

# Maak dood en rouw bespreekbaar: thuis, in begeleiding en onderwijs!

Als we kinderen en jeugdigen niet betrekken bij de dood, blijven zij met vragen achter of stellen ze zich er nare dingen bij voor. Als we er open over zijn en de dood bespreekbaar maken, kunnen kinderen en jeugdigen leren begrijpen wat dood en rouw inhouden. Deze column is een pleidooi om er thuis, in de begeleiding en in het onderwijs aandacht aan te besteden.

## Begrip van de dood

Vrijwel alle kinderen en jeugdigen hebben te maken met het overlijden van een dierbare of een geliefd huisdier. Ook kunnen zij ervan gehoord hebben van leeftijdsgenoten. Toch kunnen vooral jonge kinderen zich nog geen goede voorstelling maken van de dood. Het blijft iets ongrijpbaars, waarvan ze mogelijk wel de emotionele lading meekrijgen, maar niet weten hoe ermee om te gaan. De ontwikkeling verloopt nagenoeg als volgt:

- Kinderen van 0 tot 2 jaar hebben nog geen idee wat de dood betekent, maar voelen dit wel en slaan deze gevoelens op in hun lijf. Ouders merken dat de kinderen bijvoorbeeld vaker opgepakt en geknuffeld willen worden.
- Kinderen tussen 2 en 6 jaar hebben nog een rijke fantasie. Alles komt altijd weer goed, is hun gedachte. Tenslotte komt Sneeuwwitje ook weer tot leven. Ouders merken soms problemen met zindelijkheid of doorslapen op bij kinderen.
- Tussen hun 6e en 12e jaar ontwikkelen kinderen meer begrip voor het definitieve van de dood. Vanaf deze leeftijd verwerken zij de dood in hun spel, lezen ze er boeken over of

praten ze erover met hun vriendjes. Het is hun manier om grip te krijgen op het verlies. Een voorbeeld kan zijn dat ze begrafenisje spelen in de huishoek op school of thuis in de woonkamer.

- Als de kinderen ouder zijn dan 12 jaar, dan is het duidelijk wat de dood betekent, maar voor jongeren is het een extra lastige tijd. Ze willen zich afzetten tegen hun ouders, maar rouwen tegelijkertijd.

## De peddels van rouw

Hoe kinderen rouwen, is afhankelijk van de ontwikkelingsleeftijd van het kind of de jeugdige. Vanaf een jaar of 8 gaat rouwen vaak ongeveer op dezelfde manier als bij volwassenen. Stroebe en Schut (1999) beschrijven in hun duale procesmodel het rouwproces. Dat model beschrijft hoe een gezond rouwtraject verloopt, waarbij heen en weer bewegen tussen verlies en herstel centraal staat. Voor toepassing van dit model bij (jonge) kinderen is hieruit de metafoor van het bootje met de twee peddels ontstaan:

- *De verliespeddel* zorgt ervoor dat je bijvoorbeeld naar foto's, filmpjes en spullen van de overledene kijkt. Of een bezoek brengt aan het kerkhof en herinneringen ophaalt. Er zijn ook kinderen en jeugdigen die een dagboek bijhouden en rituelen inzetten om het verlies een plek te geven.
- *De herstelpeddel* gaat over hoe je verder gaat na verlies. Deze peddel helpt je om de dingen die je voor het overlijden deed, weer op te pakken en vooruit te komen. Denk hierbij aan: terug

naar school gaan, afspreken met vrienden, hobby's hervatten, gevoelens even wegstoppen of gaan sporten. Soms gewoon even doen alsof het niet gebeurd is.

### Wat rouw bemoeilijkt

Meestal rouwen mensen, en daarmee ook kinderen en jeugdigen, op een gezonde manier: een slingerbeweging tussen beide realiteiten, tussen beide peddels. Zolang je beide peddels gebruikt, kun je je boot terug op de route krijgen. Soms gebruikt een kind of jongere maar één peddel en dat bemoeilijkt het rouwproces. Bij tieners kan rouw bemoeilijkt worden door de puberteit. Ouders en andere betrokken volwassenen zien mogelijk dat de tiener zich afzet en dat de rouw wordt uitgesteld. Als niet direct gerouwd wordt, dient deze zich echter later toch aan. Deze doelgroep heeft het nodig om erover te blijven praten, liefst met leeftijdgenoten of een vertrouwde volwassene, bijvoorbeeld iemand die de overledene goed gekend heeft.

Ook het verwerken van meerdere verliezen kan de rouw bemoeilijken. Kinderen en jeugdigen die dit hebben meegemaakt, zijn aangewezen op zorgvuldige begeleiding. Als het meervoudige verlies in

Ook de manier waarop een dierbare is overleden is van invloed op rouw

het gezin heeft plaatsgevonden, verdient het zelfs aanbeveling om het gehele gezin te begeleiden. Ten slotte is ook de manier waarop een dierbare is overleden van invloed op rouw. In gesprek met het kind of de jeugdige is het belangrijk hier aandacht aan te besteden.

### Betrek kinderen en praat erover

Bij het overlijden van dierbaren is het belangrijk om kinderen erbij te betrekken, zodat ze zich gehoord voelen. Als zij niet mogen rouwen, bij mogen dragen of betrokken mogen worden bij het afscheid en weggehouden worden, ervaren zij het verdriet van de familie en zichzelf zonder dat zij daar uiting aan kunnen geven. Het gevaar is dan dat kinderen hun emoties wegstoppen.

Het is daarom belangrijk dat zij meegenomen worden en het (sterf)verhaal horen, passend bij hun leeftijd. Zelfs baby's en zeer jonge kinderen kunnen de emotionele lading meekrijgen en kunnen hier, als ze ouder zijn, vragen over hebben of zelfs een rouwproces doorlopen. Dat moet niet weggewuifd worden, maar uiterst serieus worden genomen.

Het volgende kun je doen (zowel thuis, op school als in een begeleidingssetting):

- Begin 'klein': besteed aandacht aan het overlijden van dieren in de natuur, bijvoorbeeld vogels. Begraaf de dieren samen. Dit is een goede 'voorbereiding' op het sterven van een dierbare in de directe omgeving.
- Schaf leesboeken aan met de dood als thema (zie voorbeelden in kader). Ga daar vervolgens

het gesprek over aan. Wie heeft dit ook meegemaakt? Hoe voelde jij je? Hoe zou de hoofdpersoon in het boek zich voelen?

- Bespreek films waarin de dood naar voren komt, samen na (zie voorbeelden in kader).
- Sta stil bij nieuwsitems over de dood, gebeurtenissen in de regio of dichterbij huis in de gemeenschap.
- Vertel geen onwaarheden: dood zijn is niet 'gaan slapen'. Kinderen kunnen onnodig

### Voorbeelden van boeken voor kinderen en jongeren

- Dood is niet gewoon - Martine Delfos
- De klas neemt afscheid - Erik Loeffen
- Ik laat je nooit los - Patrice Karst
- Alles wat was - Stine Jensen
- Over de dood (Willewete-serie) - Sofie Jans en Madeleine van der Raad

### Voorbeelden van geschikte films voor kinderen en jongeren

- Disney-films zoals *Up*, *Bambi* en *Coco*
- *Achtste-groepers huilen niet*
- *Harry Potter en de Steen der Wijzen*
- Informatieve programma's zoals *Klokhuis: Wat is dood? Of Rouw?*
- Documentaire *Wolkenzusje* over het verlies van een zusje en de impact hiervan

angstig worden voor het naar bed gaan als deze bewoordingen worden gebruikt.

- Wees niet overbeschermend: voorkom dat je kinderen te veel wilt behoeden voor de verdrietige gebeurtenis en beantwoord al hun vragen open en eerlijk.
- Ouders en andere voor het kind of de jeugdige belangrijke volwassenen of leeftijdsgenoten kunnen een kijkje geven in hun eigen verdriet en rouw. Deel samen in verdriet, herinneringen en manieren hoe ermee om te gaan.

### Levensbedreigende ziekte

Neem kinderen en jeugdigen waarvan een dierbare een levensbedreigende ziekte doormaakt, mee in wat de ziekte is en inhoudt, wat er kan gebeuren en wat de overlevingskansen zijn. Wees eerlijk en vertel het in taal die past bij het kind. Zorg samen voor een goed afscheid, onderneem activiteiten om herinneringen te maken, zorg voor een luisterend oor. Houd school op de hoogte van hoe het gaat, zodat de leerkracht en IB'er/zorgcoördinator er voor het kind of de jeugdige kunnen zijn als het nodig is.

### Aanbevelingen voor het onderwijs

In het onderwijs moet ruimte en tijd zijn voor verwerking. Zie het kind, geef gelegenheid tot een escape (op een bepaalde plaats, bij een vertrouwd iemand in de school eventueel met specifieke materialen, zoals een knuffel) waar je samen afspraken over gemaakt hebt (met betrekking

tot tijd) en vraag naar wat het kind nodig heeft. Bied structuur en duidelijkheid. Wees je ervan bewust dat de leerling getriggerd kan worden en zich opeens heel verdrietig kan voelen. Die trigger kan komen door iets wat in de klas gebeurt, maar ook door iets wat het kind leest in een (les)boek of door muziek of een liedje. Maak dan ruimte om erkenning te geven aan het verdriet. Het verdient aanbeveling belangrijke data op te nemen in het leerlingdossier. Denk hierbij aan de sterfdagdatum en verjaardag van de overleden dierbare. Kinderen zijn soms al een week ervoor bezig met deze dag. Je merkt dan al gedragsveranderingen. Wees je ervan bewust dat specifieke dagen, zoals Moederdag en Vaderdag, maar ook kerst, erg beladen kunnen zijn. Dat kan zelfs jaren later nog zo zijn. Formuleer met elkaar richtlijnen waarin beschreven staat wat jullie doen als een ouder van een kind overlijdt, als een kind overlijdt of als een personeelslid overlijdt. Beschrijf daarin wie het aanspreekpunt zal zijn en het contact onderhoudt. Neem in de richtlijnen ook op hoe er wordt vormgegeven aan gedenkplekken in de school. In sommige scholen is een orthopedagoog of schoolpsycholoog aanwezig. Deze kan de rol van aanspreekpunt op zich nemen.

### Meer lezen?

- *Wat nu?* - Imke van der Pas en Esther Denissen
- *De rouwende school* - Riet Fiddelaers-Jaspers
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224. doi.org/10.1080/074811899201046

### *Over de auteur*



#### **Margriet Smeulders-Rijlaarsdam**

is rouwbegeleider voor kinderen en jongeren en tevens leerkracht in het basisonderwijs. Als rouwbegeleider is het haar missie om de dood bespreekbaar te maken in gezinnen, maar ook in het onderwijs. Zij begeleidt kinderen, gezinnen en scholen als kinderen vastlopen bij hun rouwproces. Tevens organiseert zij lotgenotengroepen voor kinderen in rouw (vanwege overlijden, ernstige ziekte of bij scheidingen).