

Infobrochure



Kinderen en jongeren betrekken bij verlies

Wegwijzer voor ouders en zorgverleners

Werkgroep palliatieve zorg

mensen zorgen...
voor mensen

Wat kan een kind aan?

Carlos, 11 jaar, vertelt:

“Op een dag kwam papa uit het ziekenhuis. Iedereen was in rep en roer, en druk bezig. Maar wij wisten van niks. Mama was helemaal overstuur. We vroegen of we naar mijn neef toe mochten. Toen begon opa te schreeuwen dat we er niets van begrepen. Maar wij wisten van niets. Pas later zei mijn moeder: ‘Papa gaat dood’. Ik had het wat eerder willen weten. Dan hadden we geweten wat er aan de hand was.”

“Tot op de laatste dag dat hij zich liet inslapen, heb ik gedacht ‘Die wordt wel beter’. Mama zei ook tegen mij: ‘Die dokters kunnen zo veel, die kunnen alles’. Dus ik dacht: ‘Misschien kan het nog’. Ik had telkens een beetje hoop. Maar toen hij echt dood was, had ik in één keer ook geen hoop meer.”

(Van Essen, 1999; uit Niet te jong voor verlies, Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen).

We zouden kinderen zo graag behoeden voor ziekte, pijn en verlies. Kinderen leren echter al snel dat levensvormen groeien en afsterven. Helpen we ons kind als we het weghouden van lijden en pijn? Of maken we het juist weerbaarder, als we deze moeilijke momenten delen? Leren we het niet beter stap voor stap omgaan met verlies, verdriet, en afscheid nemen? Hoe moeilijk het ook lijkt, je mag met een gerust hart vertrouwen op de veerkracht van je kind. En op de steun en troost die van jou als ouder uitgaat. Heel veel gezinnen slagen erin om ook in een moeilijke periode van (naderend) verlies onvergetelijke momenten te beleven. Intieme momenten, waarop ze met een warm hart terugblikken en die ze een leven lang koesteren.

Drie fundamentele behoeften v/h kind in een verliessituatie

Een kind dat te maken krijgt met een verliessituatie heeft drie basisbehoeften:

1. **Begrijpen wat er aan de hand is.** Kinderen voelen met hun fijne antennes stemmingen, spanningen, veranderingen perfect aan. Probeer daarom open en eerlijk te praten met je kind over alles wat gebeurt. Kinderen hebben recht op informatie. Krijgt het kind geen informatie? Dan kan het in de war geraken, zich uitgesloten voelen of beginnen te fantaseren dat het bijvoorbeeld zelf iets fout heeft gedaan en hierdoor schuld heeft aan de ziekte of dood van een familielid.

2. **De zekerheid hebben dat iemand voor hem zal zorgen.**
3. **Aandacht krijgen voor zijn lichamelijke en emotionele behoeften.**

Hou je hiermee rekening als je met je zoon of je dochter praat, dan vind je intuïtief de juiste woorden en doe je de juiste dingen. Zelfs al ben je verdrietig, overstuur of doodop. Lukt het je niet om zelf voldoende aandacht voor je kind(eren) op te brengen? Vraag dan hulp van buitenaf.

Hoe vertel je het je kind?

Wie vertelt het? Hoe moeilijk het ook is, slecht nieuws wordt het best gebracht door de ouder(s). Als dat niet kan, is het belangrijk dat het kind de informatie krijgt van iemand die het goed kent, een vertrouwd iemand. Je kunt je ook altijd laten bijstaan door een familielid, vriend of hulpverlener.

Wanneer vertel ik het? Vertrouw als ouder gerust op je eigen gevoel. Een ideaal moment om slecht nieuws te brengen bestaat immers niet. Kies bij voorkeur een rustig moment uit in een vertrouwde omgeving voor het kind, zoals thuis. Zodat je ongestoord het slechte nieuws kan brengen en voldoende tijd hebt om de reacties van je kind op te vangen en erop in te spelen. Vertel het beter niet vlak voor het slapen gaan. Wacht ook niet te lang om met je kind te praten. De kans bestaat altijd, dat iemand anders je voor is.

Wat vertel ik? Begin met een inleidende zin, zoals “Ik moet je iets heel ergs/verdrietigs vertellen...”, “Je weet dat opa al een tijdje erg ziek is...”. Daarna vertel je kort en bondig het slechte nieuws. Kinderen kunnen in emotionele situaties maar een kleine hoeveelheid informatie in een keer verwerken. Later stelt het meer vragen. Benoem de feiten (persoon X is heel ernstig ziek; naam van de ziekte) en spreek uit dat het levenseinde nadert (niet meer te genezen; zal sterven). Benadruk dat het niet de schuld is van het kind en dat er altijd iemand voor het kind zal zorgen.

Een voorbeeld : *“Ik heb slecht nieuws. Mama is heel ernstig ziek. Ze heeft kanker. Het is een vorm van kanker die de dokters niet kunnen genezen. Mama zal sterven. Het is niet jouw schuld en papa blijft voor jou zorgen.”* Wacht geduldig de reactie(s) van je kind af. Geef het de tijd om te reageren en vragen te stellen. Wil je kind niet meer informatie? Respecteer dan het tempo en de grenzen die je kind zelf aangeeft.

Wat vertel ik beter niet? Woorden zoals 'ziek zijn, slapen of op reis gaan' gebruik je beter niet in plaats van 'de dood'. De kans is immers groot dat je kind niet meer durft te gaan slapen, want dan gaat het ook dood. Of het begrijpt niet waarom oma deze keer niet van haar verre reis terug komt? Of het begrijpt niet dat een beetje ziek zijn, nooit betekent dat iemand doodgaat.

Welke reacties en emoties kan ik verwachten?

Kinderen uiten hun emotionele pijn op verschillende manieren: met tranen, via gedragsverandering (weer duimzuigen of bedplassen, zich agressief gedragen of spijbelen), op creatieve wijze (tekening over wat gebeurd is en hoe het zich voelt) of via hun spel (bijvoorbeeld een begrafenis naspelen).

Een kind gaat op elke leeftijd anders met de dood om. Het type overlijden speelt mee: plots of onverwacht, doodsoorzaak, ... Ook de intensiteit van de band van het kind met de zieke of overledene en het temperament van het kind spelen een rol.

Kinderen laten de pijn in stukjes toe. Het wisselt snel van groot verdriet naar vrolijk spel. Dat gebeurt vaak spontaan, uit zelfbescherming. Sommige kinderen stapelen hun gevoelens op tot er een onverwachte, hevige uitbarsting volgt.

Kinderen voelen het ritme van hun verwerking perfect aan, ook waar de grenzen liggen. Respecteer hun duidelijke 'nee'.

Kinderen stellen vragen, veel vragen. Soms zijn deze zo apart en gericht dat we er zelf van schrikken : 'Wat is doodgaan? Ga ik ook dood? Doet het pijn? Hield oma dan niet meer van ons? Waar gaat papa dan naartoe, als hij doodgaat? Ze stellen ook dikwijls dezelfde vraag opnieuw. Stel hen gerust en zeg dat ze met hun vragen altijd bij jou terecht kunnen. Vraag ook af en toe hoe het met hen gaat. Als ouder wil je op alle vragen zo goed mogelijk antwoorden. Het is beter te zeggen dat je iets niet weet, dan wat te verzinnen. Of vraag aan je kind wat het er zelf over denkt, en speel daarop in.

Als je als ouders je eigen angst, pijn, verdriet, machteloosheid, boosheid,... durft te tonen aan je kind, voelt het dat deze gevoelens normaal zijn en geuit mogen worden. Het nodigt het kind uit om ook zijn eigen gevoelens tot uitdrukking te brengen. De volgende

emoties komen het meest voor, maar daarom niet allemaal bij jouw kind : angst, verdriet, boosheid (bijvoorbeeld : omdat een geliefde wordt afgepakt), onmacht (bijvoorbeeld : omdat het er niets aan kan doen), schaamte (bijvoorbeeld : omdat het plots moet huilen in de klas), schuld (bijvoorbeeld : dat mama ziek is, omdat het stout is), jaloezie (dat zijn vriendjes deze zorgen bijvoorbeeld niet hebben), eenzaamheid, verwarring, eens even niets voelen,...

Informatie aangepast aan de leeftijd van je kind

Een kind gaat op elke leeftijd anders met de dood om. Als je weet hoe je kind denkt over de dood, weet je ook hoe je het optimaal kunt voorbereiden en opvangen.

Baby's: onlust en onrust (0 - 1 jaar)

- voelt stress, verdriet en angst bij ouders of vertrouwde personen aan;
- voelt verandering in verzorging (minder, door iemand anders) en voeding goed aan;
- voelt verandering in de huissfeer aan;
- baby's gaan hierdoor huilen, onrustig worden, minder eten, slecht slapen.

Aandachtspunten voor deze leeftijdsgroep

- zorg voor lieflijk contact, heel gerichte liefdevolle aandacht;
- zorg voor bekende stemmen, geuren en voorwerpen;
- zorg voor een duidelijk ritme in eet- en slaappatroon.

Peuters: de dood achter de deur (1 - 2,5 jaar)

- geen echt besef van de dood (persoon die vertrekt, sterft, zit misschien achter de deur en komt misschien door de deur weer naar binnen);
- voelt chaos, verwarring, verdriet van omgeving aan;
- reageert onrustig, zeer beweeglijk, afhankelijk en wil meer knuffelen om zich veilig te voelen;
- vertoef het liefste bij zijn ouders;
- kan 's nachts angstdromen krijgen; kan negatieve aandacht opeisen; kwaad worden, zich verzetten;
- reageert op de scheiding (verlatingsangst) en de veranderingen, ontregeling. Dit leidt tot diffuse gevoelens.

Aandachtspunten voor deze leeftijdsgroep

- maak veel lichamelijk contact, spreek uit dat je het kindje 'graag ziet', geef aandacht door ermee te spelen;
- zorg voor continuïteit en routine in de verzorging;
- probeer je eigen angsten niet op het kind over te dragen;
- geef het tijd om zich weer veilig te voelen.

Kleuters: dood en geen einde (2,5 - 6 jaar)

- doodgaan betekent niet noodzakelijk het einde (want in sprookjes staat de overledene ook weer op);
- geeft de doden eigenschappen van levenden (schieten elkaar dood in hun fantasie);
- kent angst om gescheiden te worden van de ouders en om zelf ziek te worden of te sterven;
- kent gevoelens als verdriet, boosheid en angst, maar kan die nog niet onder woorden brengen en uit ze daarom via zijn gedrag;
- stelt vele, concrete vragen over sterven en dood;
- voelt sfeer in huis aan en neemt gevoelens en gedrag van volwassenen over;
- speelt gebeurtenissen na om ze te verwerken en om met zijn angst om te gaan.

Aandachtspunten voor deze leeftijdsgroep

- vertel regelmatig opnieuw wat er gebeurt;
- denk eraan dat je kind zich veilig wil voelen: praat regelmatig met je kind en knuffel het;
- houd er rekening mee dat je kind soms gelooft dat het door zijn gedachten en gedrag dingen kan beïnvloeden (als ik flink ben, wordt mama weer beter);
- denk eraan dat een kind zichzelf soms de schuld geeft van een ernstige zieke of sterven (*'een paar dagen geleden dacht ik nog : mama is zoveel bij opa en niet thuis, hij zou beter doodgaan'*).

Lagere schoolkinderen: ik weet, dus ik vrees (6 - 9 jaar)

- begint te beseffen dat overledene niet terugkomt;
- begrijpt niet dat de dood onvermijdelijk is en iedereen kan overkomen;
- uit vaak de hoop dat de zieke geneest of de overledene terugkomt: kan het gebeuren ontkennen;
- stelt zich de dood voor als een persoon: geraamte, geest;
- stelt nuchtere vragen over de dood ('waarom heeft opa een bril op, hij kan toch niets meer zien?');

Aandachtspunten voor deze leeftijdsgroep

- omdat het kind op deze leeftijd tussen begrijpen en niet-begrijpen inzit, is het erg kwetsbaar, houd hier rekening mee;
- heb aandacht voor het gedrag van je kind; hierin spiegelen zich de gevoelens af die het niet onder woorden kan brengen;
- denk eraan dat je kind nog weinig abstract kan denken; veel van wat het ziet en hoort, komt verwarrend en bedreigend over.

Lagere schoolkinderen : ik weet, dus ik vrees (9 - 12 jaar)

- beseft dat alle leven eindig is;
- zoekt troost en steun bij leeftijdsgenoten die hetzelfde hebben meegemaakt;
- verzwijgt de situatie bij zijn vriendjes en op school om er bij te blijven horen;
- wil niet kinderachtig overkomen, doet zich stoer voor en ontkent zijn emoties;
- uit zijn verwarrende gevoelens in opstandig gedrag;
- hun zoektocht naar het 'waarom' is voor hen een belangrijke bezigheid, waarover ze graag praten.

Aandachtspunten voor deze leeftijdsgroep

- heb begrip voor zijn 'moeilijk' gedrag, maar durf het te benoemen en vraag naar zijn gevoelens;
- ze laten het niet merken, maar hebben wel aandacht en troost nodig.

Twaalf jaar en ouder

- begrijpt dat de dood het onvermijdelijke eindpunt van het leven is;
- begrijpt dat iedereen kan sterven, maar verwacht het niet in zijn omgeving;
- duwt zijn gevoelens weg en praat er moeilijk over, maar zoekt wel vaak steun bij lotgenoten van dezelfde leeftijd;
- stelt onvoorspelbaar gedrag : overdreven drankgebruik, kicken op gevaar;
- wil zelf alles controleren;
- isoleert zich van zijn omgeving door intense sportbeoefening of door heel hard te studeren;
- is vaak bezig met vragen over de zin van leven en dood (internet,...).

Aandachtspunten voor deze leeftijdsgroep

- heb geduld met je tiener; hij voelt zich niet altijd begrepen door volwassenen of leeftijdgenoten en uit zijn gevoelens niet gemakkelijk, zeker niet bij volwassenen;
- toon oprechte aandacht, laat hem voelen dat je er voor hem wil zijn;
- veiligheid en geborgenheid blijven nodig;
- het risico bestaat dat hij niemand vindt om mee te praten: een volwassene is not-done, leeftijdsgenoten zijn niet beschikbaar. Je tiener zal lotgenoten zoeken.

Hoe help je je kind doorheen deze moeilijke tijd?

- Geef je kind de nodige tijd en ruimte om zijn verdriet te verwerken.
- Toon begrip voor het moeilijke gedrag van je kind.
- Behoud het vertrouwde ochtendritueel en het uur van slapengaan: laat de gewone dagdagelijkse dingen zoveel mogelijk doorgaan (school, sport, jeugdbeweging,...). Als het dagelijkse leven van je kind voorspelbaar en gestructureerd blijft, voelt het zich veel veiliger.
- Durf als ouder tijdig hulp te vragen aan familieleden, vrienden, leerkrachten. Als je tiener op zoek gaat naar vertrouwenspersonen buiten het gezin, laat dan merken dat je dit oké vindt;
- Geef je kind de kans om afscheid te nemen van een dierbare. Houd het niet weg van wat er gebeurt. Laat het gerust een troostknuffel op bed leggen, of vertellen wat het op school heeft meegemaakt. Maar dwing het nooit om iets te doen wat het niet (aan)kan.
- Laat herinneringen na; die zorgen later voor troost. Stimuleer de zieke bijvoorbeeld om een brief, foto of videoboodschap na te laten. Of verzamel dierbare spulletjes in een doos, een herinneringsdoos. Laat je kind hierbij meehelpen, dan voelt het zich van betekenis voor de zieke.
- Je kind betrekken bij het afscheidsritueel –met respect voor de grenzen die het zelf aangeeft- is belangrijk voor zijn rouwverwerking. Als het laatste afscheid nadert, vergroten onze angst en verdriet. Dat is ook zo voor kinderen en jongeren. Belangrijk is dat je goed aangeeft dat het einde nabij is, zeker als je kind jong is. Help het om voor het laatst persoonlijk afscheid te nemen, als het dat zelf wil. Vertel je kind duidelijk wat het zal zien, voelen of ruiken als het de overledene gaat groeten. Geef het voldoende tijd om de kamer en de overledene te bekijken; zo kan een kind zich een realistisch beeld van de dood vormen.
- Gun het je kind om de begrafenisdienst bij te wonen, scherm het niet af. Bereid het hierop goed voor en voorzie voldoende aandacht vanuit de omgeving. Misschien wil je kind wel iets schrijven op het doodsprentje? Of wil het een gedicht voorlezen, een bloem, tekening of knutselwerkje op de kist leggen. Je kunt ook afspraken maken met

de klas van je kind over het bijwonen van de begrafenisdienst. Maar dwing je kind nooit als het niet wil meehelpen aan het afscheidsritueel.

- Probeer ook na de begrafenis je dagdagelijkse routine zoveel mogelijk te behouden. Emoties delen, herinneringen koesteren, regelmatig praten over de overledene, betrokken zijn, regelmatig vragen hoe het met je kind gaat, helpen een kind of een jongere een heel eind op weg in de rouwverwerking. Je kan samen een herinneringsboek of herdenkingsplaats maken en/of een ritueel houden op belangrijke momenten, bijvoorbeeld de verjaar- of sterfdag.

Wanneer moet ik me zorgen maken?

De meeste kinderen die met een verlies worden geconfronteerd, komen deze moeilijke periode ongeschonden door. Kinderen hebben in de eerste plaats nood aan emotionele opvang. In uitzonderlijke gevallen heb je professionele hulp nodig (bij aanhoudend onaanvaardbaar gedrag; bij totaal onverwachte reacties die niet passen bij je kind; als er geen reactie volgt op het verlies, ook niet na lange tijd). Twijfel je aan het gedrag van je kind? Praat er gerust over met je huisarts of een leerkracht.

De adolescenten zijn een vaak vergeten groep. Rouwen doorkruist de normale ontwikkeling. Voor de adolescent zijn dat het autonomieproces en de identiteitsvorming. Ze lijken groot, maar vormen een kwetsbare groep.

Meer informatie vind je

- www.palliatief.be of 02 45 68 200
- www.palliatieve-zorg-en-kinderen.be
- In de bibliotheek
- Je huisarts kan je het adres van een ervaren rouwtherapeut bezorgen.

Bronnen

FEDERATIE PALLIATIEVE ZORG VLAANDEREN (2007). Niet te jong voor verlies. Kinderen en jongeren betrekken bij palliatieve zorg.

MAES, Johan (2007) Leven met gemis. Handboek over rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie. Wijgmaal : Zorg-saam.

