veelheid aan gevoelens die kinderen en jongeren in rouw kunnen ervaren, samen met enkele tips over hoe je hiermee kan omgaan. We sluiten af met een korte lijst met boeken en internet-links rond het thema. Voor een uitgebreidere lijst verwijzen we naar de UZ Gent-brochure 'Wegwijs in het omgaan met afscheid, verlies en rouw: literatuurlijst en andere informatiebronnen'.

Wat kinderen nodig hebben bij het omgaan met verlies is even uniek als het rouwproces zelf. We kunnen je geen ideale leidraad bieden om slecht nieuws te brengen of om kinderen te ondersteunen bij verlies, maar wel enkele tips die je kan aanpassen aan je eigen situatie, jouw kinderen, en wat voor jou mogelijk is op dit moment.

Deze periode vergt ongetwijfeld veel van jou en van je (klein)kinderen. We hopen dan ook dat je bij vrienden en familie steun kan vinden. Soms kan het hen echter ook aan kracht ontbreken en kunnen jij en je dierbaren nood voelen aan extra ondersteuning. Je kan vanzelfsprekend steeds bij je zorgteam in het UZ Gent terecht, maar we lijsten ook enkele externe organisaties op.



02. Kinderrouw, een spiegel van de ontwikkeling

Omgaan met een (nakend) overlijden van een dierbare is een erg individueel proces. Ieder rouwt op zijn manier, afhankelijk van wie hij is, wie hij verloren heeft, wat hij aan mogelijkheden heeft en hoe oud hij is. Zo ook kinderen en jongeren.

Een belangrijke factor bij kinderen is hun ontwikkelingsniveau. Een peuter van drie jaar houdt zich bezig met andere zaken dan een vijftienjarige; ze zullen dan ook anders reageren op het verlies van een dierbare en andere dingen nodig hebben. Om kinderen te ondersteunen bij verlies helpt het om te weten wat eigen is aan de verschillende ontwikkelingsfasen.

In wat volgt beschrijven we de grote te onderscheiden fasen, met kenmerkende reacties en noden. De leeftijdsgrenzen zijn flexibel; soms kan een kind 'ouder', 'rijper', of 'jonger' zijn dan wat er vermeld staat. Elk kind is uniek en ook de ontwikkeling is een uniek gebeuren. Er kunnen dus individuele variaties voorkomen.

Baby's (0 – 2 jaar)

Baby's leven in het hier en nu, in een zintuiglijke wereld waar veiligheid en geborgenheid centraal staan. Ze ontdekken de wereld om hen heen via hun zintuigen en vinden rust in regelmaat en nabijheid van vaste verzorgers. Wanneer in dat patroon door (nakend) overlijden een breuk ontstaat, reageren ze. Ze reageren ook op hevige emoties, stress en verandering bij hun verzorgers. Ze worden dus indirect geconfronteerd met het verdriet; abstracte begrippen zoals 'ziekte', 'dood', 'altijd', begrijpen zij immers nog niet.

Veelvoorkomende reacties bij baby's zijn geïrriteerdheid, protest, huilen, veranderd slaap- en eetpatroon, veranderd activiteitspatroon, moeilijk troostbaar zijn.



Wat hebben baby's nodig?

Baby's hebben in deze periode vooral nood aan een vaste en vertrouwde structuur in hun leven (vb. bedritueel, eettijden) en liefdevolle zorg (vb. knuffelen). Een vertrouwde beer of een vertrouwd kussen, steeds dezelfde flessenmelk, steeds hetzelfde muziekje voor het slapengaan ... kunnen in deze vaak hectische tijden voor baby's en hun omgeving belangrijke rustpunten zijn.

Peuters (2 – 4 jaar)

Peuters kunnen zich nog geen voorstelling maken van wat 'dood zijn' is. Peuters maken bijvoorbeeld geen onderscheid tussen levende en niet-levende zaken (vb. ook hun teddybeer moet eten, naar de dokter gaan en kan ziek worden). Ook begrijpen ze het concept 'altijd' niet. Voor hen is de dood iets tijdelijks en omkeerbaars. Tegelijkertijd ontstaat wel een beginnend besef van verlies en wordt het woord dood door peuters vaak in de mond genomen.

Net als bij baby's komen er reacties op het gescheiden zijn van een liefdevol persoon. Peuters voelen aan dat de sfeer in huis veranderd is. Maar echt beseffen wat er aan de hand is, kunnen ze nog niet, waardoor ze erg gaan zoeken naar bescherming. Ze worden dan meestal afhankelijker en afhankelijker van een ouder of vaste verzorger.

Peuters hebben nood aan contact, zowel op lichamelijk vlak (eens goed knuffelen) als op communicatief vlak (luisteren). Omdat ze nog niet onder woorden kunnen brengen wat er aan de hand is, is het van belang dat ze hun emoties kunnen uiten via hun spel en hun gedragingen. Op deze leeftijd zie je kinderen hun ervaringen in spel verwerken. Ze spelen 'het verlies' na via botsende autootjes, een knuffel in een schoendoos die als kist dient... Op deze manier proberen peuters controle te krijgen over een omgeving die anders is dan ervoor en over hun eigen gevoelens.

Wat hebben peuters nodig?

- ✓ Zorg zo veel als mogelijk voor bekende stemmen, geuren en voorwerpen.
- ✓ In principe hebben peuters nog geen angst voor een stervende of een overledene. Peuters zullen gerust op het bed gaan zitten van een zieke. Zij vertonen ook geen angst om een overledene aan te raken. Omdat ze heel erg gevoelig zijn voor de sfeer in de omgeving, kunnen ze wel bang worden van de beladen sfeer bij de volwassenen die afscheid nemen en groeten. Probeer hen voor te bereiden op wat ze zullen zien, ruiken, horen, en voelen. Voorzie ook zoveel mogelijk speelruimte en -materiaal, en iemand die zich met hen wil bezig houden als ze gewoon willen spelen.
- ✓ Probeer zoveel mogelijk routine in de verzorging te behouden of in te voeren.
- ✓ Aanraken en knuffelen zijn erg heilzaam.
- ✓ In deze fase kan het belangrijk zijn om voor beeldmateriaal te zorgen, bijvoorbeeld foto's of een video-opname. Vaak komen peuters er op latere leeftijd op terug en hebben ze vragen. Dan kan het deugd doen om naar beelden te kunnen kijken.

Kleuters (4 – 7 jaar)

Hoewel kleuters de termen 'dood' en 'ziek' veelvuldig in hun spel gebruiken, is hun begrip ervan eerder beperkt. Kleuters weten dat iemand kan doodgaan, maar begrijpen het definitieve van de dood nog niet. Ze weten ook niet precies wat doodzijn of sterven inhoudt; zo begrijpen ze dat een dode stil ligt, maar niet dat hij ook stopt met voelen, denken, zien en horen. Toch zijn ze er zeer nieuwsgierig naar, wat zich vaak uit in openhartige vragen zoals 'Waar gaat de overledene nu wonen? Hoe zal die nu eten?'.

Eigen aan deze leeftijd is het 'magisch denken'. Dit magisch denken komt voort uit de idee van kleuters dat zij het centrum van de wereld zijn en dat zij kunnen bepalen wat er gebeuren zal ('Als ik gehoorzaam, dan wordt papa beter!'). Deze manier van denken maakt hen echter extra kwetsbaar voor schuldgevoelens: 'Was ik maar flinker geweest, dan was opa zeker genezen'. Kleuters bouwen steeds meer zelfstandigheid en een groter netwerk (vb. schoolvriendjes...) uit, maar blijven tegelijkertijd de wereld bekijken vanuit zichzelf. Zo maken ze zich bij een ziekte of overlijden van een dierbare vooral zorgen om wat dat voor hen gaat betekenen. Ze stellen dan ook veel vragen over wat er aan de hand is, maar meestal willen ze vooral weten wat dit voor hun dagelijks leven gaat betekenen.

Kleuters zijn net als baby's en peuters nog erg gevoelig voor de sfeer en emoties rondom hen. Onzeker over hoe zich te gedragen, nemen ze vaak de gevoelens en het gedrag over van de volwassenen rondom hen. Veel voorkomende reacties zijn angst om verlaten te worden, boosheid, verwarring, moeite met eten of slapen, terugvallen op gedrag dat ze toonden in een vroeger ontwikkelingsstadium...



Wat hebben kleuters nodig?

- ✓ Hoewel kleuters al heel wat zelfstandiger zijn, hebben ze (net zoals baby's en peuters) baat bij veel structuur, regelmaat, fysieke nabijheid, knuffels ...
- ✓ Kleuters zijn enorm nieuwsgierig, waardoor ze heel wat vragen stellen. Soms zelfs meermaals dezelfde vragen. Herhaal daarom geregeld wat er gebeurt. In deze fase hebben kinderen vooral nood aan een leeftijdsgebonden uitleg. Enkel lichamelijk contact maken na een vraag is niet meer voldoende. Ze willen antwoorden. Toch willen de herhaalde vragen niet zeggen dat je uitleg niet voldoende is. Ze duiden er meestal op dat kleuters worstelen met wat er gaande is en dat ze nood hebben aan wat extra tijd met jou.
- ✓ Kleuters hebben ook nood aan een korte uitleg over wat 'dood' is. Bij iemand die dood is, klopt het hart niet meer. De overledene kan niet meer bewegen, voelt koud aan, hoeft nooit meer te eten of te drinken. Voelt geen pijn meer. Een overledene praat nooit meer, ziet en hoort nooit meer.
- ✓ Leg uit dat de dood een definitieve scheiding betekent. Dat de overledene nooit meer terug komt, want het kind gelooft soms dat het door zijn gedachten en gedrag de situatie kan beïnvloeden (voorbeeld: 'Als ik flink ben, zal mama weer beter worden').
- ✓ Leg kleuters ook geduldig uit dat ze geen schuld hebben aan wat nu gebeurt.
- ✓ Leg ook duidelijk uit wat er voor hen allemaal zal veranderen: wie komt hen van school halen, wie brengt hen naar het voetbal...

Lagere schoolkinderen (7 – 11 jaar)

Kinderen van deze leeftijd beginnen de wereld rondom hen beter te begrijpen. Het ontbreekt hen enkel vaak nog aan de vaardigheden om er mee om te gaan. Hoewel deze kinderen graag willen geloven dat de dood omkeerbaar is, beginnen ze te beseffen dat de overledene niet meer terugkomt. Woorden, als 'altijd' en 'nooit', krijgen inhoud. Ook beginnen ze te beseffen (zeker de iets oudere lagereschoolkinderen) dat iedereen sterft. Dit groter begripsvermogen maakt hen kwetsbaar; het is vaak verwarrend en beangstigend. Enerzijds begrijpen ze steeds beter dat ook mensen van wie je houdt, dood kunnen gaan. Anderzijds missen ze nog de vaardigheden om met dit groeiend besef te kunnen omgaan. Dit zoeken naar een manier van verwerken zien we ook in de vaak nuchtere vragen over de dood ('Waarom heeft oma een bril op, ze kan toch niets meer zien?'). Daarnaast blijven ze gevoelig voor het magisch denken en het bijhorend schuldgevoel (zie ook boven bij kleuters).

Hun leefwereld wordt groter. Ze worden onafhankelijker van hun ouders, maar blijven hen wel nodig hebben. Zeker in tijden van stress en verandering blijven deze kinderen bang om alleen te zijn en kunnen ze zich vastklampen aan de ouder of vaste verzorger. Op deze leeftijd ontstaan meer en meer relaties buiten het gezin: er ontstaan vriendschappen tussen kinderen. Kinderen willen niet 'anders zijn' dan de anderen, en verzwijgen daardoor soms het ziek zijn of overlijden van een dierbare.

Deze kinderen reageren vaak met een bezorgdheid om andere dierbaren, angst om de andere te verliezen, vermoeidheid, slecht slapen, concentratiemoeilijkheden, depressieve klachten, ontkenning... Sommige kinderen nemen ook spontaan de taken over die de overledene deed, of idealiseren de overledene.



Wat hebben kinderen van de lagere schoolleeftijd nodig?

- ✓ Probeer zoveel mogelijk een sfeer van vertrouwen en veiligheid te scheppen zodat kinderen hun gevoelens, zorgen en vragen kunnen en durven uiten. Deze kinderen zijn immers erg bezig om niet kinderachtig te lijken, waardoor ze hun tranen gaan verbergen. Toon hun dat huilen mag.
- ✓ Hou rekening met de kwetsbaarheid van kinderen; ze begrijpen wel al sommige dingen, maar ze kunnen nog niet met alle informatie omgaan. Belangrijk is te checken wat ze al weten en begrijpen. Ze gebruiken al veel volwassen termen, maar dat wil niet steeds zeggen dat ze ook een volwassen begrip hebben. Zo denken sommigen dat de dood besmettelijk is, of een straf voor slecht gedrag. Het is belangrijk deze ideeën te ontkrachten.
- ✓ Sommige kinderen van deze leeftijd vertellen te pas en te onpas wat er gebeurd is, andere verzwijgen het liever bij vriendjes op school om erbij te horen. Luister wat jouw kind nodig heeft en wat hij graag heeft dat anderen weten.
- ✓ Kinderen willen vaak niet tot last zijn van volwassenen. Hou er daarom rekening mee dat kinderen niet altijd zelf aandacht vragen voor hun verdriet, en moeilijk kunnen omgaan met verwarrende gevoelens. Daardoor kunnen ze zich vervelend en opstandig gedragen. Toon zoveel mogelijk begrip voor dit 'moeilijk gedrag'. Tegelijkertijd blijven regels en discipline belangrijk. Dit geeft houvast. Geef de boodschap dat je hun gedrag begrijpt, maar dat dit gedrag niet op eender welke manier kan getoond worden. Kijk samen met hen wat helpt.

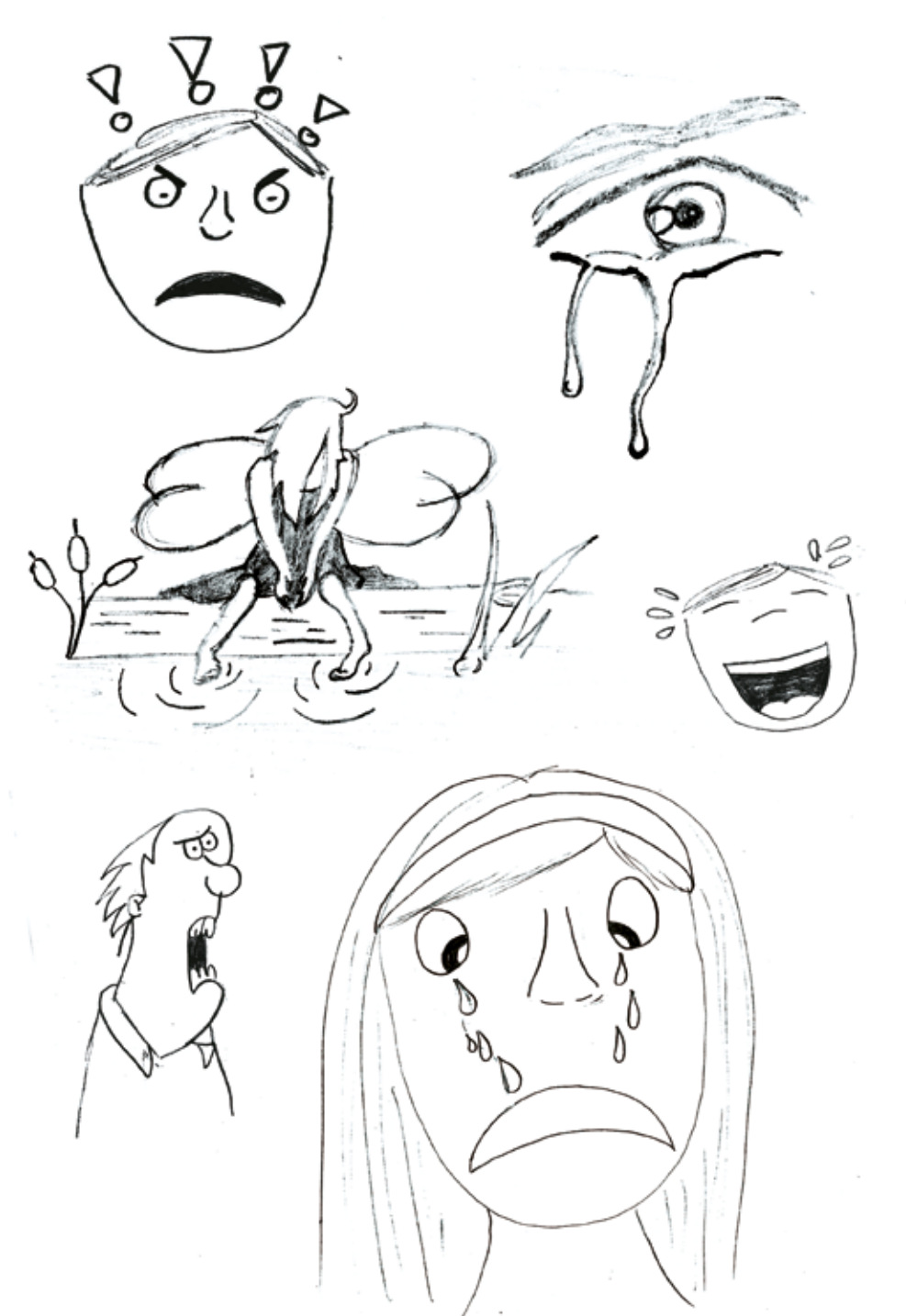
Jongeren (12-18 jaar)

Deze leeftijdsperiode wordt gekenmerkt door heel wat veranderingen en keuzes: vb. lichamelijke veranderingen, school- en opleidingskeuzes, het aangaan van relaties ... Een van de moeilijke opdrachten voor rouwende jongeren, is het verlies integreren in de vele ontwikkelingseigen uitdagingen waarvoor ze staan. Jongeren zijn op zoek naar hun identiteit. Ze maken zich los van thuis en van gezagsfiguren en willen zelfstandig omgaan met problemen. Tegelijkertijd kan een verlies van een dierbare hen terug meer naar hun ouders richten, waardoor het 'loskomen van' moeilijker wordt. Toch is het niet steeds makkelijk voor hen om hun bezorgdheid rond hun ouders, of andere zaken, met hun ouders te bespreken. Leeftijdsgenoten winnen nu immers aan belang. Jongeren zoeken aansluiting bij leeftijdsgenoten. Dit zorgt soms voor verborgen rouw. De emoties zijn er, maar worden afgeweerd. Jongeren willen immers niet 'anders zijn' dan leeftijdsgenoten.

Rouw kan zich dan uiten via lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn, buikpijn en slaapproblemen. Andere veelvoorkomende uitingen van rouw bij jongeren zijn: zich depressief voelen, stemmingsschommelingen, boosheid, agressie of terugtrekgedrag. Soms vallen ze terug op meer kinderlijk gedrag of maskeren ze hun angsten met grappen of sarcastische opmerkingen. Oudere jongeren kunnen onzeker worden over hun toekomst, zich vragen stellen over de betekenis en zin van het leven. Sommige jongeren hechten ook sterk aan materiële zaken van de overledene, zoals kledij, een horloge...

Wat hebben jongeren nodig?

- ✓ Hou er rekening mee dat jongeren zich fundamentele vragen kunnen stellen rond leven en dood. Op deze leeftijd begrijpen jongeren dat de dood het eindpunt is van het leven en dat iedereen kan sterven, al verwachten ze het niet in hun directe omgeving. Ondanks dit meer volwassen begrip van dood en sterven, blijven ze erg kwetsbaar en erg zoekend. Confrontatie met dood en sterven kan het zoeken naar betekenis in het leven versterken of bemoeilijken.
- ✓ Jongeren zoeken vaak zelf informatie op via internet. Omdat jongeren zelf aangeven dat niet alle sites evenveel hulp bieden, is het soms nuttig om te checken of ze hun weg vinden, of hen enkele sites aan te reiken (zie blz. 51).
- ✓ Jongeren uiten niet allemaal even gemakkelijk hun gevoelens, zeker niet bij volwassenen of leeftijdsgenoten die niet hetzelfde hebben meegemaakt. Jongeren zoeken daarom vaak steun bij lotgenoten van dezelfde leeftijd; soms vinden ze die in hun nabije omgeving, soms op fora via internet. Opnieuw is het misschien nuttig enkele fora aan te reiken (zie blz. 51).
- ✓ Sommige jongeren hebben veel interesse in het lichamelijke. Het kan een grote steun zijn hen om te mogen helpen bij de zorg voor de stervende.
- ✓ Als ouder probeer je best een sfeer van vertrouwen en veiligheid te scheppen, zonder iets op te dringen. Ook jongeren blijven bij verlies nood hebben aan veiligheid en geborgenheid.



03. Rouwen, een proces van veel emoties

Omgaan met (nakend) verlies is een proces van veel emoties. Kinderen en jongeren, maar soms ook volwassenen, worden vaak voor de eerste keer geconfronteerd met een veelheid aan soms verwarrende gevoelens.

Het helpt wanneer je mag voelen wat je voelt, hier ruimte voor krijgt en ondersteund wordt. Om kinderen ruimte te geven, is het goed om te kunnen begrijpen wat ze voelen. Veelal ervaren ze dezelfde emoties als volwassenen in rouw. Alleen gaan ze anders met deze gevoelens om. Zo uiten ze zich vaak via hun gedrag of lichaam, eerder dan via woorden. Vaak zijn die gevoelens ook van kortere duur en heviger. We bespreken de meest voorkomende gevoelens. De ene persoon kan andere gevoelens ervaren dan de andere persoon en ze komen ook niet in een bepaalde volgorde voor. Elk kind heeft dus een unieke manier van omgaan met het verlies.

Verdriet

Verlies roept verdriet op. Kinderen kunnen met het (nakend) overlijden van een dierbare vele zaken missen: het verlies van diegene die steeds verhalen voorlas, die samen dingen met hen deed, maar ook het verlies van de gewone gang van zaken thuis, het verlies van een ontspannen sfeer thuis... Verdriet uit zich bij kinderen vaak op een andere manier dan bij volwassenen: soms uit verdriet zich eerder in boos zijn, of buikpijn hebben. Soms is het voor kinderen zelf niet zo duidelijk wat ze voelen. Een veilige, rustige plek krijgen waar huilen mag, kan kinderen helpen om zich te ontdoen van interne spanningen.

Boosheid

Kinderen kunnen kwaad zijn omdat een dierbaar iemand hun is afgenomen. Ze voelen zich in de steek gelaten. Oudere kinderen vinden het bovendien oneerlijk: 'Waarom moet mij dit overkomen?'. Kinderen ontdekken plots dat het leven niet altijd rechtvaardig is, dat doodgaan niet voorspelbaar is. Kinderen ervaren dit, net als volwassenen, als pijnlijk, beangstigend en frustrerend. Voor een deel uit die frustratie zich in boosheid en soms agressie. Over boosheid kunnen en mogen 'praten' kan al voor een groot deel het gevoel afzwakken. Voor jonge kinderen is 'praten' eerder spelen, tekenen... Boos zijn mag, maar het mag niet op eender welke manier geuit worden. Het kan kinderen helpen wanneer volwassenen rondom hen mee zoeken naar veilige manieren om deze boosheid te tonen. Bijvoorbeeld: laat het kind schoppen op een kartonnen doos (=een 'boze doos'), eens goed roepen, op een boksbal kloppen ...

Angst

Iemand verliezen maakt angstig. De wereld die gekend en voorspelbaar was, is door het (nakend) verlies op losse schroeven komen te staan. Kinderen kunnen nu bang worden om zelf ziek te worden en te sterven of om anderen te verliezen. Kinderen kunnen ook angstig worden van wat ze voelen, om alleen te zijn, om te gaan slapen. Het kan helpen als deze angst er mag zijn, als ze er mogen over vertellen en serieus genomen worden. Het is ook belangrijk opnieuw structuren te installeren die veiligheid bieden. Zo kunnen kinderen houvast vinden op school. Voor sommigen is dit een plek waar niets veranderd is en alles nog gewoon loopt zoals vroeger. Bekijk op voorhand met hen of ze aan hun klasgenoten willen vertellen wat er gebeurd is en hoe ze dit willen doen.

Blijheid

We zien vaak dat bij kinderen verdriet en plezier elkaar afwisselen. Kinderen kunnen niet lang na elkaar verdrietig zijn, en kunnen daardoor heel snel switchen tussen pijnlijke zaken en leuke zaken. Die wisselingen zijn normaal en een gezonde manier om verlies te verwerken. Stimuleer kinderen daarom om in deze moeilijke periode te spelen en plezier te maken met leeftijdsgenoten. Vreugde en humor kunnen de spanning breken, maar kunnen soms ook schuldgevoelens geven bij kinderen: 'Hoe kan ik nu nog plezier maken?'. Probeer toelating te geven en te tonen dat plezier mag.

Schuldgevoelens

Vanuit hun magisch denken (zie hoger) kunnen kinderen (en ook nog jongeren) de idee hebben dat de dierbare ziek is of overleden is door wat zij gedaan hebben. Ze kunnen zich schuldig voelen omdat ze de zieke niet kunnen genezen. Het is dan ook erg belangrijk om aan te geven dat er nog nooit iemand ziek geworden is of dood gegaan is door de gedachten van iemand anders, al zijn die gedachten nog zo 'lelijk'. Schuldgevoelens kunnen ook opsteken wanneer kinderen weer plezier maken.

Jaloezie

Kinderen kunnen jaloers zijn op anderen die niemand verloren hebben, maar ook op diegene die ziek is of er niet meer is. Er wordt immers in de laatste levensmaanden, -weken of -dagen en na het overlijden veel aandacht besteed aan die persoon; er worden herinneringen opgehaald, er wordt extra tijd besteed aan de verzorging... Dit kan kinderen erg jaloers maken. Hoewel de jaloezie na verloop van tijd wat wegebt, kan deze jaren later nog de kop opsteken bij bepaalde gebeurtenissen zoals een Vaderdag, een diploma-uitreiking, het behalen van het rijbewijs, het uitzoeken van een trouwjurk, de aankoop van een eerste auto ...

Dood

"Als er iemand doodgaat
die je heel goed hebt gekend,
dan is het nogal logisch
dat je erg verdrietig bent.

Misschien is het je oma.
Misschien is het je hond.
Misschien is het een ander,
die je ook zo aardig vond.

Als er iemand doodgaat
die je heel erg goed hebt gekend,
dan is het nogal logisch
dat je erg verdrietig bent.

Want doodgaan is: iets missen.
Het maakt je ook zo bang.
Toch zul je er aan wennen,
al duurt het vaak heel lang."

(Mannie Kuiper, uit Verroen et al.,
1979, p. 94)

Opluchting

Dit gevoel kan ontstaan als de dierbare lang ziek is geweest en veel pijn moest lijden. Het moment van overlijden kan dan als een bevrijding ervaren worden. Ook kan een gevoel van opluchting ontstaan bij het sterven van iemand met wie ze een moeilijk leven achter de rug hadden.

Eenzaamheid

Kinderen kunnen zich erg alleen en eenzaam voelen door een (nakend) verlies. Sommigen zijn met de overledene een steun- en troostbron kwijt. Anderen voelen zich erg eenzaam omdat ze hun ouders beschermen door dingen niet te vertellen, en ook niet bij hun leeftijdsgenoten terecht kunnen. Kinderen merken dat ze anders zijn en minder in de groep passen.

Niets voelen

Het meest verwarrende voor kinderen is misschien wel dat ze helemaal niets voelen in het begin. Ze zijn volledig verdoofd. Het 'niet voelen' is een soort zelfbescherming. Het dringt soms maar langzaam door wat hun overkomen is. Ze leven de eerste tijd in een soort roes. Bij vrijwel alle kinderen komt het gevoel terug als ze zichzelf wat tijd geven.

04. Iemand wordt niet meer beter

“Ik had nog wat willen zeggen

De allerlaatste keer dat ik haar gesproken heb, lag ze in bed. Ik wist niet dat het de laatste keer was. Daar had ik wel geluk mee, want anders zou ik echt niet weg willen. Dan zou mijn vader me echt niet weg krijgen, hoor. Als ik geweten had dat het de laatste keer was, dan had ik tegen haar gezegd: “veel geluk in je volgende leven”. De laatste keer dat ik haar gezien heb, is mijn allerfijnste herinnering.”

(Timo, 10 jaar) (uit : Van Essen, 2007, p33.)

Vertellen aan je kinderen dat een dierbaar iemand niet meer kan genezen is een moeilijke opdracht. Op welke manier moet ik het hun vertellen? Wat kan ik als reacties verwachten? Het is begrijpelijk dat ook de vraag “Moet ik het hun wel vertellen” bij je opkomt: wie wil zijn kinderen immers niet beschermen tegen verlies en verdriet? Toch is het goed dat je kinderen de boodschap horen van jou (eventueel bijgestaan door iemand anders). Kinderen en jongeren voelen veranderingen in sfeer heel goed aan. Ze merken dat er iets aan de hand is, en zoeken naar antwoorden. Het beste is dan dat ze deze van jou kunnen horen.

Praten met kinderen over verlies is naast informatie geven vooral naar hen luisteren. Vooral attent zijn voor hun reacties en gevoelens (zie blz. 17). Kinderen en jongeren die te maken krijgen met een verlieservaring hebben nood aan informatie op de volgende drie vlakken:

- ✓ op hun niveau begrijpen wat er aan de hand is
- ✓ de zekerheid krijgen dat er iemand voor hen zal zorgen
- ✓ aandacht krijgen voor hun lichamelijke en emotionele behoeften

Wat vertellen?

Er is geen gemakkelijke manier om deze boodschap te brengen. Het is wel belangrijk dat je enkel de waarheid vertelt. Als je zelf geen antwoord hebt, kan je dit gerust zeggen, en samen kijken met jouw (klein)kinderen wat kan helpen om een antwoord te vinden (aan wie kunnen we dit vragen?). Enkele basiselementen zijn belangrijk om mee te geven aan je kinderen:

- ✓ persoon X,
- ✓ heel ernstig ziek,
- ✓ de naam van de ziekte (bijvoorbeeld kanker),
- ✓ wat men denkt dat er zal gebeuren (bijvoorbeeld 'niet meer te genezen', 'zal sterven'),
- ✓ dat er niemand schuld heeft aan de ziekte,
- ✓ dat er altijd voor hen zal gezorgd worden.

Daarna wacht je best geduldig de reactie(s) van je kinderen af. Probeer zoveel als mogelijk het tempo van je kinderen te volgen. Probeer wel te ontdekken waarom je kind sommige zaken liever niet wil weten. Zijn er verschillende kinderen, dan kan de boodschap aan alle kinderen tegelijk worden verteld. Schenk daarna wel aandacht aan alle kinderen afzonderlijk en heb aandacht voor ieders vragen.

Wanneer vertellen?

- ✓ Kies bij voorkeur een rustig moment, waarna je voldoende beschikbaar en nabij kan zijn om je kinderen op te vangen. Bijvoorbeeld aan de start van een weekend, niet net voor het slapengaan.
- ✓ Wacht ook niet te lang om met hen te praten. Breng de boodschap zo snel mogelijk. Zo vermijd je dat ze het nieuws te horen krijgen van iemand anders.
- ✓ Vertel het niet te lang op voorhand, maar wel lang genoeg zodat kinderen zich kunnen voorbereiden en afscheid kunnen nemen. Voorbeeld: een levensverwachting van twee tot drie maanden. Zo'n lange periode kunnen kleine kinderen moeilijk inschatten. Zo kan de kans bestaan dat ze al na twee weken vragen wanneer de dierbare nu eindelijk gaat sterven.

Wie vertelt het?

Bij voorkeur wordt de boodschap gebracht door iemand die dicht bij het kind staat. De ouders zijn het best geplaatst om het kind te informeren. Kinderen en jongeren hebben op zo'n moment de genegenheid en troost nodig van een vertrouwd persoon. Je kan als ouder iemand vragen om te ondersteunen, zodat die persoon eventueel kan aanvullen of overnemen als het nodig is.

Hoe vertellen?

- ✓ Zoek een rustig moment en een plaats die vertrouwd aanvoelt voor jou en je kinderen. Ga ervoor zitten. Ergens waar je elkaar kan vasthouden en troosten, waar je kleine kinderen op de schoot kan nemen en knuffelen.
- ✓ Wees niet bang voor je eigen emoties; je hoeft je eigen verdriet niet te verbergen. Kinderen mogen zien dat er verdriet is. Zo leren ze dat verdriet bij het leven hoort.
- ✓ Maak contact (bijvoorbeeld door oogcontact of een aanraking) en check of je de aandacht van je kinderen hebt.
- ✓ Begin zo mogelijk met een inleidende zin, zodat je kinderen gericht kunnen luisteren. Voorbeeld: 'Ik vind het heel moeilijk om je het volgende te vertellen.' Dan volgt de boodschap, kort en krachtig. Gebruik best woorden als 'dood', 'nooit meer', 'voor altijd'.
- ✓ Blijf contact houden en ga na wat je kinderen nodig hebben na deze boodschap. Check ook wat ze begrepen hebben. Weet dat het normaal is dat kinderen de informatie maar in hapjes en beetjes kunnen verwerken. Je mag dus terugkerende vragen verwachten.
- ✓ Geef je kinderen de kans om het nieuws tot zich door te laten dringen.
- ✓ Geef je kinderen de ruimte om iets te doen.

Dit zijn geen gemakkelijke gesprekken, voor geen enkele ouder, zelfs als je alle puntjes, richtlijnen mooi hebt opgelijst. Elke ouder wil het beste voor zijn kinderen, maar is in deze situatie ook geraakt in elke vezel. Wees daarom mild voor jezelf, en weet dat geen enkele richtlijn de eerlijke, liefhebbende en warme aanwezigheid van jou tijdens en rond dit gesprek kan vervangen, ook al liep het naar je gevoel niet volgens de 'puntjes'.

Kinderen en jongeren betrekken bij het afscheid nemen

Kinderen en jongeren aanwezig laten zijn bij de laatste levensmomenten van een dierbare kan voor beide partijen troostend zijn. De stervende krijgt zo de kans om afscheid te nemen van zijn of haar (klein)kind. Voor kinderen kan het helpen om de realiteit onder ogen te zien, maar ook om nog iets te zeggen, samen te zijn en dingen te doen (vb. knuffelen, kus geven, iets afgeven). Door kinderen en jongeren op hun maat en manier te betrekken bij dit gebeuren, voelen ze ook dat ze er toe doen, dat hun verdriet en hun band met de stervende erkend wordt.

Wat betrekken dan juist inhoudt, is opnieuw voor elk kind, elke jongere, elk gezin, en elke persoon die afscheid neemt van het leven anders. Sommige kinderen, jongeren en stervenden wensen heel veel actieve betrokkenheid: willen bij elkaar zijn, knuffelen, iets afgeven. Anderen hebben liever een minder actieve betrokkenheid: iets maken en laten afgeven aan de stervende, eens bellen, chatten of mailen. Belangrijk is dat ieder zich goed voelt bij hoe hij of zij afscheid kan nemen.

Er zijn dus geen algemeen geldende regels maar er is wel heel veel nood aan luisteren naar wat men nodig heeft en welk beeld men heeft van een stervende en van afscheid nemen. Vanzelfsprekend moeten kinderen het er mee eens zijn om op bezoek te gaan, ze moeten er klaar voor zijn. Hun keuze moet je respecteren en mag je zeker niet forceren. Door hun wat ruimte te geven of tijd, voelen ze zich er misschien wel klaar voor.

Het is enorm belangrijk om kinderen en jongeren goed voor te bereiden op wat ze zullen zien, ruiken, horen en voelen. Zo kan het bijvoorbeeld gebeuren dat de stervende zich de laatste dagen terugtrekt en reeds afstand neemt van zijn omgeving. Je kan kinderen op hun niveau dan uitleggen dat dit niet betekent dat de stervende niet meer van hen houdt, maar dat het een normale stap is bij het sterven om afstand te nemen en het leven los te laten. Soms is het voor de stervende emotioneel te moeilijk om zijn kinderen, kleinkinderen... nog te zien. Ook daar moeten we respect voor tonen.



Kinderen voorbereiden op het bezoek

Het is belangrijk om als ouder zelf eerst een bezoek te brengen, om daarna je kinderen voor te bereiden op wat ze te zien zullen krijgen. Vertel kinderen hoe de dierbare daar ligt, wat hij aanheeft, hoe de kamer en het bed eruit zien. Kan de dierbare de kinderen nog aankijken of zijn de ogen (half)dicht, kan de dierbare nog praten? Vertel ook dat de dierbare sterk vermagerd is, of dat zijn gezicht net wat opgezwollen is. Als er medicatie wordt toegediend via spuitpompen of infuus, is het van belang dit ook te schetsen. Je kan steeds iemand van het zorgteam aanspreken om samen naar de dierbare te gaan en uitleg te geven.

Leg ook uit aan kinderen dat ze gerust de hand van de dierbare mogen vastnemen en strelen. Als de dierbare niet meer bij bewustzijn is, vertel hun dan dat het kan opluchten om iets aan de dierbare te vertellen maar dat de dierbare te zwak en te moe is om te reageren. Het kan voor kinderen zeer waardevol zijn wanneer ze iets tastbaar krijgen van degene die hen gaat verlaten en vooral wanneer die dierbare dit nog zelf kan geven. Bijvoorbeeld: het uurwerk van opa voor zijn kleinzoon, een persoonlijke brief, een doosje met een aandenken.... Kinderen kunnen ook iets persoonlijks meebrengen voor de dierbare zoals een tekening, een knuffel.

Ook kan het belangrijk zijn voor kinderen om nog iets te zeggen tegen degene die gaat sterven, iets voor hem of haar te maken of iets persoonlijks te geven. Neem eventueel iemand mee die met hen even naar buiten kan als je zelf nog even wil blijven. Maak tijd vrij om nadien na te gaan hoe de kinderen alles hebben ervaren.



"Er is eens een vogel gestorven
en een goudvis is ooit doodgegaan
en ook het konijn van Marieke
daarvan was ik ondersteboven,
ik wist toen dat dood kon bestaan.
Maar papa's die mogen niet doodgaan
niet mijn vader die groot is en sterk.
Wat moet ik daar nu mee aan?
Eerst dacht ik: hij slaapt alleen maar,
hij rust gewoon een beetje uit.
Maar hij is zo koud en hij zegt niets,
er is geen enkel geluid
Hij is zo stil als de sneeuw
in de vroege van de morgen,
zo leeg als de jas aan de kapstok.
Trok hij zo zijn lichaam uit?
Waar is hij gebleven sindsdien?
Papa, ben je een engel geworden,
een onzichtbare engel met vleugels?
Wil je dan mijn beschermengel blijven,
ook al zal ik je niet kunnen zien?
Zo zal ik je dichtbij me weten,
want papa's die mogen niet doodgaan,
wel engelen worden misschien."

(Yvonne van Emmerik, uit Fiddelaers-Jaspers, 2005, p.19)

05. De eerste momenten na het overlijden

Bij het verlies van een dierbare is het **belangrijk** dat kinderen en jongeren, hoe jong ze ook zijn, afscheid kunnen nemen van de overledene door bijvoorbeeld het lichaam te groeten of aanwezig te zijn op de uitvaartplechtigheid. Het helpt hen om de realiteit door te laten dringen, maar deze rituelen tonen hun ook dat ze ertoe doen, en dat de overledene gemist zal worden door meerdere mensen die het verdriet delen.

Wel is het ontzettend belangrijk om kinderen én jongeren hierop **voor te bereiden**. Vaak is het voor hen een van de eerste keren dat ze dit meemaken, waardoor het kader ontbreekt om te begrijpen wat er zal gebeuren, en wat er van hen verwacht zal worden (vb. 'Waar moet ik zitten', 'Wat mag ik doen', 'Moet ik ook mee in de rij naast mama staan'...). Hoe je je kind kan voorbereiden op het begroeten van het lichaam en de uitvaart kan je op de volgende pagina lezen.

Ook al weten we dat het belangrijk is dat kinderen en jongeren afscheid kunnen nemen, het heeft **geen zin om hen te verplichten**. Hen stimuleren om te gaan door zoveel mogelijk uitleg te geven, helpt wel. Als kinderen of jongeren niet willen, is het belangrijk te achterhalen wat hun redenen zijn. Zo kan je eventuele angsten, misvattingen of fantasieën achterhalen, bespreekbaar maken en wegnemen.

Het lichaam groeten

Vaak is het voor kinderen de eerste keer dat ze dit meemaken. Leg hen daarom zo gedetailleerd mogelijk uit wat ze zullen zien (vb. hoe ligt de dierbare opgebaard, wat heeft hij aan...), horen (vb. welke muziek ze zullen horen), voelen (vb. dat het lichaam koud is...)... Geef een beschrijving van de ruimte waar de overledene ligt opgebaard, hoe hij erbij ligt. Ligt hij op een bed, in een kist, zijn de handen gevouwen...? Beschrijf het uiterlijk van de overledene. Is hij bleek, geel of grijs of opgezwollen? Beschrijf met andere woorden wat anders is dan normaal. Beschrijf het niet mooier, maar ook niet akeliger. Geef hun ook aan wat er daar meestal gebeurt: sommige mensen zullen misschien de hand van de overledene aanraken, anderen zullen iets zeggen tegen de overledene, sommige zullen erg verdrietig zijn... Vertel ook wat zij kunnen en mogen doen, en kijk samen met hen of ze graag iets meenemen (voor de overledene, of voor henzelf).

Kinderen en jongeren goed voorbereiden wil ook zeggen dat je (indien mogelijk) eerst zelf een bezoek brengt aan de overledene. In de eerste plaats om zelf afscheid te nemen en de eerste emoties te verwerken, maar ook om goed te observeren wat je de kinderen kan vertellen.

Probeer er ook voor te zorgen dat er een **vertrouwde volwassene**, liefst een ouder, meegaat als steun. Als kinderen vlug weer naar buiten willen, kan dit ook. Respecteer dit. Neem kleinere kinderen op de arm zodat ze de overledene kunnen zien. Als het om een onverwacht overlijden gaat waarbij kinderen geen afscheid konden nemen, kan je nagaan wat ze nog hadden willen zeggen tegen de overledene. Je kan kinderen laten praten tegen de overleden persoon of hen een brief laten schrijven. Zo krijgen ze de kans om iets af te ronden.

Kinderen (net als volwassenen trouwens) hebben vaak een 'duwtje' nodig om de overledene aan te raken of vast te nemen (soms durven ze niet uit zichzelf). Vraag of de jongere even alleen wil zijn met de overledene.

Voor kinderen kan het helpen als er **foto's** gemaakt worden van de overledene. Jaren later kunnen ze er soms om vragen, omdat ze zich het laatste afscheid niet goed meer kunnen herinneren.

"Ik wou maar dat ze foto's gemaakt hadden.
Ik was vier jaar toen mama doodging. Ik was nog heel klein met het begraven. En nu weet ik dat ook niet meer. Ik vind het zo jammer dat ze geen foto's hebben gemaakt. Ik wou maar dat ze foto's gemaakt hadden, of een film. Ik weet nog wel dat ik met mama naar Madurodam ben geweest. Toen ging papa wel heel veel foto's maken. Die heb ik nu in een boekje zitten.
Dan kan ik het nog zien(...)."

(Andrea, 6 jaar) (uit: Van Essen, 2007, p80).

Afscheid nemen tijdens een uitvaartritueel

Kinderen en jongeren **betrekken** bij het uitvaartritueel helpt ook erg voor hun verwerking. Ze kunnen op hun manier en maat helpen bij de voorbereiding van de uitvaart. Ze kunnen eventueel zelf een idee inbrengen, een tekst voorlezen, zorgen voor een lied of muziek.

Het is niet altijd makkelijk als ouder om te beslissen of kinderen zullen deelnemen aan een afscheidsritueel maar hou er rekening mee dat het voor kinderen een ondersteuning kan zijn in het verwerkingsproces. Het is een manier van afscheid nemen omringd door familie en vrienden. Naast de sfeer van droefheid is er vaak ook liefde, verbondenheid en steun voelbaar. Het verdriet kan er **gedeeld** worden.

Binnen een gelovige cultuur zijn er na een overlijden vaste rituelen waarin de gelovige ondersteuning vindt. Als jij of de kinderen minder kracht vinden binnen het geloof kunnen rituelen toch belangrijk zijn om betekenis te geven. Je kan hiervoor steeds een eigen ritueel creëren waarbij je kind zich sterk verbonden voelt met de overledene. Als je op zoek bent naar rituelen kan je steeds vrijblijvend contact opnemen met je begrafenisondernemer of vrijzinnige verenigingen.



06. Met vallen en opstaan verder gaan

"De datum dat jij jarig bent,
de avond van Oudjaan
dat zijn van die extra moeilijke
en zo zijn er nog een paar.
Maar toch is dat nog 't ergste niet;
je bereidt je erop voor.
Je wapent je, je zet je schrap
en zo kom je er wel door.
Nee, 't moeilijkste is als onverwacht
't verleden binnendringt.
Als iemand iets over je vraagt,
of muziek van toen, plots klinkt.
Een geur, een woord of een gebaar
waarin ik jou herken,
laten me pijnlijk voelen
hoe kwetsbaar ik nog ben."

(Ina van der Beek,
uit Fiddelaers-Jaspers, 2005, p. 96)

Door het overlijden van een dierbare voelt de wereld veranderd aan: **er is een voor en een na**. Alles lijkt op zijn kop te staan. Het is belangrijk voor kinderen en jongeren dat er terug een zekere regelmaat en structuur in hun leven komt. Dat dit niet meer geheel dezelfde routine zal zijn als voor het overlijden, spreekt voor zich, maar het **hervinden van rust en regelmaat** in het gezin geeft kinderen en jongeren de nodige geborgenheid en veiligheid. Concreet wil dit bijvoorbeeld zeggen dat naast het verlies ook het 'gewone' leven aandacht krijgt. Hobby's worden voortgezet, vrienden krijgen terug een plek... Dit wil ook zeggen dat de regels best zo veel mogelijk blijven zoals ze waren (bedtijden, tafelmanieren...): dit is een heuse uitdaging in een periode waarin je eigen verwerking vaak al je energie opeist. Maar juist deze **regels en bijhorende discipline** kunnen een belangrijke houvast betekenen voor de kinderen en jongeren.

Wees ook **mild voor jezelf**, want deze periode eist veel van je als ouder of naaste; als het niet steeds lukt om even consequent te reageren is dit normaal. Als je merkt dat het teveel voor je wordt, aarzel dan niet om even een adempauze in te lassen en ondersteuning te zoeken door vrienden of familie in te schakelen. Wat deze pauze inhoudt, is voor iedereen anders. Het kan onder de vorm van een goed gesprek met vrienden, gezellig samen zijn of een stevige wandeling met familie, even thuis zijn zonder de kinderen... Een onderbreking inlassen betekent niet vluchten voor de pijn en het verdriet. Het is gewoon even de intensiteit van het rouwen achter je laten. Daarna heb je vaak weer nieuwe energie om het eigen verdriet en dat van je kinderen aan te pakken.

Iedereen heeft zijn tempo

Iedereen verwerkt verlies op zijn eigen manier en eigen tempo. Je kan vooraf niet zeggen hoe lang het verwerken van een verlies zal duren. Verlies verwerken is geen rechtlijnig pad naar 'geen verdriet meer'. Het is eerder een **kronkelend pad**, met perioden waarin je erg bezig bent met de overledene en perioden waarin dit veel minder op de voorgrond staat. Bij kinderen en jongeren zien we die **schommeling heel fel**: ze kunnen intens verdrietig zijn, om dan in haast een seconde gewoon weer verder te gaan met wat ze bezig waren alsof het verdriet en de pijn niet bestaan hebben. Dit is als volwassene soms bevreemdend om te zien, maar het is een normale en gezonde manier van rouwen.

Kinderen en jongeren zijn nog volop in ontwikkeling, wat ook wil zeggen dat het verlies zich ook met hen mee ontwikkelt. Op belangrijke momenten in hun leven zal de overledene vaak weer erg centraal staan, vb. overgang van lagere naar middelbare school, promotie, ouder worden...

Samen praten

Moedig kinderen aan om te praten en vragen te stellen. Dit kan door samen herinneringen op te halen of samen dingen te doen die de overledene ook fijn vond. Vaak creëren dergelijke momenten ruimte voor vragen en verbondenheid.

Kinderen en ook jongeren maken zich bij een verlies vaak ook zorgen over het welzijn van hun naasten: 'Kan mama het wel aan? Heeft ze niet teveel verdriet?' 'Gaat ook papa dood?' Probeer zo eerlijk mogelijk te antwoorden. Beloof bijvoorbeeld niet dat de andere ouder niet zal sterven, maar vertel bijvoorbeeld dat hij of zij in goede gezondheid is. Dat er de eerstkomende tijd normaal gezien niets zal gebeuren. Vaak willen kinderen en jongeren met deze vragen ook weten **wie er voor hen zal zorgen** als papa of mama het niet meer kan. Stel hen gerust dat er altijd voor het kind zal gezorgd worden, zelfs als er onverwachts iets zou gebeuren. Je kan eventueel bespreken waar het dan het liefst terecht zou komen.

Ook nu kan en mag verdriet

Hoe graag we onze kinderen ook willen beschermen tegen pijn en verdriet, verdriet hoort nu eenmaal bij het leven. **Samen verdriet dragen**, maakt het voor iedereen lichter. Je kan kinderen en jongeren niet beschermen door je eigen pijn en verdriet te verbergen. Als je je eigen gevoelens toont, geef je de boodschap dat **rouwen mag**. Geef kinderen de boodschap dat alle **gevoelens normaal** zijn: opstandigheid, angst, schuldgevoelens, eenzaamheid, verdriet... Maar je kan niet alle gevoelens op eender welke manier tonen: agressieve uithalen kunnen bijvoorbeeld niet. Probeer samen te zoeken naar manieren die wel veilig zijn.

Op feestdagen kan het verdriet zeer intens zijn, ook bij kinderen en jongeren. Als je hen voorbereidt op deze dagen, kan je vooraf wat controle uitoefenen. Als je de feestdagen samen kan plannen, ook al voel je pijn en verdriet, dan leeft er toch iets door van de liefde, die tenslotte aan de basis ligt van het verdriet.

Even belangrijk is ook om aan te geven aan kinderen en jongeren dat verdriet en het terugdenken aan de dierbare **niet altijd te plannen is**. Dat het normaal is dat ze soms onverwachts terug verdrietig zullen zijn; dat dat mag en kan.

Soms kan een verlies te moeilijk zijn om alleen te dragen en lopen kinderen en jongeren vast. Wanneer je het gevoel hebt dat ze niet meer kunnen functioneren op school, bij vrienden en thuis, neem dan gerust contact op met een van de organisaties die je in de lijst achteraan vindt. Hulp vragen van professionals is geen teken van zwakte, maar een teken van toewijding en sterkte.

Samen herdenken en herinneren

Spreek over de dierbare, zowel over de aangename als de minder aangename dingen. Geef kinderen en jongeren de kans om een soort herdenkingsplaats te creëren, bijvoorbeeld op hun kamer, een andere plaats in huis, in de tuin... met een foto, waar ze herinneringen kunnen verzamelen.

Maak ook tijd om samen te herdenken. Ook dit doet iedereen op zijn eigen manier. Sommige kinderen en jongeren gaan graag naar de begraaf- of crematieplek, anderen gedenken eerder via digitale fora (zie blz. 51), weer anderen vinden het fijner om dit alleen te doen.

Het informeren van de omgeving

Breng onder andere de schoolverantwoordelijken op de hoogte van de situatie. En laat je kinderen weten dat je dit hebt gedaan. Zo kan een leerkracht beter duiden waarom je kind meer aandacht vraagt, zich minder inzet, makkelijker ruzie maakt of zich liever terugtrekt. Of klasgenoten op de hoogte moeten zijn, laat je aan de kinderen zelf over. Je kan samen bekijken waarom wel en waarom niet en hoe dit kan gebeuren.



07. Onze ervaring

Beste (groot)ouder,

In de palliatieve zorg is er naast de zorg voor de patiënt, ook de nodige aandacht voor de naasten. Kinderen, kleinkinderen, broers en zussen, neefjes en nichtjes horen daar ook bij.

Onze ervaring als verpleegkundigen in de palliatieve zorg toont ons dat vele ouders aarzelen om hun kinderen mee te brengen bij een stervende. Vaak komt deze aarzeling voort uit een begrijpelijke reflex om hun kinderen te beschermen tegen pijn en verdriet en om zelf niet geconfronteerd te worden met het verdriet van hun kinderen. Het liefst willen ouders hun kinderen laten opgroeien in een wereld zonder zorgen, maar verdriet en sterven maken nu eenmaal deel uit van ons leven.

Een verlieservaring, en dan vooral hoe wij ermee omgaan, beïnvloedt ons, zelfs op zeer jonge leeftijd. Het speelt een belangrijke rol in de persoonlijke ontwikkeling van het kind. Het is daarom belangrijk dat kinderen en jongeren op zo'n moment mogen tonen wie ze zijn. Om dit te kunnen tonen is het nodig om een veilige omgeving te creëren.

Allebei zijn we op jonge leeftijd nauw betrokken geweest bij een nabij verlies. Dit was een emotionele gebeurtenis maar door de manier waarop we betrokken werden, hebben we meer verbondenheid gevoeld. Het was niet louter een negatieve ervaring. Wij geloven dat het ons gevormd heeft als mens en in ons huidig werkveld.

Als verpleegkundigen in de palliatieve zorg vinden we het dus belangrijk dat kinderen en jongeren ook een plaats krijgen aan het bed van een stervende en betrokken worden op een manier die hun tempo en ontwikkeling respecteert.

We willen aantonen dat eerlijkheid heel belangrijk is. Dat we kinderen het best benaderen vanuit ons hart, ook vanuit onze eigen onzekerheid, onze eigen onwetendheid. Zo leren we onze kinderen en jongeren om hun gevoelens niet weg te stoppen en leren we hen met verlies om te gaan.

In de eerste plaats hopen we met deze brochure praktische informatie en extra steun te bieden.

Ondanks de aangeboden handvaten willen wij de uiteindelijke beslissing om kinderen al dan niet bij het gebeuren te betrekken aan de ouders en kinderen zelf laten. Elke familie heeft zijn eigen waarden en eigen manier van opvoeden. Wij willen hen hierin respecteren. We vinden het vooral belangrijk dat ouders kunnen kiezen uit de aangeboden informatie, die het best aansluit bij hun kind en hun manier van opvoeden.

We wensen je veel verbondenheid bij dit verlies.

Sabine en Marie



08. Waar kunnen jij en je kind(eren) terecht?

Hierna vind je een lijst van enkele organisaties waar jij en je kind(eren) terecht kunnen bij vragen naar aanleiding van het overlijden. Dit is slechts een ruwe eerste selectie en misschien vind je er niet meteen je weg in. Weet dat je ook terecht kan bij het behandelend team in ons ziekenhuis; zij kunnen samen met jou kijken naar andere organisaties, websites, of materialen die het beste passen bij je vraag.



CENTRA ALGEMEEN WELZIJNSWERK (CAW)

Bij het CAW kan je terecht voor psychosociale begeleiding, jongerenonthaal (Jongeren Advies Centra) en Slachtofferhulp. Slachtofferhulp biedt ondersteuning en begeleiding van nabestaanden bij de verwerking van zelfdoding, van overlijden door een verkeersongeval en van moord, informatie en advies omtrent praktische en juridische zaken en eventuele verwijzing naar gespecialiseerde diensten. Er is ook aangepaste hulp voor kinderen. Adressen van deze CAW's per regio kunnen gevonden worden op de website van CAW.

Centra Algemeen Welzijnswerk

W. www.caw.be, ook voor chat- en emailmogelijkheden!

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG (CGGZ)

Deze centra bieden ambulante begeleiding en psychotherapie aan mensen die geconfronteerd worden met sociale en psychische moeilijkheden. Een lijst met adressen in Vlaanderen en informatie rond CGGZ is te vinden op de volgende website:

W. www.zorg-en-gezondheid.be > Zorgaanbod > Geestelijke Gezondheidszorg > Centra Geestelijke gezondheidszorg

CENTRUM TER PREVENTIE VAN ZELFDODING VZW

Het centrum biedt naast een kenniscentrum en een vormingdienst een zelfmoordlijn aan. Deze Zelfmoordlijn is een hulplijn voor iedereen die met zelfdoding in aanraking komt: mensen die aan zelfdoding denken, mensen die ooit een poging tot zelfdoding ondernomen hebben, verontruste familieleden, vrienden, hulpverleners, leerkrachten of collega's van iemand die (mogelijk) suïcidaal is, of nabestaanden met vragen of nood aan steun en begrip. Men kan 24 uur op 24 uur, 7 op 7 dagen, gratis en anoniem terecht op de zelfmoordlijn (1813), en er is tevens mogelijkheid tot online chat.

Centrum ter Preventie van Zelfdoding vzw

Paviljoenstraat 3

1030 Brussel

T. 02 649 62 05

T. 1813 (indien je dringend een gesprek nodig hebt)

F. 02 649 88 18

E. cpz@preventiezelfdoding.be

W. www.preventiezelfdoding.be of www.zelfmoord1813.be

deMens.nu

Vrijzinnig humanistische consultants kunnen bijstand bieden wanneer je het moeilijk hebt. Er is ook een pakket beschikbaar specifiek voor kinderen en jongeren: de sokken van de olifant (www.desokkenvandeolifant.be). Informatie over een huisvan-demens bij jou in de buurt, krijg je via het Federaal Secretariaat van de Unie Vrijzinnige Verenigingen.

Unie Vrijzinnige Verenigingen – Federaal Secretariaat

Brand Whitlocklaan 87

1200 Brussel

T. 02 735 81 92

E. info@deMens.nu

W. www.demens.nu

FEDERATIE VLAAMSE SIMILESKRINGEN VZW

Similes is een vereniging voor gezinsleden en naasten van personen met psychiatrische problemen. Similes biedt lotgenotencontact, advies en informatie, belangenbehartiging, en ontspanning. Op de website is er tevens mogelijkheid om vragen te stellen via een contactformulier. Contactgegevens van regionale kantoren kunnen tevens op de website gevonden worden.

Je kan hen bereiken via:

Federatie van Vlaamse Simileskringen vzw, Nationaal Secretariaat

Groeneweg 151

3001 Heverlee

T. 016 24 42 01

F. 070 42 71 31

W. nl.similes.be

KINDER- EN JONGERENTELEFOON

Kinderen en jongeren kunnen hun vragen anoniem aan Awel, de vroegere kinder- en jongerentelefoon, stellen via telefoon, e-mail, en chat. Telefonisch is de dienst alle dagen (uitgezonderd zon- en feestdagen) bereikbaar van 16 tot 22 uur.

Awel

T. 102 (gratis), elke dag van 16 u tot 22 u, behalve op zon- en feestdagen

E. brievenbus@awel.be

W. www.awel.be

Chat. www.awel.be, elke werkdag van 18u tot 22 u, behalve op feestdagen

NETWERKEN PALLIATIEVE ZORG

Om rouw bespreekbaar te maken hebben verschillende netwerken een rouwkoffer en/of werkpakket rond rouw en verlies samengesteld. Bovendien hebben de meeste netwerken een uitgebreid documentatiecentrum. Voor informatie over een netwerk of ontleningsdienst bij jou in de buurt kan je terecht bij de Federatie Palliatieve Zorg - Vlaanderen.

Federatie Palliatieve Zorg - Vlaanderen

Toekomststraat 26
1800 Vilvoorde
T. 02 255 30 40
F. 02 255 30 41
E. info@palliatief.be
W. www.palliatief.be

TELEONTHAAL

Tele-onthaal is 24 uur op 24, 7 dagen op 7, bereikbaar voor een gesprek met een vrijwilliger in alle anonimiteit. Op bepaalde dagen kan je ook via een online gesprekskamer op de website rechtstreeks in contact staan met een vrijwilliger (zie website voor concrete momenten).

Tele-onthaal

T. 106
W. www.tele-onthaal.be

TREFPUNT ZELFHULP VZW

Trefpunt Zelfhulp vzw is het informatie- en ondersteuningscentrum voor zelfhulpgroepen in Vlaanderen. Het Trefpunt begeleidt en ondersteunt de zelfhulpgroepen. Daarnaast verspreidt het Trefpunt informatie en documentatie rond zelfhulp en lotgenotencontact. Behalve achtergrondinformatie over zelfhulpgroepen biedt Trefpunt Zelfhulp vzw ook gegevens van specifieke zelfhulpgroepen of alternatieven voor lotgenotencontact.

Trefpunt Zelfhulp vzw

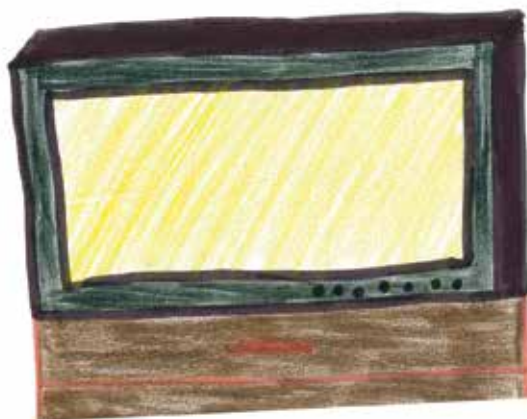
E. Van Evenstraat 2C (bezoekadres)
Parkstraat 45 bus 3608 (postadres)
3000 Leuven
T. 016 23 65 07
F. 016 32 30 52
E. trefpunt.zelfhulp@soc.kuleuven.be
W. www.zelfhulp.be

WERKGROEP VERDER, NABESTAANDEN NA ZELFDODING

De Werkgroep Verder behartigt de belangen van nabestaanden na zelfdoding door initiatieven voor en door nabestaanden na zelfdoding in Vlaanderen te coördineren, organiseren en ondersteunen. De werkgroep heeft als doel te sensibiliseren, de opvang van nabestaanden te verbeteren en het thema 'rouw na zelfdoding' bespreekbaar te maken in onze samenleving.

Werkgroep Verder, Nabestaanden na zelfdoding

p/a CGG PassAnt vzw
Beertsestraat 21 - 1500 Halle
T. 02 361 21 28
E. info@werkgroepverder.be
W. www.werkgroepverder.be



09. Boeken, films, websites

Websites

(K= voor kinderen ; J= voor jongeren; V= voor volwassenen)

www.palliatief.be (V)
www.palliatieve-zorg-en-kinderen.be (V)
www.missingyou.be (K-J-V)
www.kankerspoken.nl (K-J-V)
www.verliesverwerken.nl (V)
www.in-de-wolken.nl (K-J-V)
www.achterderegenboog.nl (K-J-V)
www.kinderrouw.nl (J-V)
www.voorjongehelden.nl (K-J)
www.oudersvanjongehelden.nl (V)
www.troostvoortranen.nl (J; verschillende culturen)

Boeken voor kinderen en jongeren

- (Alle leeftijden) Nooit is voor altijd door Devos, K. en Jong, C. (2013), Davidsfonds.
- (-4jaar) Lieve oma pluis door Bruna, D. (1996), Amsterdam: Mercis Publishing .
- (+4jaar) Dag oma door Sommer, A. (2003), Amsterdam: Ploegsma .
- (+4jaar) Nooit meer is voor altijd door Selt, T. (2000), Hasselt: Clavis.
- (+6jaar) Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk. Als je vader of moeder is doodgegaan door van Essen, I.(2007), Utrecht: Sjaloom.
- (+8jaar) Een bed bij het raam door Vanden Heede, S. (2007), Tielt: Lannoo.
- (+8jaar) Dood zijn, hoe lang duurt dat? Vragen van en voor kinderen over de dood door Storms, W. (2000), Hasselt: Clavis.
- (+10jaar) Stilstaan door Schuyesman, W. (1995), Averbode: Altiora.
- (+12jaar) Het was een vrijdag door Van der Werf, H. (2007), Uitgeverij Van Tricht.
- (+12jaar) Wie ben ik zonder jou? Jong zijn en verder leven na verlies door Fiddelaers-Jaspers, R. (2000), Heeze: In de Wolken.
- (+16j) Over leven en dood door Baseler, M. (2010), The House of Books.
- (+16j) Verder zonder jou. Jongeren over de dood van iemand die ze lief is door Westerink, D. (2010), Ten Have.
- (+16j) Toen David zijn stem verloor door Vanistendael, J. (2012), De Bezige Bij.

Boeken voor volwassenen

De meest gestelde vragen over kinderen en de dood, voor volwassenen om uit te leggen aan kinderen door Fiddelaers-Jaspers, Riet & Fiddelaers, Renske (2008, geheel vernieuwde druk), Kampen: Ten Have.

Jong verlies. Rouwende kinderen serieus nemen door Fiddelaers-Jaspers, R. (2005), Heeze: In de Wolken.

Kinderen helpen bij verlies. Voor al wie van kinderen houdt door Keirse, M. (2002), Tiel: Lannoo.

Films

- (-3j) Bambi, Walt Disney Co (1942)
- (+3j) The Lion King, Walt Disney Co (1994)
- (+10j) Sterren bewegen, Torun Lian (1998)
- (+12j) PS: I love You, Richard LaGravenese (2007)
- (+12j) Stepmom, Columbus, C (1998)
- (volw) The Secret Garden, Francis Ford Coppola (1993)
- (volw) Extremely loud & incredibly close, Stephen Daldry (2011)

10. Bronnenlijst

Boeken

Fiddelaers-Jaspers, R. (samenstelling) (2005, tweede druk). Kun je de dood ook groeten? 101 afscheidsgedichten. Kampen: Uitgeverij Kok.

Fiddelaers-Jaspers, R. (2005). Als ik er niet meer ben. Kinderen voorbereiden op het overlijden van hun ouders (Uit de serie: Afscheid nemen). Kampen: Uitgeverij Ten Have.

Fiddelaers-Jaspers, R. (2005 , vijfde, geheel herziene druk). Jong verlies, rouwende kinderen serieus nemen. Kampen: Uitgeverij Ten Have.

Herbert, M. (1999). Verliesverwerking en stervensbegeleiding bij kinderen. Baarn: Uitgeverij Intro.

Keirse, M. (2008, zevende druk). Kinderen helpen bij verlies, een boek voor al wie van kinderen houdt. Tiel: Lannoo.

Sipkes de Smit, I. (2006). Nu jij ziek bent. Kampen: Uitgeverij Ten Have.

Snoeck, J. (2004). "Dit doe je kinderen niet aan", het begeleiden van kinderen op bezoek bij een stervende. Tiel: Lannoo.

van Essen, I. (2007, vierde druk). Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk. Als je vader of moeder is doodgegaan. Amsterdam: Uitgeverij Sjaloom/ Uitgeverij Bakermat.

Verliefde, E. & Fiddelaers-Jaspers, R. (2005). Ruimte voor verdriet. Omgaan met kinderen in verliessituaties. Leuven: Acco.

Verroen, D., Kuiper, J.G., Kuiper, N., Khing, T.T., & Andriessen, C. (1979). Dank je lekker. Den Haag: Leopold.

Brochure

Niet te jong voor verlies. Kinderen en jongeren betrekken bij palliatieve zorg [brochure]. (2008). Wemmel: Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen vzw.

Vragen? Noteer ze hier

[illegible]

Deze brochure kwam tot stand via de inzet en engagement van Marie Catry, Sabine Poriau, Naomi Van de Moortele en Let Dillen van het UZ Gent. Bijzondere dank gaat uit naar de leden van de Werkgroep Rouw UZ Gent voor hun zinvolle suggesties en naar Ida, Haike, Hasse, Helena, Linde, Lore en Mare voor de prachtige illustraties.

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

UZ Gent

Postadres

De Pintelaan 185

Toegang

C. Heymanslaan

B 9000 Gent

T: +32 (0)9 332 21 11

info@uzgent.be

www.uzgent.be

volg ons op  