

Houd kind bij overlijden

niet buiten schot

Jonge kinderen hebben voelsprietten voor de angst, de pijn en de wanhoop bij volwassenen om het verlies van een dierbare uit hun midden. Dit kan zich uiten in buikpijn, diarree, obstipatie, slaapproblemen en druk of juist teruggetrokken gedrag. Kinderopvang en school spelen een sleutelrol in het troosten van rouwende kinderen.

Riet Fiddelaers-Jaspers

Juf, mama zegt dat het in de hemel heel erg fijn is. Is het in de hemel dan fijner dan in de Efteling? En waarom ging papa dan alleen? De vierjarige Britt moet huilen. Ze mag even bij juf op schoot die haar troost. Twee minuten later rent ze achter een vriendinnetje aan op het schoolplein.

Als professional kan het veel bij je oproepen als één van je kinderen geconfronteerd wordt met een (aanstaand) overlijden. Neem de vraag van Britt, wat doe je daarmee? Welk antwoord wil je geven? Heb je de neiging haar verdriet bij haar weg te halen? De juf van Britt doet precies datgene wat nodig is. Ze troost haar zonder woorden door haar op schoot te nemen. Dat is alles wat nodig is op dat moment. Kinderen willen hun vragen kunnen stellen, gehoord worden, ook al is er geen kant-en-klaar antwoord.

Driedeling

Het komt regelmatig voor dat een kind iemand in zijn nabije omgeving verliest zoals een ouder, broertje of zusje, of een grootouder. Dit kan

grote levensvragen oproepen. Het is van belang om kinderen dan volkomen serieus te nemen in hun vragen en behoeften. Zelfs als die vragen er nog niet zijn omdat ze die nu eenmaal niet kunnen stellen als ze niet weten wat er aan de hand is of onwetend zijn over de impact van de gebeurtenis. Vaak gebruik ik de volgende driedeling:

1. Wat moet het kind weten?

Als er iemand in het gezin ernstig ziek is en gaat overlijden, is vaak de eerste neiging om jonge kinderen buiten schot te houden. Daar ligt een belangrijke taak voor professionals om het gezin heen. Het is heel begrijpelijk dat ouders de nare omstandigheden liever verzwijgen in hun poging hun kinderen te beschermen. Maar kinderen hebben voelsprietten voor de angst, pijn en de wanhoop van de ouders. Ze voelen dat er iets is, kunnen het niet duiden, kunnen er ook niet naar vragen, zeker als ze te klein zijn om hiervoor woorden te hebben, en blijven alleen met hun angst. Die angst kan stressreacties oproepen die vaak lichamelijk of in het gedrag geuit wor-

den. Het is belangrijk om het veranderde gedrag en de lichamelijke reacties te 'vertalen'. De volwassenen om hen heen moeten hen de woorden geven, hoe klein ze ook zijn. Als volwassene ben je de 'externe emotieschijf'.

2. Wat kan het kind bevatten?

Hoe ouder kinderen zijn, hoe meer ze kunnen begrijpen van de wereld om hen heen en hoe meer informatie je hen kunt geven. Kleuters kunnen al heel wijze vragen stellen vanuit hun kinderlijk perspectief. 'Waarom gaat opa in de grond? De sterretjes staan toch boven in de lucht? Hoe komt opa daar dan?' 'Waarom heeft papa schoenen aan, hij kan toch niet meer lopen nu hij dood is?' Dus het is belangrijk de informatie af te stemmen op de leeftijd.



hun belevingswereld terug. Waar volwassenen praten over de gebeurtenissen om deze te kunnen bevatten, doen kinderen dat in spel. Ze laten auto's botsen in de speelhoek, legopoppetjes keer op keer van de parkeergarage vallen, spelen begrafenisje in de zandbak, sjouwen een speelgoedkistje met een beer erin door de groep, bouwen van duplo het hotel na waar mama een hersenbloeding kreeg of tekenen de kist met papa erin.

Stel open vragen en laat hen erover vertellen. Als je merkt dat ze daar geen trek in hebben, dring dan niet aan. Je aandachtige aanwezigheid en afstemmen is het belangrijkste. Sommige kinderen willen er in de kring iets over vertellen, of de ouder komt vertellen wat er is gebeurd. Het is belangrijk om de andere ouders hierover te informeren zodat ze weten waar hun kind mee thuis kan komen.

Bij kleuters en jonge kinderen kan het fijn zijn een tijdelijk gedenkplekje te maken met een foto, een knuffel, tekeningen en een (Led)-kaarsje. Vraag aan het kind of het dit fijn vindt, want sommige kinderen willen er op school juist niet aan herinnerd worden en vooral afgeleid zijn van wat er thuis is gebeurd.

Rouwuitingen

Baby's, peuters en ook kleuters hebben nog niet de woorden ter beschikking om te vertellen wat er in hen omgaat. Ze tonen het via hun lijf en in hun gedrag. Bij een ingrijpend verlies is het belangrijk om samen met de ouder(s) na te gaan hoe het kind reageert en of het beeld thuis en bij de opvang/op school hetzelfde is.

Bespreek dingen zoals:

- Zijn er gedragsveranderingen zichtbaar zoals stiller, meer teruggetrokken, drukker, agressiever, afhankelijk, wispelturiger, meer aandacht vragend gedrag?
- Zijn er lichamelijke signalen zoals

3. Wat wil het kind weten?

Het ene kind wil het naadje van de kous weten, het andere stopt bij wijze van spreken al snel twee vingers in de oren. Bij die laatste groep houd je het bij 'wat moet het kind weten?', zie punt 1. Kinderen die je het hemd van het lijf vragen, over-

Een veilige plek

Als thuis alles verandert omdat papa of mama ernstig ziek zijn of overlijden, kunnen school of kinderopvang een veilige plek zijn voor jonge kinderen. Professionals schrikken vaak dat na een overlijden het kind gewoon naar de opvang of naar

'Met woorden geven aan de gevoelens zorg je voor een psychologische huid'

zien niet altijd wat ze hierdoor aan informatie krijgen. Dus als volwassene moet je soms kaderen als ze te veel details vragen die voor hen beschadigend kunnen zijn.

school komt. Voor veel kinderen is dat fijn, daar is alles nog hetzelfde wat houvast geeft. Ogenscheinlijk is er niet altijd iets aan de hand, maar in hun spel en in tekeningen zien we

buikpijn, obstipatie, diarree, lusteloos, hoofdpijn, hangeriger, misselijkheid die niet aan een concreet ziektebeeld zoals griep of verkoudheid te wijden zijn? Bij baby's zie je ook het overstrekken of juist slapte.

- Zijn er emotionele uitingen zoals veel huilen, boosheid, angst? Ook verlatingsangst hoort hierbij of thuis bij de ouder(s) willen blijven.
- Wat is er in het spel, in het contact maken met de professionals en in de sociale omgang met andere kinderen zichtbaar?

Rol professionals

Veel gedrag is, zeker in het begin, normaal. Dan kun je een houding van 'watchful waiting' aannemen: het kind goed in de gaten houden en pas ingrijpen als duidelijk is dat het zorgelijk wordt.

Bij baby's kan apathie, slapte en geen contact meer maken een belangrijk signaal zijn. Dat kan duiden op grote stress- of traumareacties en moet serieus genomen worden. Oudere kinderen kunnen in hun vragen hun angst laten horen: 'Gaan er wel eens kindjes van vijf jaar dood? En van zeven jaar?' vraagt de zesjarige Hester.

Jonge kinderen zijn nog niet in staat zelf hun brein te kalmeren en hebben daar een volwassene bij nodig die dat voor hen kan doen. Hun stress kan anders in korte tijd torenhoog oplopen en het kind totaal van slag maken. De taak van professionals is het bieden van veiligheid, liefdevolle aandacht, structuur, continuïteit en daarnaast is observeren en overleggen met de ouder(s) van belang. Zorgen dat je zelf kalm bent is een eerste vereiste. Dan kun je woorden geven aan de gebeurtenissen en de gevoelens, waarmee je zorgt voor een 'psychologische huid'. Dat maakt dat de verwarde wereld voor het kind geduid wordt en er daardoor meer rust komt.



Tot slot

In het werken met rouwende kinderen neem je jezelf en je eigen geschiedenis mee. Als je niet kunt verduren dat kinderen verdrietig zijn omdat het iets in jezelf raakt, dan is het van belang steun te vragen aan collega's. Rouwende kinderen hebben het recht om te huilen en die tranen hoeven niet meteen gestild te worden. Soms houden ze zich thuis onbewust in om hun ouders niet tot last te zijn (zelfs baby's doen dit) en kan het een opluchting zijn om ze elders rijkelijk te laten stromen.

Zoals de zevenjarige Jorn tegen me zei: 'Hier huil ik want jij hebt er niet zo'n last van.' In die zin zijn kinderen kleine wetenschappers die uittesten waar het veilig is om hun emoties te tonen. Als je er zo naar kijkt, dan zijn tranen van een aan jou toevertrouwd kind een compliment in plaats van een teken

dat je iets fout doet. Alles wat je te doen hebt, is erbij te blijven. ●

Bij dit artikel horen vier referenties; deze zijn op te vragen via vroeg@dgcommunicatie.nl.

auteursinformatie

Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers is rouw- en traumatherapeut met een eigen supervisiepraktijk. Ze is trainer en opleider en is verbonden aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies. Ze schreef hierover vele publicaties en is bekend door haar werk voor en over rouwende kinderen.