

## Verlies en rouw bij kinderen en jongeren, enkele tips om ermee om te gaan :

- Wees steeds **eerlijk** tegen kinderen en maak tijd voor hun verdriet. Geef hen een eerlijke uitleg afgestemd op het ontwikkelingsniveau van het kind. De dingen die we als volwassenen vaak om bestwil verzwijgen, gaan kinderen er zelf vlot bij fantaseren, en die fantasie is vaak gruwelijker dan de realiteit. Ga er niet van uit dat de tijd alles wel vanzelf zal helen. Rouw die niet gezien mag worden kan jaren later voor problemen van allerlei aard zorgen.
- Als iemand dood is, dan kan die niet meer bewegen, zien, voelen, praten, .... Dat is voor altijd. Dat is onze **aardse realiteit**. Als je vertelt dat dood gaan zoiets is als slapen voor altijd heb je kans dat kinderen zelf bang worden om te gaan slapen.
- Mensen die dood zijn, veranderen niet in een ster aan de hemel, of in een boom of, ineen lievelingsbloem. Dat kan in realiteit niet. Je kan een ster, bloem, boom, ... wel zien als **symbool** voor de dierbare die overleden is. Zo kan je je verbonden voelen met de overledene en met elkaar, door samen naar het symbool te kijken als je iemand hard mist.
- Kinderen leven meer dan volwassenen in het **hier en nu**. Ze hebben naast hun verdriet ook vaak veel **praktische vragen** over de dood. (Kan opa mij nu nog zien ?) Er gaan ook veel vragen over het dagelijks leven zelf (Kan ik nu nog gaan dansen als oma mij niet meer kan brengen ?) Als je het zelf heel lastig vindt om tijd en ruimte te maken voor al die vragen is het belangrijk om na te gaan of je kind met zijn vragen ergens terecht kan naast jezelf. Dat kan een familielid zijn, een leerkracht, een buurvrouw, , ... .
- Wanneer je door omstandigheden geen afscheid kan nemen van overleden dierbaren is het belangrijk iemand te vragen om **foto's** te nemen. Die kunnen (later) gebruikt worden bij afscheidsrituelen. **Rituelen** zijn zeer waardevol om de realiteit van de dood niet enkel toe te laten in je hoofd, maar ook binnen te laten komen in het hart.
- Volgt het ritme van het kind. Sommige kinderen willen het er juist de hele tijd over hebben, terwijl anderen er niets over willen horen. Respecteer de **emoties, het aanvoelen en tempo van je kind** en ga niets forceren. Iedereen rouwt op zijn eigen manier. Misschien wil je kind wel iets knutselen of een tekening maken. Laat in elk geval weten dat er altijd nog vragen mogen komen, ook als dat pas na enkele dagen, weken of maanden zou zijn.
- Verlies en rouw toont zich bij kinderen en jongeren niet altijd direct, duidelijk of evenwichtig. Het kan zijn dat er **onverklaarbare lichamelijke klachten** opduiken (buikpijn, hoofdpijn). Het kan ook zijn dat er **angsten** opkomen, dat ze vb last hebben met alleen slapen, of dingen tonen in (lastig) **gedrag**. Het is dan belangrijk om te kijken achter het gedrag om uit te zoeken wat er nodig is om met de emoties om te leren gaan, en het verdriet een plaats te kunnen geven.
- Ga op zoek naar **een taal** om met je kind open te communiceren rond hun innerlijke leefwereld en rond de dood. Dat kan een spel met poppen of beren zijn, tekenen, knutselen, zingen, ..... (Waar denk jij dat oma nu is ? en hoe ziet het er daar uit, kan je dat tekenen ?) Geef ruimte om wat er vanbinnen zit naar buiten te brengen. Kijk wat er nodig is om te mogen bekomen. Dring niets op, je kind geeft zelf best wel aan waar het klaar voor is.
- Er zijn ook veel **verhalenboekjes** voor verschillende leeftijden, waarbij dit thema aan bod komt.
- Typische aan kinderen en jongeren die rouwen is het **vlot kunnen omschakelen** tussen intens verdrietige emoties zoals huilen, in de zetel hangen, nergens zin in hebben, ... en intense blij momenten zoals opgaan in een (wild) spel, contact met leeftijdsgenoten, .... Dat maakt dat ze vaak meer veerkracht bezitten dan volwassenen om de dingen een plaats te geven. Zie je dat gebeuren, denk dan niet, "Ze is oma al vergeten;" maar besef dan dat door de wisselwerking met spel en blijdschap het verdriet een weg zal vinden in een gezond rouwproces.
- Je mag je eigen verdriet gerust tonen aan je kinderen. Zo geef je hen de boodschap mee **dat emoties er mogen zijn**. Overspoel je kind er niet mee. als je zelf overspoeld geraakt is het beter ondersteuning te zoeken bij een andere volwassene. Het is een uitdaging om binnen je gezin te weten te komen van mekaar wat je liefst hebt wanneer je verdrietig bent. Dat kan een knuffel zijn, een tas warme thee, even alleen zijn, muziek opzetten, een dekentje in de zetel, .... Hierbij is het niet de bedoeling dat kinderen voor ouders gaan zorgen, dat is niet hun taak. Elkaars verdriet mogen zien, mogen erkennen en weten hoe je er dan kan zijn voor mekaar in overeenstemming met het ontwikkelingsniveau van het kind is zorgt voor helende verbinding binnen het gezin.
- **Durf hulp vragen** om voor je kinderen te zorgen wanneer het voor jou eens een keer te veel wordt. Je hoeft niet alles alleen te doen. Je hoeft niet alles alleen aan te kunnen. Iemand kan misschien eens eten maken, op de kinderen passen terwijl je een dutje doet, naar de winkel gaan.... . Zo krijgt je eigen veerkracht weer de kans om wat op te bouwen. Ook jij lijdt onder het verdriet en het is belangrijk om daar oog voor te mogen hebben zonder altijd te rekening te moeten houden met de kinderen. **Zelfzorg is erg belangrijk** wanneer een gezin getroffen wordt door verlies van een dierbaar gezinslid of familielid.