

Kinderen in de rouw: ‘Ga niet de therapeut uithangen’

Grote kans dat je er ooit mee te maken krijgt als je in de kinderopvang werkt: een kind dat in de rouw is. Om een opa of oma, of misschien zelfs om een vader, moeder, broer(tje) of zus(je). Hoe herken je rouw bij een kind? En hoe kun je het kind hierin het beste begeleiden?



Beeld: iStock

Hoe een kind rouwt, verschilt natuurlijk per kind. Maar het is ook afhankelijk van de leeftijd van het kind hoe het zich over het algemeen uit. Riet Fiddelaers-Jaspers van [Expertisecentrum Omgaan met Verlies](#) is rouwdeskundige en schreef tientallen boeken over rouw. Volgens haar is het over het algemeen: hoe jonger het kind, hoe meer het zich lichamelijk uit.

Baby's, peuters en kleuters

Een baby heeft nog heel weinig mogelijkheden om aan te geven wat er is. Rouw is een vorm van een stressreactie. Bij zulke jonge kinderen zie je twee manieren van reageren op stress. Riet Fiddelaers-Jaspers: 'Sommige baby's worden heel rustig, omdat ze voelen dat papa of mama verdriet heeft en ze niet nog meer verdriet willen veroorzaken. Ze drukken onbewust hun eigen verdriet naar achter, zodat de ouder ook rustiger wordt en de emotionele veiligheid weer toeneemt. Andere baby's gaan juist heel erg huilen. Ze willen laten zien: ik ben er ook nog. Kort gezegd kun je stellen: gedragsverandering kan een teken van rouw zijn.' Dit is eigenlijk bij kinderen van alle leeftijden volgens de deskundige, alleen bij oudere kinderen zie je gedragsverandering duidelijker. 'Bij een baby is het vooral meer of juist minder huilen, diarree of obstipatie, huiduitslag, onrust of juist te rustig zijn.'

Sommige wat oudere kinderen kunnen heel verdrietig zijn, andere kinderen huilen helemaal niet – ook dat is niet raar. 'Bij iets oudere kinderen zie je de dood soms ook terug in hun spel. Ze gaan bijvoorbeeld een knuffeltje of poppetje in een doosje leggen en dit begraven in de zandbak. Dit is heel normaal gedrag waar je je geen zorgen om hoeft te maken. Het is een manier van verwerken. Je kunt erbij gaan zitten en wat vragen stellen. Maar ga niet peuteren. Houd het in de gaten en kijk wat er gebeurt.'

'Voel je niet afgewezen als het kind er niet over wil praten'

Jouw rol als pedagogisch professional

Stel, je wordt door de ouders bij aanvang van de opvangdag op de hoogte gesteld van het feit dat een dierbare van het kind (onlangs) overleden is. Wat doe je dan? Probeer je een gesprek aan te gaan met het kind of laat je het juist met rust? 'Je kunt dit afstemmen met het kind. Wat wil het kind zelf? Sommige kinderen vinden het juist fijn om naar de opvang te gaan; daar is even geen ellende. Zij willen het er wellicht niet over hebben. Laat in ieder geval blijken dat je het weet en vraag: wil je er iets over vertellen of wil je liever spelen? Voel je niet afgewezen als het kind er niet over wil praten. Je hoeft echt niet de therapeut te gaan uithangen en dingen los te peuteren. Jouw taak als pedagogisch professional is om te zorgen voor een emotioneel veilige omgeving en stabiele basis.'

Fiddelaers-Jaspers vervolgt: 'Thuis is er vaak veel onrust en spelen er veel emoties. Als professional is het dan belangrijk om rust te bieden. Kijk daarnaast goed naar het gedrag en vraag je af wat het kind nodig heeft om zich veilig te voelen. Vraag en kijk naar wat hij of zij

graag doet en of je dit kunt bieden. Wordt het kind vaker boos dan voorheen? Misschien kun je hem of haar even lekker laten uitrazen op een trampoline of tegen een bal aan laten schoppen. De boosheid moet eruit.'

Artikel gaat verder onder de foto



Rouwdeskundige Riet Fiddelaers-Jaspers

Oudere kinderen

Kinderen tussen de 6 en 9 jaar gaan goed beseffen dat als iemand dood is, diegene niet meer terugkomt. Hierdoor kunnen zij meer verdriet ervaren, maar ook bang worden dat andere mensen ook doodgaan. Sommigen zullen hun angsten uitspreken, anderen niet. Stel, een kind komt met de vraag naar je toe of jij ook doodgaat? Of dat papa of mama ook doodgaat? Wat antwoord je dan? 'Je kunt bijvoorbeeld zeggen: "Alle mensen gaan ooit dood. Meestal als ze al oud zijn. Sommige mensen gaan dood als ze jonger zijn omdat ze bijvoorbeeld heel ziek geworden zijn." Als het kind vraagt of mama of papa doodgaat, vertel dit dan ook tegen de ouder, zodat hij of zij er met het kind over kan praten. Vaak vinden kinderen het spannend om aan hun eigen ouder(s) te vragen en is een pedagogisch medewerker die iets verder van ze afstaat, veiliger. Maar zo weet de ouder ervan en kan hij of zij dit eventueel ook bespreken met het kind.'

'Oudere kinderen, tussen ongeveer 9 en 12 jaar, beseffen veel beter wat er aan de hand is. Vaak zijn ze nieuwsgierig en gaan ze zelf online informatie opzoeken. Sommige kinderen houden van de griezelige kant van de dood, ook dit is niet gek. Je kunt bijvoorbeeld vragen stellen zonder oordeel. Zoals "Wat vind je er leuk aan?" Ze doen zich al wat stoerder voor en willen niet zo snel meer een knuffel van een volwassene, maar de gevoelens moeten er toch uit. Dit kan zich in wat opstandig gedrag uiten of juist in terugtrekkend gedrag.'

'Kinderen voelen aan dat er iets is, maar dat het niet met ze gedeeld wordt'

Leed weghouden: ja of nee?

Sommige ouders, maar wellicht ook professionals, hebben de neiging om verdriet en leed weg te houden bij kinderen. Maar volgens Fiddelaers-Jaspers moet je dat niet doen. 'Kinderen voelen aan dat er iets is, maar dat het niet met ze gedeeld wordt; dat ze "buitengesloten" worden. Als ze dat gevoel hebben, kan zich dit uiten op onaangename manieren. Ik heb weleens meegemaakt dat een kindje van 1,5 jaar de ontlasting ophield toen de moeder borstkanker had en dit voor zichzelf hield. Uiteindelijk nam ze het kind op schoot en vertelde aan het kind wat er aan de hand was. Daarna kwam de ontlasting weer direct op gang! Het kind hield al die emoties – in de vorm van ontlasting – vast. Zo heftig kan het dus zijn.'

Het gevoel van buitensluiten is veel pijnlijker voor het kind dan het verdriet delen, volgens Fiddelaers-Jaspers. 'Vertel daarom op een manier die bij de leeftijd van het kind past, wat er aan de hand is. De woorden komen op jonge leeftijd misschien niet binnen, maar het kind reageert op je stem en de toon en voelt dat het serieus wordt genomen. Het vertellen van dit soort pijnlijke zaken laat je natuurlijk aan ouders over, maar als pedagogisch professional kun je wel adviseren aan ouders om het aan het kind te vertellen. En als het kind op de hoogte is, kun je aangeven dat jij ook op de hoogte bent. Zo weet het kind dat hij of zij er desgewenst met jou over kan praten.'

Zijn kinderen min of meer 'buitengesloten' en bijvoorbeeld niet aanwezig geweest bij de uitvaart, kunnen ze 'zoekgedrag' gaan vertonen. 'Ze kunnen dan vragen gaan stellen als: "Wanneer komt opa weer terug? Kan hij opgegraven worden? Hij is nu wel lang genoeg weg geweest." Bij kleine kinderen tot ongeveer vijf jaar is de dood namelijk nog geen permanent iets. Het is zaak voor de ouders om dit goed uit te leggen.'

Aan de bel trekken

Gedragsverandering is dus normaal als een kind in de rouw is. Maar als de gedragsverandering erg heftig is, het kind maar blijft vragen naar de overleden persoon, het totaal niet meer luistert of als het kind bijvoorbeeld andere kinderen of zichzelf pijn doet, is het tijd om aan de bel te trekken. 'Bespreek dit met ouders. Uit je zorgen en vraag of het kind dat thuis ook doet. Wellicht kunnen de ouders contact opnemen met een rouwbegeleider die gespecialiseerd is in kinderen, om het kind te begeleiden in het omgaan met zijn of haar rouw.'