

HOE BEGELEID JE EEN ROUWEND KIND?

Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers is verliesdeskundige en rouwtherapeut. In dit artikel beschrijft zij de verschillende uitingsvormen van een kind dat worstelt met een (dreigend) verlies en wat er komt kijken bij het ondersteunen van een kind in rouw.

Tekst: Riet Fiddelaers-Jaspers



Hechten en rouwen zijn twee kanten van dezelfde medaille. Zodra een kind ter wereld komt en zich, met name aan moeder en vader, gaat hechten, is het in staat om te rouwen. Hechting biedt het gereedschap om met emoties om te gaan. De 'hechting-gereedschapskist' kan gevuld worden met handige materialen, maar ook met gereedschap dat niet voldoet.

Meestal wordt bij kinderen met een groot verlies gekeken naar de periode net voor en de periode na het overlijden. Maar de impact voor kinderen begint meestal veel eerder. Manou heeft maar acht veilige maanden gehad in haar leven. Waarschijnlijk heeft juist zij, als jongste, het meeste meegekregen omdat ze nog zo dicht bij haar moeder was. Mogelijk is er door vader en moeder over haar hoofdje heen gesproken over de situatie. Baby's begrijpen die woorden niet maar ze verstaan des

te beter lichaamstaal. Ze voelen de angst van hun ouders, het verdriet en de spanning goed aan en slaan die emoties op in hun lijf. Dat is informatie die jaren daarna nog aanwezig is, maar ongrijpbaar omdat het niet 'ondertiteld' is. Baby's kunnen niet terugpraten maar 'spreken' met hun lijf en hun organen. Dit wordt ook wel orgaantaal genoemd.

Manou is acht maanden oud als haar moeder kanker krijgt. De vier daaropvolgende jaren hebben Manou en haar oudere broertjes daar niet veel weet van, dat is althans de mening van haar vader. De ouders kunnen het aardig weghouden voor de kinderen. Maar de laatste twee jaar is moeder vaak opgenomen in het ziekenhuis en is er veel onrust in huis door de wisselende mensen die het gezin draaiende houden.

De verdrietige gebeurtenissen in het gezin van Manou voltrekken zich voor een groot deel in de hechtingsperiode en dat heeft grote gevolgen. Het is voor kinderen heel moeilijk, eigenlijk vrijwel onmogelijk, om zich goed te kunnen hechten aan een rouwende moeder. Vaak is het verdriet en de angst zo overheersend aanwezig dat moeder zich terugtrekt in zichzelf en wat de verzorging betreft op de automatische piloot functioneert. Het kind zoekt contact, in aanraking en oogcontact, het reikt uit maar aan de andere kant bevindt zich een leegte. Als de uitreiking van het kind voortdurend onbeantwoord blijft - wat het ook doet; spartelen, schreeuwen, huilen - dan volgt de terugtrekbeweging. Dat heeft te maken met de behoefte aan veiligheid. Wanneer het onveilig blijkt om uit te reiken, gaan de eigen deurtjes dicht. Die terugtrekbeweging herhaalt zich met het ouder worden steeds weer opnieuw. Zo gauw de situatie onveilig wordt, en dat kan al in een blik zitten of een gebaar, vertrekt het kind van binnen naar die veilige plek achter de deurtjes van het hart.

Soms ziet de moeder de baby als een soort troostknuffel. Dat lijkt heel aandoenlijk maar een baby wordt dan overstelpt door emoties waar het niets mee kan. Ook dan kan het kind zich van binnen sluiten om niet overspoeld te worden. Kinderen passen zich in deze situaties aan om voor zichzelf veiligheid te creëren. Ze worden, zo klein als ze zijn, meesters in het opmerken van wat er met de ander aan de hand is. Dat is een waardevolle vaardigheid maar tegelijkertijd een valkuil voor het leven: ze leren niet te voelen wat zich bij hen zelf van binnen roert.

Het is menselijk om in eerste instantie kinderen buiten de ellende te willen houden. Als ouder moet je zorgen voor bescherming van je kind. Je zorgt dat het niet van de trap valt, in de vijver kukelt of plotseling oversteekt. Maar in deze verdrietige en angstige situaties is het anders. Als je je kind hiertegen 'beschermt' heeft het kind het gevoel dat het er niet

Als **Machteld** de diagnose borstkanker krijgt, verzet zich alles in haar om dat tegen haar jongste zontje van twee te zeggen. Met haar moederinstinct wil ze hem beschermen en tegen beter weten in hoopt ze dat hij er niets van zal merken. Maar hij wordt onrustig van de sfeer in huis, voelt het verdriet en de angst en kan er geen woorden aan geven. Van de spanning begint hij zijn ontlasting op te houden en klampt zich vast aan zijn ouders. Machteld realiseert zich dat ze het hem toch moet vertellen en spelenderwijs legt ze het uit met een boom en vogeltjes waarvan de moedervogel ziek wordt en niet meer kan vliegen. Het zorgt voor een spuitluis en minder huilbuien. Haar zontje ervaart nu dat hij erbij hoort en niet overal buiten wordt gehouden.

bij hoort, buitengesloten wordt en kan het de puzzelstukjes niet in elkaar leggen. Want die verzamelt het ondertussen wel; uit opmerkingen, stilte die ineens valt, het verdriet wat voelbaar is, de spanning die er in huis is. Maar daar moet het kind alleen mee worstelen want niemand legt het uit. Dat is een eenzaam proces.

WAT JE MOEDER ZINGT ALS JE IN DE WIEG LIGT, DRAAG JE MEE TOT AAN JE GRAF

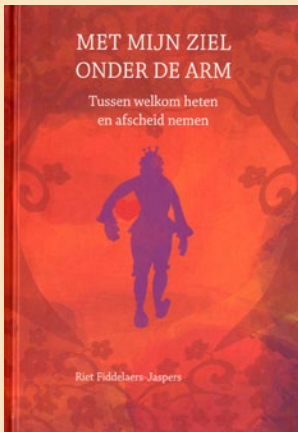
AFRIKAANS GEZEGDE

Baby's kunnen hun eigen emoties nog niet reguleren, dat leren ze in de hechtingsperiode. De ouder benoemt de emotie: 'Ach, ben je verdrietig? Is je speeltje gevallen?', 'Ben je bang van die meneer?' 'Dat is ook niet fijn zo'n natte luier, we zullen eens gauw een schone pakken.' Ouders spiegelen in het contact de emoties

van hun kinderen. En in het kiekeboespelletje leren ze hun kind dat ze er zijn, ook al kun je hen niet zien. Op die manier leren kinderen steeds beter emoties van elkaar te onderscheiden. Ze weten dat ze bij hun ouders terecht kunnen als ze zich niet veilig voelen. Als ze op onderzoek gaan en er gebeurt iets onverwachts, gaan ze snel naar mama terug. Die troost haar kind en spoort het daarna weer aan om te gaan spelen. Daar leert het kind de basisbeweging bij rouwen: als je verdrietig bent,



VERLOTING



Wij mogen 3 exemplaren van het boek 'Met mijn ziel onder de arm' verloten!

Wil je in aanmerking komen voor dit boek t.w.v. € 27,50? Stuur dan vóór 1 juni een mail naar **kantoor@lbbo.nl**. Vermeld je naam en adresgegevens en in de onderwerpregel: 'verloting boek rouwverwerking'.

DE WINNAARS KRIJGEN HET BOEK GRATIS TOEGESTUURD

mag je naar iemand toe gaan en steun vragen. Als je dat als kind zo geleerd hebt, heb je daar je leven lang plezier van. Je weet dat je het niet alleen hoeft te doen, er zijn anderen die er voor jou zijn. Het zorgt er weliswaar niet voor dat een kind niet hoeft te rouwen als het iemand verliest, maar het kan er wel toe bijdragen dat het rouwen niet verstoord wordt.

Kinderen die niet bij hun ouders terecht kunnen met hun emoties, ontwikkelen geen goed instrumentarium voor het rouwen. Vaak betreft het ouders die zelf niet geleerd hebben met hun emoties om te gaan. Ze moesten flink zijn, niet te snel huilen en vooral niet zeuren. Ze hebben er geen weet van dat je steun kunt vragen aan een ander, want bij hun ouders konden ze dat niet. Dus ze kunnen het hun kinderen ook niet geven; er is teveel begrenzing van de emoties. Hun kinderen leren: ik moet het allemaal zelf doen, er is niemand voor mij. Als ze te maken krijgen met een verlies zoeken ze geen troost bij hun groepsleidster of juf en lijkt het aan de buitenkant vaak alsof ze er nauwelijks last van hebben. Maar van binnen zijn ze enorm kwetsbaar.

Een andere vorm van onveilige hechting is als kinderen te weinig begrenzing krijgen. Als ze verdrietig zijn, zijn hun ouders nog verdrietiger en raakt het kind steeds meer in paniek. Hun ouders kunnen niet rustig blijven als het kind zich niet goed voelt. Kinderen leren dan dat emotie en pijn altijd ellende is en raken ook snel in paniek. Bij een verlies blijven ze ontroostbaar, klampen zich vast en vragen er steeds aandacht voor. Ze zijn

De kanker van **Elke** is begonnen bij de baarmoedermond maar heeft zich verder uitgezaaid. Haar jongste zoontje Boudewijn is vier. Zeker aan het begin komen veel mensen aan de deur die heel erg verdrietig zijn. Er wordt veel gehuild. Na een week merkt Elke dat haar zoontje daar niet tegen kan. Hij ligt hele dagen op de vloer met zijn duim in de mond. Die trieste sfeer is teveel voor hem, het verlamt hem helemaal. Dat komt ook doordat volwassenen er in zijn bijzijn steeds met elkaar over praten, iets waar hij geen vat op kan krijgen.



Met behulp van het boek 'Van mug tot olifant' (Ingrid en Dieter Schubert) vertelt **Elke** haar zoontje Boudewijn dat ze doodgaat. Hij zit op schoot, alle aandacht is voor hem. Elke gaat het slechte nieuws niet uit de weg. Als Boudewijn zegt dat dood zijn een soort slapen is, legt ze uit dat dat niet klopt. Wellicht herinnert hij zich later de woorden niet. Maar de warmte, de aandacht, het feit dat hij bij zijn moeder terecht kan, zijn dingen die hem altijd bij zullen blijven.

niet in staat om af en toe een 'snipperdag' te nemen van hun rouw. En juist de afwisseling ervaren tussen verdrietig zijn en spelen en vrolijk zijn is voor kinderen zo belangrijk. Een belangrijk aandachtspunt bij rouwende kinderen is de hechtingsperiode en welke verdrietige gebeurtenissen daarin gespeeld hebben. Het is nodig om na te gaan op welke manier zij hebben geleerd met hun emoties om te gaan. Dat biedt invalshoeken die nuttig zijn in de begeleiding van het rouwende kind.



Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers is verliesdeskundige en rouwtherapeut. Ze schreef vele boeken over het thema rouw, met name over kinderen en jongeren (zie www.in-de-wolken.nl voor een overzicht). Ze is verbonden aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies en aan Opleidingen Land van Rouw.

Dit artikel is voornamelijk gebaseerd op het boek *Met mijn ziel onder de arm. Tussen welkom heten en afscheid nemen*, Riet Fiddelaers-Jaspers, *In de Wolken*, Heeze, 2011. De casus van Machteld komt uit *Kindervrij*, juli/augustus 2012. Machteld Lavell: Ernstige ziekte in het gezin ondermijnt de basisveiligheid van het kind. De casus van Elke komt uit het interview en de dvd 'Maar ik ben altijd bij jullie' van www.kinderrouw.nl.