

Kinderen (jongeren) en rouw

- Mijn opa is overleden.
- Ik ging mama troosten.
- Ons hondje is overreden.
- Krijg ik hetzelfde als Mark?
- Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan haar denk.
- Het zusje van mijn vriendje ging dood.

Ieder kind wordt op een gegeven moment geconfronteerd met sterven en dood. Of het nu een huisdier is, een grootouder, een buurman of een leerling van de school, het grijpt diep in.

Kinderen rouwen op hun eigen manier, passend bij hun leeftijd en hun karakter. Maar ook passend bij de omstandigheden waarin het verkeert.

Wat betekent het voor een kind als het te maken krijgt met de dood. Wat kunnen wij als christelijke gemeente voor hen betekenen? Daarover gaat het in deze brochure.

Gevolgen voor het kind

Als iemand uit de omgeving van het kind overlijdt, krijgt het te maken met verlies op verschillende terreinen.

- het kind verliest de persoon zelf
- de familie of het gezin verandert, omdat er een lege plek is ontstaan
- bij allerlei gebeurtenissen (vakantie, verjaardagen, feestdagen) wordt iemand gemist
- de wereld om het kind heen verandert: vrienden laten het afweten, het is de enige in de groep die zo iets heeft meegemaakt, er wordt te veel of juist helemaal niet over gepraat.
- verlies van identiteit. Een kind verliest een deel van z'n jeugd. Belangrijke ontwikkelingsfasen worden soms overgeslagen. Het is niet meer papa's meisje, of als een broer overlijdt, het zusje.
- verlies van vertrouwen. De veilige wereld blijkt ineens onvoorspelbaar en onbetrouwbaar. Niets is meer vanzelfsprekend. Ook volwassenen hebben de zaken niet allemaal in de hand. En God?

Vragen die het kind kunnen bezighouden:

Kinderen stellen vragen waar je als volwassene niet aan zou denken en die je niet zou durven stellen. Het zijn nog al eens vragen waarop we het antwoord schuldig moeten blijven. Het is goed om dat eerlijk te zeggen. Probeer niet alles op te lossen en wijd niet te veel uit. Neem het kind in ieder geval altijd serieus. En laat je niet leiden door angst. Kinderen vragen meestal niet meer dan ze op dat moment aankunnen.

Vragen die kinderen kunnen stellen zijn:

- Moet je in de hemel altijd zingen?
- Wat voel je als je sterft?
- Blijft ons zusje nu altijd zo klein? Zal ze nooit kunnen praten?
- Gaat mama nu ook gauw dood?
- Ik heb God iedere dag gebeden, en toch...
- Mijn vriend geloofde niet.
- Gaat dat rotgevoel ooit over?

Rouwverwerking:

Evenals bij volwassenen is er onder kinderen veel verschil in het rouwen. Iedereen is daarin uniek en dat mag ook zijn. Toch zijn er wel een aantal lijnen te trekken. Besef altijd: rouwen is hard werken!

- 0-2 jaar: baby's voelen bijvoorbeeld aan de manier waarop het vastgehouden wordt, aan de stem van vertrouwde mensen dat er iets aan de hand is. Het kan huilerig worden en slechter gaan eten. Aanraken, knuffelen, en liefdevolle aandacht is belangrijk.

- 2-3 jaar: kinderen begrijpen al iets van verlies. Ze verwerken het vaak in hun spel: begrafenisje spelen in de zandbak. Ze zijn vaak nieuwsgierig en willen bijvoorbeeld in de kist kijken.
- 4-6 jaar: de begrippen leven en dood zijn wel bekend, maar het definitieve van sterven dringt vaak nog niet door. Ze hebben vaak een logische manier van denken: als opa niet meer komt, dan moet zijn jas ook weg. Verder kunnen ze ragen alsmaar blijven herhalen: waarom is opa doodgegaan? Waar is opa nu naar toe? Het is belangrijk om eerlijk te zijn.
Juist omdat anders de fantasie met hen op de loop gaat. In deze leeftijd kunnen kinderen ook angstig worden. Je kunt zomaar iemand verliezen.
- 6-9 jaar: nu begint het besef te komen dat de dood onomkeerbaar is. Kinderen krijgen belangstelling voor uiterlijkheden die bij een overlijden horen (kist, uitvaart, graf) en gaan zich interesseren wat er na de dood gebeurt.
- 9-12 jaar: kinderen weten nu goed dat alles een keer doodgaat. Vaak zijn ook kinderen van deze leeftijd heel nieuwsgierig naar wat er allemaal gebeurt. Ze willen in ieder geval geen buitenbeentje zijn in de groep en zullen niet teveel aandacht vragen voor hun verdriet.
Het kan zijn dat er schuldgevoelens ontstaan. Kinderen herinneren zich dan vervelende situaties uit het verleden waarbij de overledene betrokken was. Daar kunnen ze veel last van hebben.
- 12-16 jaar: er zijn reële uitingen van verdriet. Deze worden vaak afgewisseld met onverschilligheid. Het kan zijn dat een adolescent zich onafhankelijk gaat gedragen. De puber wil bewijzen dat hij of zij de zaken zelf wel kan regelen en wil niet kwetsbaar of afhankelijk zijn. Ook kan het kind op deze leeftijd (en ook al wel eerder) voor de ouder(s) gaan zorgen. Door zichzelf weg te cijferen, of door te gaan helpen bijvoorbeeld. Jongeren vinden soms authentieke vormen (muziek, schrijven) om te gaan met hun verdriet.

Kinderen steunen

Het is belangrijk dat kinderen en jongeren rust en ruimte krijgen. Open communicatie is belangrijk. Niet ineens de confrontatie aangaan, maar eens bij hen gaan zitten, uitnodigen om wat te vertellen. Ook moet het kind uitgenodigd worden om andere dingen te vertellen.

Kinderen hebben in situaties van verlies in het gezin of familie juist behoefte aan plekken waar het nog is als 'voor die tijd'. De school, de club, de catechisatie, de kindernevendienst kan dan een goede plek zijn.

Het is belangrijk om ook de groep te begeleiden als één van hen te maken krijgt met een groot verlies. Maak tijd om er over te spreken, samen te zingen, te bidden. Probeer kinderen van de groep te stimuleren om contact te zoeken. Ga samen iets maken, iets schrijven, ga met een paar kinderen het desbetreffende kind opzoeken. Misschien kun je samen naar de uitvaart of naar een condoleancemoment gaan. Het is voor het desbetreffende kind erg moeilijk om voor het eerst weer naar de kerk, club, catechisatie te gaan als je nog niemand hebt gezien of gesproken.

En: verdriet mag er zijn en gezien worden. Ook Jezus liet zijn tranen gaan!

Zie verder:

www.achterderegenboog.nl

www.jongereninrouw.nl

www.kleopasgemeente.nl/JAT

Riet Fiddelaars-Jaspers: Jong verlies, rouwende kinderen serieus nemen

Riet Fiddelaars-Jaspers: Mijn troostende ik. Kwetsbaarheid en kracht van rouwende jongeren.

