



Pastoraat aan jongeren die te maken hebben met...

ROUW



De Vluchtheuvel

Christelijke psychosociale hulpverlening

Informatie

Wanneer je iemand verliest die erg belangrijk voor je is, dan verandert naar je gevoel alles in je leven. De wereld ziet er anders uit, niets lijkt meer hetzelfde. Je prioriteiten verschuiven: wat eerst belangrijk leek te zijn, wordt vaak van ondergeschikt belang. Rouwen kun je zien als jouw proces om jezelf aan te passen aan die totaal veranderde situatie. Dat valt niet mee, het is een zware opgave.

Kinderen rouwen ook, hoe klein ze ook zijn. Rouw van kinderen lijkt veel op rouw van volwassenen. Ook kinderen kennen intensieve gevoelens van verdriet, boos zijn, angst of gevoelens van schuld. Maar kinderen uiten zich anders. Rouw bij kinderen is vaak zichtbaar via het gedrag. Als volwassenen moeten we moeite doen om de manier waarop kinderen zich uitdrukken te leren begrijpen. 'Lastig' gedrag is soms een uiting van verdriet, omdat ze niet weten hoe ze al die verschillende gevoelens op een andere manier moeten uiten. Kinderen hebben hun gevoelens minder onder controle en ze houden ook minder rekening met afspraken. Dus kinderen reageren soms erg explosief. Aan de andere kant zijn er ook kinderen die helemaal in hun schulp kruipen en nauwelijks iets laten zien van wat hen bezighoudt. Kinderen houden daarbij vaak rekening met hun rouwende ouders, ze willen onbewust daar hun eigen verdriet niet aan toevoegen. Kinderen zijn ook afhankelijk van volwassenen om hen heen. Als die hen niet goed voorbereiden, informeren en betrekken dan kunnen kinderen zelf ook niks.

Vanavond gaat u op huisbezoek bij een gezin waarvan vorig jaar de man en vader is overleden. Joost (15) had veel verdriet om het overlijden van zijn vader en hij voelde zich als het ware lamgelegd. Na een paar maanden heeft hij zijn rol als man in huis opgepakt om zijn moeder te ondersteunen in het runnen van het gezin. Joost voelt zich erg verantwoordelijk voor zijn twee jongere zusjes en een broertje. Samen met zijn moeder draagt hij de last van het wegvallen van zijn vader.

Het kind kan zich uiten door het tonen van:

- Verdriet
- Angst: Nu papa is overleden, zal mama ook overlijden. En wie zorgt er dan voor mij? Of misschien krijg ik wel dezelfde ziekte als mijn zusje.
- Boosheid: "papa heeft mij alleen gelaten", "waarom heeft God mijn papa niet beter gemaakt", "waarom hebben mijn ouders niet beter voor mijn zusje gezorgd?"
- Jaloezie: vriendjes hebben nog wel een vader en moeder
- Schuldgevoel: "ik was boos op mijn broer, daarom is hij gestorven"
- Woedeaanvallen
- Buitensporig huilen
- Apathisch gedrag
- Lichamelijke klachten (hoofdpijn of buikpijn zijn uitingen van normaal verdriet)
- Slaap-, eet- of concentratiestoornissen
- Aangepast gedrag
- Regressief gedrag: terugvallen in eerdere ontwikkelingsfase en weer bedplassen of duimzuigen

Kinderen verliezen meer dan degene die overleden is. Ze verliezen vaak ook hun ouder(s) zoals zij die kenden en hun vertrouwd waren. De sfeer in het gezin verandert, allerlei vertrouwdheden vallen weg. Soms is er een tijdlang weinig aandacht voor hen. Het is dan belangrijk dat er vertrouwde anderen zijn die de ouders kunnen ondersteunen bij de opvang, zoals de leerkracht op school, een tante of oom, ambtsdrager, leidinggevende of vrienden.

Kinderen tot 3 jaar

Kinderen tot 3 jaar gaan op hun eigen manier met verlies om. Ze reageren vanuit hun behoeften. Ze ervaren alles vanuit hun ik-gerichte belevingswereldje. Ze hebben niet het besef van het begrip dood. Gemis is voor hen vooral scheiding. Kinderen van deze leeftijd voelen wat verlies is, ze voelen de emotionele afwezigheid van een rouwende moeder. Dat geldt ook voor baby's.

Kinderen van drie tot zes jaar

Ook op deze leeftijd beseffen ze nog niet het definitieve karakter van de dood. Ze praten over de dood, maar weten niet wat het inhoudt. Ze fantaseren ook over de dood. Kinderen op deze leeftijd betrekken, vanuit hun egocentrisme, alles op zichzelf en ze geloven dat ze de dingen om hen heen direct kunnen beïnvloeden.

Kinderen van 6 tot 9 jaar

Bij hen begint het besef door te dringen dat de dood onomkeerbaar is, onherroepelijk en definitief. Wat het definitieve einde precies inhoudt begrijpen ze echter nog niet, dat is voor hen erg verwarrend en beangstigend. Ze begrijpen nog niet goed dat iedereen overlijdt, vroeg of laat. Ze interesseren zich ook voor wat er na de dood gebeurt. Kinderen van deze leeftijd zijn kwetsbaar omdat ze weliswaar de betekenis van de dood kunnen begrijpen, maar nog niet in staat zijn met de implicaties om te gaan.

Kinderen van 9 tot 12 jaar

Deze kinderen beseffen enigszins de ernst van de dood. Ze kennen het verschil tussen levende en niet-levende dingen. Wel zijn ze vooral gericht op praktische vragen.

Bij deze leeftijd zien we ook schuldgevoelens, maar ook onzekerheid, bangheid, boosheid en jaloezie. Er kan een snelle overgang zijn van verdriet naar vreugde. Kinderen huilen even en even later zijn ze weer blij. Ze kunnen met woorden moeilijk aangeven wat ze van binnen voelen, maar laten dat via hun spel zien. Vanuit het egocentrisme kunnen deze kinderen aangeven hoeveel verdriet ze hebben na het overlijden van een geliefd persoon en hoe jammer ze het vinden dat bepaalde leuke dingen door het sterfgeval niet doorgaan. Er kan ook opstandigheid boven komen bij deze kinderen.

De kinderen in deze leeftijdsgroep zijn minder afhankelijk van volwassenen en vragen niet altijd aandacht voor hun verdriet. Kinderen willen veel zelfstandig uitvinden en oplossen. Ook om niet kinderachtig te lijken. Omdat de gevoelens er toch uit moeten vertonen ze soms lastig en opstandig gedrag.

Kinderen van 12 jaar en ouder

Jongeren hebben een veel reëler besef van verantwoordelijkheid en kunnen beter begrijpen wat het wegvallen van een geliefde betekent. Ze zien de dood als het onvermijdelijke einde van het leven. De persoonlijk emotionele afstand is echter nog groot "het kan iedereen overkomen, behalve mensen in de eigen omgeving". Juist jongeren van die leeftijd worden diep geraakt wanneer ze van nabij met de dood te maken krijgen. Ze zijn in een fase waarin ze vraagtekens zetten bij het leven. Ze vragen zich af wat de zin van het leven is, waarom ben je op aarde en waar ga je naar toe. Een confrontatie met de dood maakt dat de vragen en soms ook de verwarring rondom het leven en de dood toenemen.

Het gevaar van het overnemen van de rol van de overledene ligt bij iedere jongere op de loer. Als dit gebeurt loopt de identiteitsontwikkeling van de jongere gevaar.

Puberteit is inherent aan 'losmaken'. Als een ouder overlijdt, kan een puber zich niet losmaken van de overleden ouder, maar ook niet van de overgebleven ouder. Die heeft het immers moeilijk, dus die wil je niet extra belasten. Toch zie je vaak dat pubers hun rouw uitstellen en eerst 'gewoon' gaan puberen. Dat is voor een ouder heel lastig, maar het is ook een compliment. Het betekent dat het kind zich veilig genoeg voelt om te durven puberen. Het is belangrijk dat de puber midden in het leven blijft staan, de dingen doet die hij normaal ook deed. Pubers nemen soms ook te veel verantwoordelijkheid in het gezin op zich.

Tips

- Geef de ruimte om te rouwen. De gevoelens mogen er zijn en geuit worden.
- Geef steun: dit kan al door kleine dingen zoals een knipoog, een woord, een schouderklopje of een belangstellende vraag. En probeer tussen de regels door te luisteren en toon daarbij begrip. Kom niet met oplossingen of adviezen. Zeg liever niks, maar richt je op de behoefte van de jongere zelf. Stel open vragen die de ander de ruimte biedt om te praten en vraag door. Vat regelmatig samen wat hij heeft gezegd en benoem de gevoelens die je ziet: "ik merk dat je verdrietig bent, klopt dat?"
- Verbied kinderen niet te praten over wat ze meemaken. Het is belangrijk dat een kind zich ook buiten het gezin kan uiten. De tranen hoeven niet meteen gedroogd te worden en u hoeft niet te doen alsof het allemaal niet zo erg is. Ook na verloop van tijd mag de rouw er nog zijn en mag er over gesproken worden.

- Geef aan kinderen informatie en uitleg over het lichaam dat sterft en vergaat, maar de ziel gaat naar zijn eeuwige bestemming. Durf jezelf kwetsbaar op te stellen, en wanneer het past kunt u iets vertellen over uw eigen ervaringen met verlies of het omgaan met bepaalde gevoelens. Maar praat niet het gesprek zelf vol met voorbeelden en eigen ervaringen.
- Kinderen begrijpen dingen vaak beter als u ze visueel maakt. Kinderen verwerken dingen ook vaak anders. Ze tekenen en kleuren over de begrafenis.
- Als u het gesprek met een jongere wilt aangaan, spreek hem dan niet aan waar anderen bij staan. Maar zoek een voor hem vertrouwde plek waar je je allebei prettig voelt en je niet gestoord wordt. Tijdens een ongedwongen moment, wandelend, in de auto, samen klussend, vinden jongeren het vaak gemakkelijker om iets over hun gevoelens en ervaringen te vertellen.
- Kinderen stellen hun rouwproces af op dat van hun ouder(s). Samen uilen en bidden is dan zo heilzaam voor ouders en kinderen. Waak er voor dat de overgebleven ouder alle problemen met het kind bespreekt.
- Wees niet te bang, waardoor u niks doet. Het is beter een fout te maken en die te herstellen, dan niks te doen.
- Vraag ook in een later stadium nog regelmatig hoe het gaat. Houd er rekening mee dat het verdriet regelmatig opnieuw naar boven komt. Soms op speciale dagen, maar soms ook onverwacht. Als er ingrijpende gebeurtenissen plaatsvinden, kan het verdriet en gemis weer sterk boven komen.
- Behandel de jongere niet alsof hij zielig is.
- Gebruik geen clichés: 'het gaat wel weer over', 'het hoort bij het leven', 'als dat eerste jaar maar eens voorbij is'. Vertel niet dat het verdriet ooit helemaal over is.
- Blijf alert of een jongere niet blijft hangen in het rouwproces, bijv. jongeren die een voorkeur ontwikkelen voor de kleur zwart, opmerkingen maken over de dood of alles negatief bekijken en beleven.

Literatuur:

- Waarom mijn moeder? (C.L.M. van Noort)
- Samen verdrietig. Rouwverwerking bij kinderen (Marja Bos-Meeuwse)
- Ik moet je iets ergs vertellen. Praktische handreiking voor rouwverwerking bij kinderen en tieners. (Ton Vegt)
- Verder na verlies. Jongeren werken aan hun rouw (Dr. J.E. Korteweg)