

Bijlage 28: Verlies en rouw bij kinderen

1 Verlieservaringen

Een kind ervaart verlies en rouw¹ niet enkel bij het overlijden van een dierbaar persoon. Er zijn zes levensgebieden² waarbinnen een kind direct betrokken kan zijn bij verlieservaringen. Het verlies kan lichamelijk, psychologisch, relationeel, qua ouderschap, schools/werk en huis/thuis zijn. Voorbeelden van mogelijke verlieservaringen, waardoor een rouwproces kan ontstaan, zijn:

- lichamelijk: het ouder worden gaat steeds gepaard met duidelijke lichamelijke veranderingen, zoals het uiterlijk, de lichaamsfuncties en de vitaliteit. Ook het uiterlijk van een kind verandert van peuter tot adolescent. Een ziekte of ongeval kan ertoe leiden dat het kind lichamelijk verlies ervaart, bijvoorbeeld door een lichamelijke beperking.
- psychologisch: het overgaan naar een volgende ontwikkelingsfase kan ervaren worden als een verlies van bijvoorbeeld geborgenheid.
- relationeel: in een sociale wereld waar contacten worden gelegd, worden onderhouden en soms ook verdwijnen, kan er heel erg veel veranderen. Dit vraagt een zich aanpassen aan nieuwe situaties en het ervaren van verlies en rouw. Een overlijden of scheiding in het gezin brengt veel veranderingen mee, die het kind dient te verwerken.

Een echtscheiding is steeds stressvol voor alle leeftijden. Toch reageren kinderen anders op de scheiding naargelang de leeftijd. Peuters hebben vooral verlatingsangst en hebben nood aan zich veilig voelen, stabiliteit en regelmaat. De stress kan zich uiten in regressie, zoals bedplassen en moeite hebben met afscheid nemen.

Kleuters hebben vaak de misvatting dat zij de oorzaak zijn van de echtscheiding doordat ze iets fout gedaan hebben. Zij hebben veel angsten en onzekerheden over wie nu voor hen gaat zorgen. Hun zorgen en angsten uiten ze vaak lichamelijk, zoals buikpijn en hoofdpijn.

Tijdens de lagere schoolleeftijd kunnen kinderen verstrikt raken in loyaliteitsconflicten. Ze kunnen boos worden omdat iemand de beslissing van de scheiding genomen heeft.

Tijdens een echtscheiding zijn kinderen vaker neerslachtig dan andere kinderen. Daarom is het belangrijk om kinderen aan te leren dat zij de problemen van de volwassenen loslaten en zich in plaats daarvan focussen op de dingen waarvan ze blij worden³.

Belangrijk is de wijze waarop er door de ouders met de scheiding wordt omgegaan. Risicofactoren voor het kind zijn: ouders die blijven ruzie maken, het kind hierin betrekken, negatieve dingen zeggen over de ex-partner, ... Liefde geven en grenzen blijven stellen werken beschermend.

Relaties in een gezin kunnen ook onder spanning komen te staan doordat bijvoorbeeld een van de ouders zijn werk verliest en het gezinsbudget gehalveerd

¹ Verliefe E. & Fiddelaers-Jaspers R., Ruimte voor verdriet, omgaan met kinderen in verliessituaties, Acco, Leuven, 2005

² De Mönnink H., Verlieskunde, Utrecht, Elsevier, 2000

³ Pedri-Carroll J., Continu geruzie vergiftigt kinderen, in: Psychologiemagazine, 30, december 2011, blz. 86

wordt. Kinderen dienen zich dan meer te schikken naar deze nieuwe situatie en kunnen hierover rouwen.

Kinderen kunnen eveneens een betekenisvolle relatie opbouwen met huisdieren. Deze binding kan heel intens zijn. Een huisdier verliezen omwille van het weglopen ervan of sterven kan bij kinderen een ingrijpend emotioneel gebeuren zijn met veel verdriet en rouw.

- school/werk: in de klas en op school komen er veel momenten voor waar verlies bij hoort, niet alleen in spel en omgang met andere kinderen, ook tijdens het schoolwerk. De leerling die moet overzitten, terwijl al zijn vrienden naar een volgend leerjaar mogen gaan, kan dit als een ernstige verlieservaring beleven.
- huis/thuis: telkens een gezin verhuist, worden er personen en materiële zaken achtergelaten, zoals speelkameraden, de buurt, de tuin, ... Door bepaalde omstandigheden zoals oorlog of geweld worden kinderen soms verplicht hun huis, land en cultuur achter te laten, wat een enorm verdriet en rouwproces kan betekenen.
- ouderschap: op het ogenblik dat je ouder wordt weet je dat je geconfronteerd kunt worden met verlies. Weten dat je nooit een vader of moeder zult zijn is eveneens een verlieservaring.

2 Onderscheid rouw - gecompliceerde rouw⁴

Elk rouwproces wordt bekeken als een uniek traject en geen enkele rouw is hetzelfde, ook niet als antwoord op hetzelfde verlies, bijvoorbeeld: van een ouder, een broer of zus. Met gewone rouw wordt die toestand bedoeld van diepe droefheid waarin mensen komen na een definitief verlies. Eerst is er een acute periode van weken of maanden met intens verlangen, indringende gedachten en beelden en/of een reeks van pijnlijke emoties. Geleidelijk verminderen en verzachten deze reacties, krijgt de rouwende weer hernieuwde belangstelling in de dagelijkse activiteiten en wordt het verlies geïntegreerd in het verdere leven. De intense pijn dooft uit en de gedachten aan het verlies domineren niet langer het bewustzijn. Opstoten van pijn kunnen het hele verdere leven optreden.

Op het moment dat een kind⁵ in staat is zich te hechten aan een ander, is het ook in staat te rouwen wanneer die ander er niet meer is. Door te rouwen probeert het kind zich aan te passen aan een totaal veranderde situatie. Belangrijke aspecten bij rouw zijn: de emotionele reactie op het verlies, het zich aanpassen aan de nieuwe situatie, het geven van betekenis aan verlies en het opnieuw vormgeven van het levensverhaal. Waar volwassenen het verdriet tot op het bot voelen, gaan kinderen ogenschijnlijk over tot de orde van de dag. Rouwen is zwaar en een kind kan daar onmogelijk elke minuut van de dag mee bezig zijn. Een kind kan niet veel pijn verdragen en het rouwen niet voortdurend volhouden, het stort zich dan ook regelmatig op zijn spel, zoals een

⁴ Maes J., Leven met gemis, handboek over rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie, Zorg-Saam, 2007, blz. 79-80, <https://www.samenferm.be/zorgsaam>

⁵ Fiddelaers-Jaspers R., Jong verlies, rouwende kinderen serieus nemen, Ten Have, 2005, www.in-de-wolken.nl

volwassene dikwijls vlucht in zijn werk. Bij een verlies is de wijze waarop het kind geleerd heeft met zijn gevoelens om te gaan van groot belang. Ook is er sprake van heel wat, veelal onprettige gevoelens. Kinderen proberen deze onaangename emoties te ontlopen. Zij kunnen zich ook van anderen gaan isoleren uit angst nog meer gekwetst te worden. Verwarring treedt ook op doordat allerlei gevoelens door elkaar lopen en deze het kind overvallen: verdriet, boosheid, angst, vreugde, spijt en schuld, jaloezie, opluchting, eenzaamheid, ... Het meest verwarrende voor kinderen is misschien wel dat ze in het begin soms helemaal niets voelen en volkomen verdoofd zijn. In feite is het niet-voelen een vorm van dissociatie: een soort zelfbescherming waarbij een schot tussen zichzelf en de harde werkelijkheid gezet wordt. Dit laat toe de realiteit slechts stap voor stap te laten doordringen.

De cirkel van verdriet en rouw, afscheid nemen, rouwen en het zoeken naar betekenis; zorgen ervoor dat kinderen na verloop van tijd hun emotioneel evenwicht terugvinden en geleidelijk aan plezier beleven aan hun dagelijkse (sociale) activiteiten. Wanneer de cirkel van verdriet en rouw niet goed doorlopen wordt, krijgen kinderen op lange termijn vaak problemen bij het leggen van contacten en het omgaan met verlies. Om verschillende verstoringen, die zich kunnen voordoen in het verloop van de rouw, te onderscheiden; moet meer geweten zijn over de intensiteit, de duur en de eventuele symptomen die optreden.

Verschillende vormen van gecompliceerde rouw zijn⁶:

- onderdrukte rouw: het kind onderdrukt sterk de emoties en gedachten die met het verlies te maken hebben, omdat ze zeer beangstigende gevoelens met zich meebrengen;
- chronische rouw: de rouwreacties verminderen na langere tijd niet in intensiteit. Er is een aanhoudend intens verdriet, sterk verlangen en gevoelens van hulpeloosheid en angst;
- getraumatiseerd rouw: het kind komt niet toe aan rouw omdat het telkens weer overmand wordt door de traumatiserende omstandigheden;
- uitgestelde rouw: bij sommige kinderen duurt het jaren en soms zelfs tot ze volwassen zijn voordat ze echt voelen hoeveel pijn het verlies gedaan heeft. Meestal komen de rouwgevoelens op een bepaald moment in het leven. Men hoeft zich niet te schamen of ongerust te worden wanneer na jaren het verdriet, de pijn, de boosheid nog zo heftig terugkomen. Vaak komen de rouwgevoelens als gevolg van een bepaalde gebeurtenis weer terug, zoals: bij een crisissituatie bijvoorbeeld een scheiding, overlijden, ziekte, ...;
- gesomatiseerde rouw: het kind heeft voortdurend lichamelijke klachten waarvoor geen medische oorzaak wordt gevonden;
- geblokkeerde rouw in het gezin: gezinsleden verbergen het verdriet voor elkaar of er is één gezinslid dat alle aandacht opeist.

Omstandigheden die het rouwen moeilijker maken zijn traumatische gebeurtenissen zoals: zelfdoding, dood door geweld, dramatische ongelukken, plotseling overlijden, rampen, natuurrampen, vervolging, onderdrukking, ... Er is sprake van een trauma wanneer:

⁶ In plaats van 'pathologische rouw' worden nu beter termen als 'verstoorde, chronische, aanhoudende, traumatische of gecompliceerde rouw' gebruikt.

- iemand iets meemaakt waarbij hijzelf of anderen bedreigd of geconfronteerd werd met de ernstige verwondingen of dood (bedreiging van de fysieke integriteit);
- daardoor heftige gevoelens van verbijstering, machteloosheid en afschuw heeft gehad die zich bij kinderen kunnen uiten als chaotisch of geagiteerd gedrag
- er blijvende negatieve gevolgen zijn waardoor het leven is veranderd.

3 Beschermende factoren tegen stemmingsproblemen⁷

Het is belangrijk om preventief op te treden indien kinderen een ernstig verlies of trauma meemaken of wanneer ouders in een vechtscheiding verwickeld zijn. Dit kan door: te luisteren, een gesprek met hen aan te gaan, maar ook door op een leeftijdsadequate manier antwoorden te geven op hun vragen. De dagelijkse routine snel herstellen, werkt geruststellend en geeft kans om het rouwproces te starten. Het is bijzonder belangrijk dat de omgeving aangeeft dat er uiting en uitdrukking kan gegeven worden aan de pijnlijke emoties. Het verlies wordt best als een normaal onderdeel van het leven gezien.

Basishouding om beter om te gaan met verlies en verdriet bij kinderen:

- benader het kind consequent
- bereid de verliessituatie leeftijdsadequaaf voor
- blijf eerlijk
- blijf in contact met het kind
- creëer sfeer waarin het kind zich veilig en vertrouwd voelt
- denk niet in de plaats van kinderen: laat ze het zelf invullen
- ga nooit verder dan wat het kind aangeeft
- geef het kind de tijd
- heb oog voor hun verdriet en geef het een plaats
- herhaal indien nodig
- heb aandacht voor de gevoelswereld
- neem tastbaar afscheid

⁷ Celie L. & Wiewauters C., Krokodillentranen, omgaan met kinderen is omgaan met gevoelens, Brochure Kinder- en Jongeren telefoon, Drukkerij Cartim, Destelbergen, blz. 28