




Neem me mee. Ik hoor erbij.

Hoe betrek je kinderen en jongeren
bij palliatieve zorg en overlijden?

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
KAN IK MIJN KIND DIT NIET BETER BESPAREN?	4
HOE VERTEL JE DAT IEMAND ZAL STERVEN?	6
HOE LEG JE SPECIFIEKE SITUATIES UIT?	8
Palliatieve sedatie	
Euthanasie	
Plots overlijden	
OMGAAN MET DOOD EN ROUW PER LEEFTIJDSCATEGORIE	10
Baby's en peuters (0 tot 3 jaar)	
Kleuters (3 tot 6 jaar)	
Kinderen in de lagere school (6 tot 12 jaar)	
Jongeren (12 tot 18 jaar)	
EMOTIES EN GEDRAG BIJ ROUWENDE KINDEREN EN JONGEREN	26
WAT MET SCHOOL EN HOBBY'S?	27
HOE BETREK JE JE KIND IN DE PALLIATIEVE FASE?	28
HOE BETREK JE JE KIND KORT NA HET OVERLIJDEN?	30
Laat ik mijn kind groeten?	
Wat met de afscheidsviering?	
HOE VERDERGAAN NA EEN OVERLIJDEN?	32
WAT HEB JIJ NODIG?	33
EXTRA AANBOD VOOR KINDEREN, JONGEREN EN HUN NAASTEN	34

Als je te horen krijgt dat jij of iemand die je graag ziet niet meer kan genezen en dat je je moet voorbereiden op een afscheid, dan zorgt dit voor intense emoties. Het roept wellicht ook bezorgdheid op over je kinderen of kleinkinderen¹ die betrokken zijn. Er kunnen vragen komen als: 'Wat moet of kan ik hen vertellen?', 'Moet ik de kinderen op bezoek laten komen of net niet?', 'In welke mate begrijpen ze al wat doodgaan betekent?', 'Wanneer moet ik me zorgen maken over hen?'...



Elk kind en elke situatie zijn uniek en we zijn ervan overtuigd dat de mensen die dichtbij staan, zoals ouders en grootouders, het best geplaatst zijn om kinderen te informeren en te ondersteunen. Dat is niet makkelijk, zeker omdat de situatie ook voor jezelf ingrijpend is. Met deze brochure willen we je alvast op weg helpen met informatie en tips over het opvangen en begeleiden van kinderen die betrokken zijn bij een palliatieve situatie en een overlijden.

Tegelijkertijd is het belangrijk om deze opvang niet alleen te dragen en ook je ruimere omgeving zoals de school, familie, vrienden ... hierbij te betrekken. Vraag ook gerust naar de sociaal werker, pastoraal medewerker, psycholoog op de afdeling of een zorgverlener van het palliatief supportteam als je hierbij extra ondersteuning wenst. Samen zorgen we ervoor dat kinderen in palliatieve situaties de kans krijgen om de laatste levensfase van hun familielid mee invulling te geven en dat ze zo goed mogelijk opgevangen worden bij een overlijden.

1 Om de leesbaarheid te bevorderen, spreken we vanaf nu over 'kinderen', waarmee we alle minderjarigen bedoelen, alsook mensen met een mentale beperking die functioneren op het niveau van een minderjarige. Als we over 'ouders' spreken, bedoelen we alle dierbare naasten van het kind.

KAN IK MIJN KIND DIT NIET BETER BESPAREN?

Een palliatieve situatie brengt bij jou onvermijdelijk heel wat heftige gevoelens en moeilijke gedachten met zich mee. Misschien vraag je je af of je momenteel zelf wel voldoende in staat bent om je kinderen goed op te vangen.

Het liefst willen we onze kinderen natuurlijk dit intense leed rond leven en dood besparen. Vanuit onmacht, onwennigheid of voorzichtigheid betrekken we hen soms onbedoeld minder dan goed voor hen is. Die liefdevolle, beschermende reactie is erg begrijpelijk.



*Het is ook echt niet gemakkelijk
om over die drempel te stappen.
Het vraagt niet alleen moed,
maar ook de overtuiging dat dit je
kinderen ten goede komt.*

In een palliatieve situatie wordt soms ten onrechte gedacht of gehoopt dat dit alles aan kinderen voorbijgaat. Kinderen voelen echter al vanaf heel jonge leeftijd aan wanneer er iets ingrijpend verandert in hun omgeving en bij de mensen rondom hen. Ze hebben volwassenen nodig die hen opvangen, ruimte maken voor hun beleving en de situatie duiden op een manier die aangepast is aan hun leeftijd en hun ontwikkeling.

Op die manier worden kinderen geholpen om een gevoel van veiligheid, verbinding en vertrouwen te behouden. Je voorkomt zo

ook dat ze vanuit hun fantasie een eigen foutieve invulling geven aan de situatie, waarbij ze de schuld soms bij zichzelf leggen (bv. “Omdat ik de vorige keer zo stout was, gaat opa nu dood”). Het is belangrijk dat je zelf het initiatief neemt om hierover met je kind te praten, ook als je kind hier uit zichzelf niets over vraagt. Kinderen voelen zich vaak eenzaam en buitengesloten wanneer ze goedbedoeld niet betrokken worden.

Ook voor hun verdere ontwikkeling is het betrekken van kinderen bij een palliatieve situatie erg belangrijk. Ja, ook kinderen (mogen) rouwen. Het is net door hen nu erg liefdevol en goed afgestemd te betrekken, dat ze ook nadien optimaal verder kunnen in hun ontwikkeling. Vaak staan we versteld van de veerkracht die kinderen tonen.

WAAROM KINDEREN BETREKKEN BIJ AFSCHEID?

- Kinderen hebben goede voelsprietten. Wat niet uitgelegd wordt, vullen ze zelf in met hun fantasie en die is vaak erger dan de werkelijkheid. Ze hebben nood aan informatie op hun niveau.
- Door je kind te betrekken, erken je de band die er is tussen je kind en de persoon die zal sterven. Kinderen hebben ook nood om afscheid te nemen en dit op een manier die bij hen past. Dit helpt hen in hun verdere rouwproces.
- We hopen dat kinderen zo lang mogelijk zorgeloos door het leven kunnen en tegelijk hoort verlies onvermijdelijk bij het leven. Door hen op een natuurlijke en afgestemde manier te betrekken bij een naderend verlies geef je hen belangrijke en waardevolle levenslessen mee en stimuleer je hun veerkracht.

HOE VERTEL JE DAT IEMAND ZAL STERVEN?

- Kom zelf met eerlijke, concrete en duidelijke informatie, aangepast aan hun ontwikkelingsniveau. Vertel zonder veel omwegen. Beeldspraak zorgt bij kinderen soms voor verwarring of angst dus probeer dit te vermijden. Durf woorden als doodgaan of sterven gebruiken. Zo is zeggen dat iemand niet meer zal genezen onvoldoende en niet hetzelfde als zeggen dat iemand binnenkort zal overlijden.
- Ga in op vragen en geef aan dat je kind altijd welkom is met vragen. Let ook op het gedrag en de gezichtsuitdrukking van je kind (fronsen, boze of bange blik ...) en probeer hierop in te spelen.
- Vertrouw erop dat kinderen alleen vragen wat ze op dat moment aankunnen. Kinderen laten meestal ook merken dat het even genoeg is geweest. Benoem dit en forceer niet. Je kan er op een later moment op terugkomen.
- Ga er bij jongeren, die soms weinig vragen stellen, niet zomaar vanuit dat ze de situatie begrijpen of kunnen plaatsen. Kom zelf over de brug met eerlijke informatie en toon je beschikbaarheid.
- Wanneer je het antwoord op een vraag niet weet, zeg dat dan eerlijk. Vraag wat je kind er zelf over denkt. Je kan ook aangeven dat je de vraag moeilijk vindt en dat je er zelf eerst wil over nadenken. Vergeet dan niet om er later zelf op terug te komen.

- Wanneer een vraag op een ongelegen moment komt, geef dan aan dat je de vraag gehoord hebt en zeg wanneer je tijd hebt om hierover te praten.
- Geef geen valse hoop, wel realistische hoop, bijvoorbeeld: “Er zal goed voor oma gezorgd worden”.
- Erken de band die je kind heeft met diegene die ziek is en vraag hoe je kind betrokken wil worden. Doe een aanbod zonder te dwingen, bijvoorbeeld door hen te laten meehelpen, samen op bezoek te gaan, hen te vragen of ze een tekening of knutselwerkje willen maken of een knuffel willen uitlenen aan de zieke.
- Benoem indien mogelijk wanneer het definitieve afscheid dichtbij komt en geef kinderen de kans om nog iets te zeggen of te doen, bijvoorbeeld een laatste keer op bezoek gaan. Moedig dit aan, maar forceer niet. Het ene kind zal hier graag op ingaan, het andere liever niet. Beide zijn ok.



HOE LEG JE SPECIFIEKE SITUATIES UIT?

In sommige situaties, zoals bij palliatieve sedatie, euthanasie of een plots overlijden, kan het extra moeilijk zijn om kinderen te informeren. Toch geldt ook hier dat je best zo open, concreet en rustig mogelijk met hen praat, zoals in de volgende voorbeelden.

Palliatieve sedatie

Voorbeeld:

“Oma is al een tijdje ziek/heeft al een tijdje (naam ziekte) en de dokters hebben er alles aan gedaan om haar beter te maken. Oma heeft zelf ook heel hard haar best gedaan om beter te worden. Maar toch kan zij niet meer genezen. Niemand kan oma op dit moment nog beter maken. Oma heeft zoveel last van de ziekte dat de dokters haar een medicijn moeten geven om dit niet meer te voelen. Hierdoor gaat oma diep slapen. Op een bepaald moment zal haar hart stoppen met kloppen en dan is ze overleden. We weten niet juist wanneer dat zal zijn. We weten wel dat oma geen last of pijn meer zal hebben en dat is ook wat oma zelf wil.”

Euthanasie

Voorbeeld:

“Opa is al een tijdje ziek/heeft al een tijdje (naam ziekte) en de dokters hebben er alles aan gedaan om hem beter te maken. Opa heeft zelf ook heel hard zijn best gedaan om beter te worden. Maar toch kan hij niet meer genezen. De dokters weten heel zeker dat niets of niemand opa nog kan genezen of beter kan maken en dat opa zal doodgaan aan (naam ziekte). Opa heeft zoveel last/pijn dat

hij zelf kiest om niet langer meer te leven. De dokters gaan opa hierbij helpen: eerst gaat de dokter opa een medicijn geven, waardoor hij diep gaat slapen. Daarna krijgt opa een medicijn waardoor zijn hart zal stoppen met kloppen. Dit doet geen pijn! Wanneer je hart stopt met kloppen, ben je overleden. Opa was veel liever nog langer bij ons gebleven, daarvoor zou hij alles gedaan hebben. Opa houdt heel veel van je/ons en dat zal altijd zo blijven. Maar de ziekte is zo sterk en opa heeft zoveel pijn dat het onmogelijk is voor hem om nog langer bij ons te blijven.”

Plots overlijden

Vertel zo concreet mogelijk over de feiten en omstandigheden van het overlijden, ook als deze omstandigheden moeilijk zijn. Kinderen gaan wat ze niet weten invullen met hun fantasie en die is soms meer belastend dan de werkelijkheid. Vertel hierbij dat het voor jou ook heftig nieuws is en dat het normaal is om verdrietig of boos te zijn.

OMGAAN MET DOOD EN ROUW PER LEEFTIJDSCATEGORIE

Hoe kinderen denken over de dood en hoe ze rouwen, hangt erg samen met de ontwikkelingsfase waarin ze zich bevinden. Naarmate ze ouder worden, kunnen ze ook verstandelijk meer en meer begrijpen wat doodgaan betekent. Daarom is het belangrijk om elk kind aan te spreken op zijn niveau. Om het overzichtelijk te houden, delen we kinderen op per leeftijdsfase. Voor kinderen die wat trager of sneller ontwikkelen, kan het daarom nodig zijn om bij een vroegere of latere ontwikkelingsfase aan te sluiten.



Baby's en peuters (0 tot 3 jaar)

De leefwereld van baby's en peuters

Een baby is nog helemaal afhankelijk van de volwassenen die voor hem zorgen. Hij voelt zich veilig als mama, papa of een andere vaste persoon er voor hem is en goed inspeelt op wat hij nodig heeft. Geborgenheid, rust en regelmaat zorgen er mee voor dat een baby op alle domeinen kan groeien. Voorspelbaarheid en vertrouwde gewoontes zijn hierbij belangrijk.

Op die manier ontwikkelt een baby een veilige hechting en een algemeen gevoel van vertrouwen. Van daaruit verkent en ontdekt hij de wereld door te ruiken, te voelen, te proeven, te luisteren en te kijken. Een baby heeft nog geen woorden en gedachten voor wat hij ervaart, enkel indrukken en beelden.

Baby's leren kruipen, zetten hun eerste stapjes en worden stilaan peuters. Ook hun taalontwikkeling gaat nu met rasse schreden vooruit en veel peuters spreken al in korte zinnestjes van 2 of 3 woorden. Een peuter beseft steeds meer dat hij een eigen persoon is, met een eigen willetje. 'Ik' en 'neen' worden hierdoor vaak hun favoriete woordjes.

Ze hebben enerzijds vertrouwen en ruimte nodig om zelf op ontdekking te gaan. Anderzijds blijven ze nog erg afhankelijk en hebben ze nood aan grenzen om zich veilig te voelen. Het is nog moeilijk voor peuters om hun gevoelens met woorden uit te drukken, waardoor dit vooral in hun gedrag zichtbaar wordt. Zo kunnen ze plots erg angstig reageren of leiden frustraties tot een heuse driftbui.

De dood bekeken door de ogen van baby's en peuters

Baby's en peuters zijn nog niet in staat om echt na te denken over leven en dood. Ze beseffen nog niet wat dit betekent. Hierdoor zijn ze bijvoorbeeld ook niet bang om bij een palliatieve persoon op bezoek te gaan of om een geliefde overledene mee te gaan groeten.

Rouw bij baby's en peuters

Wanneer baby's van een vertrouwd persoon gescheiden worden, bijvoorbeeld door ziekte of overlijden, ervaren ze dit zonder woorden. Vanaf de leeftijd van ongeveer 6 maanden missen ze alle vertrouwde beelden, geluiden, geuren en gewaarwordingen die met die persoon verbonden zijn. Het definitief wegvallen van die vertrouwde persoon kan een grote impact hebben.



*Baby's en peuters merken ook de veranderingen
in gewoontes en sfeer thuis.
Ze voelen de spanning en het verdriet van de
volwassenen rondom hen goed aan.*

Dit aanvoelen brengt hen mee uit evenwicht en dat wordt zichtbaar in hun gedrag. Zo gaan ze vaak meer huilen, slapen ze slechter, worden ze aanhankelijker en hebben ze meer schrik om alleen te zijn. Ze zijn nog erg afhankelijk van de volwassenen rond hen om die spanning kwijt te geraken en tot rust te komen.

WAT HEBBEN ROUWENDE BABY'S EN PEUTERS NODIG?

- Hou zoveel mogelijk hun vaste structuur en gewoontes aan.
- Wanneer iemand anders de zorg moet overnemen van vertrouwde personen, kan dit best gebeuren door iemand die dit voor langere tijd kan doen en die de gewoontes en rituelen overneemt. Je kindje zal tijd nodig hebben om te wennen aan de nieuwe persoon.
- Blijf zoveel mogelijk warme en nabije zorg en aandacht geven: knuffelen, op schoot nemen, zingen, samen spelen, in peuterboekjes kijken ...
- Geef gerust woorden aan wat er gebeurt en aan je eigen emoties, ook al hebben kinderen zelf nog (bijna) geen woorden. Gebruik hiervoor eenvoudige, korte zinnestelsels die je af en toe herhaalt. Een passend prentenboek kan je hier vaak bij helpen.
- Het is op latere leeftijd vaak troostend en deugdzaam om een zichtbare herinnering te hebben van hun band met die erg nabije persoon die overleden is: een foto of filmpje waar ze samen op staan, een knuffeltje dat die persoon speciaal voor hen heeft uitgekozen, een persoonlijk wenskaartje ... Zelfs voor baby's die nog in de buik aan het groeien zijn, kan dit later een heel waardevol geschenk zijn.



Kleuters (3 tot 6 jaar)

De leefwereld van kleuters

Kleuters nemen volop initiatief om zelfstandig dingen te doen. “Ik kan het zelf!” is een vaak gehoorde uitspraak. Ze willen de wereld rondom hen begrijpen en stellen veel waarom-vragen.

Bij kleuters staat de kracht van hun verbeelding centraal. Wat ze nog niet begrijpen, vullen ze vaak spontaan in met hun fantasie. Tegelijk kennen ze nog geen verschil tussen fantasie en werkelijkheid. Dit is voor hen allemaal hetzelfde. Hierdoor geloven ze dat hun fantasieën echt zijn, wat het soms heel intens maakt. Dit verklaart meteen ook de typische kleuterangsten (bv. monsters onder het bed).

Ze gaan ook ‘magisch denken’, namelijk denken dat ze met hun eigen gedachten invloed hebben op wat er gaat gebeuren. Zo kan een kleuter er bijvoorbeeld van overtuigd zijn dat hij er zelf voor zorgde dat het verkeerslicht plots op groen sprong, omdat hij net daarvoor heel erg aan de kleur groen dacht van op de achterbank van de auto.

Via ‘doen alsof’-spelletjes helpt hun fantasie hen ook om zich te uiten en gebeurtenissen te verwerken (bv. doktertje spelen). Kleuters beginnen steeds meer samen te spelen en worden alsnog taliger. Dit alles helpt hen om hun gevoelens beter te leren beheersen. De grootste focus van kleuters ligt op het gezin, waarbij de ouders, samen met andere belangrijke volwassenen, hun rolmodel zijn.

De dood bekeken door de ogen van kleuters

Kleuters weten dat dieren en mensen kunnen doodgaan. Ze denken echter dat dood zijn iets tijdelijk is en beseffen nog niet dat dit onomkeerbaar is. Hierdoor lijkt het soms alsof ze nauwelijks bezig zijn met het verlies. Vanuit hun magisch denken leggen ze soms ook de schuld voor de ziekte of het overlijden van hun vertrouwde persoon bij zichzelf (bv. "Papa is zo ziek geworden omdat ik heel stout geweest ben.").

Omdat ze nog niet alles kunnen begrijpen, gaan ze die zaken invullen met hun fantasie. Dit verklaart waarom ze uitspraken kunnen doen die wij, volwassenen, als heftig of vreemd ervaren. (bv. "Opa moet warme kleren aandoen zodat hij het niet koud heeft onder de grond.") Ze stellen vaak heel concrete vragen rond sterven.

Rouw bij kleuters

Als kleuters afscheid moeten nemen van een dierbaar persoon voelen zij net als volwassenen verdriet, boosheid, angst ... Wat ze denken en voelen kunnen ze echter nog niet genoeg onder woorden brengen, waardoor dit vooral zichtbaar wordt in hun gedrag. Ze worden opstandiger of gaan zich opeens weer wat jonger gedragen: plots niet meer zindelijk zijn, opnieuw duimzuigen, moeilijkheden met eten of slapen, schrik om alleen te zijn ... Het biedt hen veiligheid om (tijdelijk) terug te keren naar een vroeger ontwikkelingsniveau.

Daarnaast laten ze via tekeningen of in hun spel zien dat ze rouwen. Ze spelen bijvoorbeeld het gebeuren van ziekte en overlijden na met hun knuffels.

Wanneer het verdriet even te intens voelt, schakelt een kleuter vaak spontaan naar uitbundig en vrolijk spel. Die plotse afwisseling in emoties is voor hen een belangrijk en gezond beschermingsmechanisme.



Ook kleuters zijn gevoelig voor de sfeer rondom hen en ze kijken goed naar hoe volwassenen reageren op de situatie.

WAT HEBBEN ROUWENDE KLEUTERS NODIG?

- Ga woorden als ‘dood’ niet uit de weg, ook al beseffen ze nog niet helemaal wat dit betekent. Spreek niet verbloemend en pas op met metaforen en beeldspraak, want kleuters nemen dit vaak erg letterlijk. Zeg bijvoorbeeld beter niet “oma is voor altijd ingeslapen” of “opa is vertrokken op een verre reis”, want je kleuter kan hierdoor zelf schrik krijgen om te gaan slapen of hij blijft wachten tot opa terug thuis komt.

- Wees aandachtig voor magisch denken dat niet helpend is en voor schuldgevoelens kan zorgen. Stuur zeker bij als je dit opmerkt. Bijvoorbeeld: “Papa is helemaal niet gestorven omdat je toen eens stout geweest bent. Iedereen is wel eens niet zo flink. Papa is gestorven omdat hij zo erg ziek was dat zelfs de beste dokters hem niet meer konden genezen. Dat is niemands schuld.”
- Maak gebruik van hun leefwereld vol fantasie om houvast en troost te brengen, in de vorm van verhalen, fantasiefiguren, rituelen, spel en creativiteit. Dit kan bijvoorbeeld via het voorlezen van een boekje over dit thema.
- Verstop je eigen emoties of tranen niet voor je kleuter, maar benoem ze. Zeg bijvoorbeeld: “Mama weent omdat ze verdrietig is dat opa zo ziek is en niet meer beter zal worden.” Creëer een gevoel van verbondenheid: “Ben jij ook verdrietig? Dan zijn we samen verdrietig en kunnen we elkaar troosten.” Zo leert je kind dat ook lastige gevoelens er mogen zijn en dat het helpt om er woorden aan te geven en die te delen. Wanneer je echter zelf even helemaal overspoeld wordt door je emoties, is het belangrijk dat je jezelf de ruimte kan geven om die vrijuit te uiten uit het zicht van je kinderen.
- Het is op latere leeftijd vaak troostend en deugddoend om een zichtbare herinnering te hebben van hun band met die erg nabije persoon die overleden is: een foto of filmpje waar ze samen op staan, een knuffeltje dat die persoon speciaal voor hen heeft uitgekozen, een persoonlijk wenskaartje ...
- Benoem de blijvende verbinding. Bijvoorbeeld: “Mama maakt voor altijd deel uit van ons gezin. We zullen haar nooit vergeten.”



Kinderen in de lagere school (6 tot 12 jaar)

De leefwereld van kinderen in de lagere school

De lagereschool-leeftijd is de periode bij uitstek waarin kinderen gretig kennis opdoen en nieuwe vaardigheden verwerven. Ze leren onder meer lezen, schrijven en rekenen en ze ontdekken al doende ook hun sportieve, muzikale en andere creatieve talenten. De succeservaringen die ze hierbij opdoen, zorgen voor een groeiend vertrouwen in hun eigen kunnen en in de opbouw van een positief zelfbeeld.

Naast hun klasgroep op school ontstaat bij velen het verlangen om ook in hun vrije tijd bij een groep te horen, gaande van een sport- of hobbyclub tot de jeugdbeweging of gewoonweg samen spelen met de kinderen uit de buurt. Stilaan verdwijnt hun magisch denken (zie 'De leefwereld van kleuters'). Ze blijven nog heel concreet denken, maar hun denken wordt meer flexibel en logisch. Ze zijn alsmaar meer in staat om zich in te leven in wat een ander denkt en voelt en leren hier rekening mee houden.

Op emotioneel vlak begrijpen ze steeds meer en ervaren ze dat je ook verschillende gevoelens tegelijk kan hebben (bv. "ik was boos en verdrietig tegelijk"). Ze leren meer en meer hoe ze al die emoties op een aanvaardbare manier kunnen uiten. Soms verstoppem ze ook bewust hun gevoelens voor anderen. Een aantal kleuterangsten blijven bestaan (bv. bang voor het donker), maar doordat ze de wereld steeds beter leren kennen en begrijpen, kunnen er ook nieuwe angsten bij komen (bv. bang voor oorlog). Naast hun gezin nemen nu ook leeftijdsgenootjes een belangrijke plaats in.


De dood bekeken door de ogen van lagere schoolkinderen

De manier waarop kinderen in het begin van de lagere school denken over de dood leunt nog sterk aan bij de kijk van kleuters (zie eerder). Het is pas vanaf de leeftijd van 8 à 9 jaar dat kinderen beginnen beseffen dat dood zijn voor altijd is en dat iedereen ooit sterft.

Door plots van dichtbij geconfronteerd te worden met de dood, beseffen ze vaak voor het eerst dat ook zichzelf en hun geliefden er op een dag niet meer zullen zijn. Dit nieuwe besef kan hen bang maken en gaat vaak gepaard met heel wat vragen rond wat er precies gebeurt na de dood. In deze leeftijdsfase kunnen ze vaak nog niet inschatten wat de impact van het overlijden zal zijn op henzelf en op hun dagelijks leven nu en in de toekomst.


Rouw bij lagere schoolkinderen

Kinderen jonger dan 8 jaar rouwen grotendeels nog op dezelfde manier als kleuters (zie eerder).



Vanaf de leeftijd van 8 à 9 jaar worden ze zich meer en meer bewust van de gevoelens en gedachten van anderen, waardoor ze hun eigen gedrag vaak hiernaar gaan aanpassen.

Ze willen niet anders zijn dan hun leeftijdsgenootjes en hebben soms schrik dat ze kinderachtig bevonden zullen worden als ze laten zien hoe ze zich werkelijk voelen. Tegelijk willen ze vaak hun familie niet nog meer belasten want iedereen heeft het al moeilijk genoeg. Hierdoor gebeurt het dat kinderen zich meer terugtrekken, veel verzwijgen en zo eerder eenzaam en onzichtbaar rouwen (bv. 's avonds in bed piekeren en huilen).



Met hun verstand begrijpen ze vaak al meer dan wat ze emotioneel aankunnen, met angst en verwarring tot gevolg.

Door veel nuchtere en concrete vragen te stellen, proberen ze meer vat te krijgen op al die moeilijke gedachten en gevoelens.

Het meemaken van een ingrijpend verlies kan ervoor zorgen dat kinderen zich (tijdelijk) weer wat jonger gaan gedragen: opnieuw bedplassen, altijd in de buurt van een volwassene willen blijven, niet meer alleen durven slapen ... Anderzijds zullen er ook kinderen zijn die net een sprong vooruitzetten in hun ontwikkeling. Het overlijden zorgt ervoor dat ze zich opeens heel wat wijzer en verantwoordelijker gaan gedragen in vergelijking met hun leeftijdsgenootjes.

Kinderen van deze leeftijd maken zich vaak ongerust over concrete, dagelijkse veranderingen voor henzelf, bijvoorbeeld wie hen nu naar hun voetbalmatch zal brengen of wie voor hen nu nieuwe kleren zal kopen. Hun rouw uit zich vaak zonder woorden in spel of tekeningen of in veranderingen in hun gedrag, zoals slechtere schoolprestaties, slechter slapen en vermoeidheid, concentratieproblemen, stoer of opstandig gedrag of lichamelijke klachten.

WAT HEBBEN ROUWENDE KINDEREN IN DE LAGERESCHOOL-FASE NODIG?

- Het is vaak moeilijk in te schatten als ouder hoe je kind zich voelt, zeker als alles aan de buitenkant ok lijkt. Als ouder ben je dan eerder geneigd om het met rust te laten: “Mijn kind weet dat ik er ben als het mij nodig heeft.” Je wil al die zwaarte rond het overlijden niet nodeloos oprakelen. Toch is het belangrijk om regelmatig zelf het initiatief te nemen om je kind aan te spreken: “Hoe gaat het met jón?” Zonder dat we het beseffen, wordt er bij een overlijden te vaak over de hoofden van kinderen heen gepraat.

Tegelijkertijd rouwen heel wat kinderen in stilte (zie eerder). Laat je kind dus voldoende vaak weten dat het altijd met jou mag praten en alles mag vragen. Het kan helpen om hier zelf op vaste momenten ruimte voor te creëren, bijvoorbeeld 's avonds in een 1-op-1-momentje waarbij je overloopt hoe de dag geweest is. Wanneer je kind jou goedbedoeld te veel wil sparen, ga dan zo nodig samen op zoek naar een andere gesprekspartner die voor hem veilig voelt (bijvoorbeeld grootouder, juf, tante ...).

- Geef voldoende positieve aandacht. Laat merken dat alle emoties er mogen zijn. Niet alleen het verdriet van je kind maar ook angst en boosheid en evenzeer dagelijks plezier. Een extra knuffel is niet verboden.
- Kijk naar wat de onderliggende oorzaak kan zijn van eventueel negatief gedrag. Probeer voeling te krijgen met de binnenwereld van je kind. Blijf daarnaast wel consequent grenzen stellen want die bieden houvast en voorspelbaarheid.

- Stel je kind gerust door aan te geven dat er altijd voor hem gezorgd zal worden.
- Er bestaan heel wat helpende leesboeken, infoboeken, websites en invulboekjes voor kinderen rond afscheid en verlies (zie QR-code op het einde van de brochure). Niet elk kind heeft echter nood aan veel woorden of aan een gesprek. Sommige kinderen uiten zich liever via spel, tekeningen of muziek en dat is ook prima.



Jongeren (12 tot 18 jaar)

De leefwereld van jongeren

Jongeren zijn bezig met zich losmaken van hun thuismilieu en met het opbouwen van hun eigen identiteit. Wie ben ik? Wat is de zin van het leven? Wat wil ik nu en in de toekomst? Dit is voor de meesten een intense levensfase met veel veranderingen op verschillende domeinen tegelijk (lichamelijk en seksueel, sociaal, emotioneel ...). Vriendschappen nemen een steeds belangrijkere plaats in, samen met het verlangen om 'erbij te horen'.

Jongeren hebben enerzijds ruimte nodig om te mogen experimenteren, maar hebben tegelijk ook nog hun ouders nodig als vangnet op moeilijke momenten. 'Laat me los' versus 'hou me vast'. Jongeren tonen

niet altijd makkelijk wat er in hen omgaat, ook niet aan de mensen die dicht bij hen staan.

De dood bekeken door de ogen van jongeren

Jongeren ontgroeien de concrete manier van denken en gaan stilaan op een meer filosofische manier om met leven en dood. Ze weten dat vroeg of laat iedereen zal sterven, maar het gaat om iets abstract en veraf. Wanneer er een overlijden in hun naaste omgeving plaatsvindt, kan dit hen erg raken en uit evenwicht brengen.

Rouw bij jongeren

Jongeren kunnen de situatie rationeel begrijpen zoals een volwassene maar dat betekent niet dat ze qua emotionele draagkracht al volwassen zijn. Net als jongere kinderen hebben ze nu nood aan extra geborgenheid en veiligheid maar het is als tiener moeilijk om dit te vragen of toe te laten.



De combinatie van rouwen en puberen is niet evident.

Rouwende jongeren stellen zich vaak erg fundamentele vragen rond leven en dood. Het verlies kan ook een impact hebben op hun gevoel van erbij te horen. Ze zoeken vaak steun in hun eigen leefwereld (vrienden, muziek, online ...) en tegelijk is het soms moeilijk om die steun te vinden.



Jongeren willen niet anders zijn en daarom duwen ze gevoelens soms weg en doen ze zich stoerder of sterker voor dan ze zich voelen. Omdat ze bezig zijn met loskomen van hun ouders is het vaak ook lastig om hen in vertrouwen te nemen. Rouw uit zich bijgevolg soms in opstandig of meer extreem gedrag (sarcasme, alcohol- of drugsgebruik, roken, grenzen of gevaar opzoeken ...). Ook lichamelijke klachten komen voor.

Er zijn ook jongeren die zich erg verantwoordelijk voelen voor het welzijn van hun gezin, wat maakt dat ze vooral bezig zijn met thuis te veel taken op zich te nemen om het gezin draaiende te houden. Dit gaat ten koste van hun eigen identiteitsontwikkeling (bv. geen tijd voor eigen hobby's of om met vrienden af te spreken). Sommige jongeren lijken door het ingrijpende verlies een plotse sprong voorwaarts richting volwassenheid te nemen.

WAT HEBBEN ROUWENDE JONGEREN NODIG?

- Benoem als volwassene dat je weet dat het voor de jongere ook moeilijk is. Geef aan dat je beschikbaar bent, maar overlaad jongeren niet met vragen. Je kan ook door kleine gebaren zoals een steunend berichtje, een briefje in de rugzak, een knipoog ... laten weten dat je er bent. Blijf proberen om contact te maken en fijne momenten samen te hebben, zonder dit te willen forceren.





Wees hierbij mild voor jezelf want het is ook voor jou als ouder niet evident.

- Soms is het makkelijker om iemand van buiten het gezin in vertrouwen te nemen. Vraag aan jongeren bij wie ze terecht kunnen en stimuleer hen om steun te zoeken.
- Geef je kind voldoende informatie, ook al sluit het zich af en lijkt het zich geen vragen te stellen. Verwijs hem/haar naar goede websites en online fora rond rouw en verlies, waar jongeren op een laagdrempelige manier hun hart kunnen luchten en (h)erkenning vinden bij leeftijdsgenoten. Als je kind graag leest of van poëzie houdt, bestaat er ook heel wat mooie literatuur voor jongeren (zie QR-code op het einde van de brochure).
- Als je kind een goede band had met de overledene kan je het helpen om die band te bewaren door over de overledene te blijven praten, samen naar het kerkhof te gaan, benoemen dat de overledene trots zou zijn of vragen wat de overledene nu zou zeggen in een bepaalde situatie.
- Geef jongeren mee dat ze zich niet schuldig moeten voelen dat ze ontspanning zoeken of plezier maken met hun vrienden. Stimuleer hen om voldoende contact met leeftijdsgenoten te behouden.
- Blijf grenzen trekken en realistische verwachtingen stellen.
- Wanneer jongeren zich plots veel volwassener gedragen, is het belangrijk dat ze niet te veel op hun schouders gaan nemen en de boodschap krijgen dat ze ook gewoon een jongere mogen zijn.

EMOTIES EN GEDRAG BIJ ROUWENDE KINDEREN EN JONGEREN

Bij afscheid nemen en verlies komen veel emoties kijken. Naast verdriet kan er boosheid, angst, jaloezie of ook soms opluchting zijn. Soms zit verdriet verpakt in kwaadheid of opstandigheid. Er kan ook eenzaamheid zijn. Sommige kinderen of jongeren voelen in eerste instantie niets.

Belangrijk is, zowel voor volwassenen als voor kinderen, dat je mag voelen wat je voelt en dat hier ruimte voor is in een steunend klimaat.



Kinderen ervaren op zich geen andere emoties dan volwassenen maar **tonen hun rouw vaak via hun gedrag**, bijvoorbeeld lastiger gedrag, zich terugtrekken, moeilijk slapen, zich minder goed concentreren. Gevoelens kunnen ook naar buiten komen via lichamelijke klachten. Sommige kinderen zetten een stapje terug in hun ontwikkeling en verliezen tijdelijk een vaardigheid die ze al verworven hadden. Hun emoties wisselen over het algemeen sneller dan bij volwassenen. Het ene moment kunnen ze intens verdrietig zijn en het andere moment kunnen ze weer vrolijk spelen.

Bij kinderen komt het vaak voor dat ze op een oudere leeftijd opnieuw een periode van rouw doormaken. Doordat kinderen zich verder blijven ontwikkelen, kan het verlies dan immers een andere betekenis krijgen. Dit her-rouwen wil dan ook niet automatisch zeggen dat een kind vastloopt in zijn rouwproces of dat onmiddellijk professionele hulp nodig is.

WAT MET SCHOOL EN HOBBY'S?

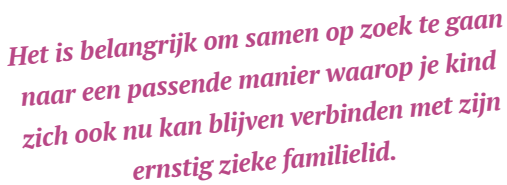
Belangrijke volwassenen rondom je kind (klasleerkracht, trainer, jeugdleader ...) breng je het best op de hoogte van de palliatieve fase en nadien ook van het overlijden van hun dierbaar familielid. Het helpt hierbij om kort aan te geven hoe hun onderlinge band is en op welke manier je kind er momenteel mee omgaat. Zo kunnen ook zij je kind mee ondersteunen en begrip opbrengen voor de rouwreacties van je kind (bv. minder goede schoolprestaties, concentratieproblemen, heviger of net meer teruggetrokken gedrag ...). Vraag hen om tijdig aan jou te signaleren wanneer ze zich zorgen maken over je kind.

Laat je kind weten dat je deze mensen op de hoogte brengt en bespreek samen wat er in de klasgroep en eventueel ook in de hobbyclub mag verteld worden en of je kind hierbij aanwezig wil zijn. Sommige kinderen willen niet dat dit verder in de klas of in de hobbyclub een gespreksonderwerp wordt. Thuis is alles al anders genoeg, dus laat het elders maar zo gewoon mogelijk zijn. Andere kinderen willen net wél aan hun klasgenoten en vrienden vertellen wat er aan de hand is en hoe dit alles voor hen is. Het is belangrijk om de leerkracht te laten weten hoe je kind hierover denkt.

Help je kind zo snel mogelijk opnieuw verbinden met zijn leefwereld buiten de familie. Laat school, hobby's, verjaardagsfeestjes ... en de gekende dagelijkse routines zoveel mogelijk doorlopen. Het kan helpen om aan je kind te laten weten dat plezier maken mag.

HOE BETREK JE JE KIND IN DE PALLIATIEVE FASE?

Wees niet bang om je kind zoveel mogelijk actief te betrekken in de palliatieve fase.



Het is belangrijk om samen op zoek te gaan naar een passende manier waarop je kind zich ook nu kan blijven verbinden met zijn ernstig zieke familielid.

Je mag je kind zeker meenemen op zieken(huis)bezoek zolang je het hier goed op voorbereidt met concrete informatie aangepast aan zijn leeftijd. Geef vóór een eerste bezoek rustig en duidelijk aan wat er precies aan de hand is. Hoe moeilijk dit ook voor jou is, draai niet rond de pot en durf woorden als 'sterven' of 'dood' gebruiken en leg bijvoorbeeld ook uit wat een palliatieve afdeling precies betekent.

Bereid je kind voor op wat het op de kamer zal zien, horen, ruiken, voelen. Geef op voorhand concreet aan op welke manier hun familielid misschien veranderd is (uiterlijk, gedrag, spraak, alertheid ...). Neem eventueel al een foto of maak een filmpje dat je je kind op voorhand thuis kan tonen. Indien mogelijk kan je je kind al eens laten videobellen. Zoek naar een haalbare manier waarop je kind wat kan helpen of contact kan maken met zijn geliefde familielid tijdens het bezoek (bijvoorbeeld: opa helpen eten geven, foto's meebrengen om de kamer te versieren, een puzzel meebrengen om samen te maken ...). Een eigen knuffeltje achterlaten in bed bij de zieke of een tekening voor hem

maken, kan waardevol zijn. Je kan ook iets bedenken om hun blijvende verbondenheid uit te drukken zoals eenzelfde armbandje aandoen bij zowel je kind als bij het zieke familielid of zorgen voor twee dezelfde knuffeltjes die ze elkaar cadeau doen. Maak hier gerust een foto van; veel kinderen vinden dit nadien deugddoend als bewijs van hun liefdevolle verbinding.

Jongeren durven zich in bijzijn van anderen soms moeilijker uiten. Voor sommigen kan het helpen als ze de kans krijgen om even alleen bij hun ernstig ziek familielid te zijn en om zo in alle rust en vrijheid bewust afscheid van elkaar te nemen. Blijf wel dicht genoeg in de buurt om er nadien voor je kind te zijn met een warme knuffel, een arm om zijn schouder, een luisterend oor...

Het is nu des te meer de tijd om, als je dit wenst, nog tastbare herinneringen te maken. Ook voor de zieke zelf kan het betekenisvol zijn om iets na te laten (herinneringsdoos of -boek, foto's, filmpjes, brieven of kaartjes voor toekomstige belangrijke momenten ...).

Tenslotte breng je best wat speelgoed mee naar het bezoekmoment, zodat je kind zich tijdens het bezoek even kan terugtrekken in zijn spel als het daar nood aan heeft.



HOE BETREK JE JE KIND KORT NA HET OVERLIJDEN?

Na het overlijden kan het belangrijk zijn iets tastbaar van de overledene te bewaren (een vingerafdruk, een haarlokje, een knuffel gemaakt van kleding van de overledene ...). Kleine rituelen, zoals samen met je kind vergeet-me-nietjes zaaien, kunnen een groot verschil maken.

Laat ik mijn kind groeten?

Kinderen mogen gerust hun geliefde overledene gaan groeten, op voorwaarde dat de overleden persoon zo natuurlijk en herkenbaar mogelijk opgebaard kon worden. Het kan ook voor hen een helpende stap zijn in hun rouwproces. Opnieuw is het erg belangrijk om op voorhand duidelijke en voldoende uitleg te geven over wat ze gaan zien, voelen, ruiken ... Maak ruimte voor hun vragen, gedachten en gevoelens. Leg concreet uit wat dood zijn betekent. Bijvoorbeeld: "Als je dood bent, stopt je hart voor altijd met kloppen. Je kan dan ook niets meer horen of voelen. Opa zal koud aanvoelen en hij kan zijn ogen niet meer opendoen. Als je dat wil, mag je nog tegen hem praten, maar hij kan niet meer antwoorden."

Vraag aan jongeren niet alleen of ze willen gaan groeten, maar vraag ook of ze graag even alleen bij hun geliefde overledene willen zijn (of in bijzijn van een familielid). Dit kan hen wat meer ruimte geven om op hun manier afscheid te kunnen en durven nemen. Blijf ook dan dicht genoeg in de buurt om er direct nadien voor hen te zijn.

Zorg dat je bij het groeten alle aandacht kan houden bij je kind. Ga zo nodig later zelf nog eens terug om afscheid te nemen.

Als je kind echt niet wil gaan groeten, respecteer dit dan. Misschien wil het wel iets meegeven in de kist, bijvoorbeeld een knuffeltje, een tekening of zelfgeschreven briefje.

Wat met de afscheidsviering?

Net als volwassenen hebben ook kinderen nood om afscheid te kunnen nemen. Een afscheidsviering bijwonen of er zelf actief aan deelnemen kan bijgevolg ook voor kinderen helpen in hun rouwproces.

Opnieuw is het belangrijk om op voorhand duidelijke, concrete uitleg te geven. Voor welke uitvaart werd gekozen: crematie met uitstrooiing of met bijzetting in een columbarium, een viering in een aula, een kerkelijke begrafenis ...? Wat houdt dat precies in? Wie zal daar zijn? Wat wordt er van je kind verwacht? Er bestaan goede kinderboekjes die kunnen helpen om dit toe te lichten (zie QR-code op het einde van de brochure).

Betrek je kind door te vragen of het tijdens de uitvaart iets wil doen (muziek spelen, voorlezen, kaarsjes aansteken ...). Bespreek dit ook met de voorganger van de afscheidsviering. Naast je kind gaan staan op het moment van het voorlezen, is vaak een welgekomen steun.

Zorg ervoor dat er iemand vertrouwd aanwezig is die bezig kan zijn met de jonge kinderen tijdens de uitvaart en die eventueel even met hen kan weggaan wanneer nodig. Materiaal voorzien voor een rustige, verbindende activiteit kan een manier zijn om de jongere kinderen mee te betrekken bij het afscheid. Zo kunnen een groot blad papier en wat kleurpotloden een kunstwerk opleveren dat je kind op het einde van de viering op de kist kan leggen.

HOE VERDERGAAN NA EEN OVERLIJDEN?

Rouw is geen ziekte of probleem dat moet opgelost worden en is op zich geen reden voor psychotherapie. Rouwen is een heel normaal antwoord op een groot verlies en iedereen doet dat op zijn eigen manier. Het is belangrijk dat kinderen en jongeren hierin gedragen worden door de mensen rond hen en dat er verdragen wordt dat ze het soms moeilijk hebben. Het is ook belangrijk dat het gewone leven zoveel mogelijk kan doorgaan en dat ze ervaren dat plezier maken nog altijd mag.

- Laat het dagelijks leven (school, hobby's, gewoontes ...) zoveel mogelijk verder gaan en geef je kind de ruimte om kind te zijn met de wisselende emoties die daarbij horen. Het ene moment kan je kind erg verdrietig zijn en het volgende moment is het aan het spelen alsof er niets aan de hand is.
- Benoem en laat ervaren dat plezier maken mag.
- Verzeker je kind ervan dat er altijd voor hem of haar zal gezorgd worden.
- Zorg zoveel mogelijk voor vertrouwdheid, geborgenheid en gezelligheid. Zorg tegelijk ook voor duidelijke grenzen en structuur. Compenseer het verlies niet door alles toe te laten.



WAT HEB JIJ NODIG?

In deze brochure staan we uitgebreid stil bij wat kinderen en jongeren nodig hebben wanneer een dicht familielid ernstig ziek wordt en overlijdt. We hopen dat de duiding en de concrete tips een steun voor je zijn om je kind passend en warm nabij te zijn.

Tegelijkertijd beseffen we dat dit uiteraard ook voor jou een heel intense periode is en vinden we het belangrijk om hier ook even bij stil te staan. Zorg als volwassene goed voor jezelf door steun en hulp te zoeken waar nodig, zowel praktisch als emotioneel.

Goed voor jezelf (laten) zorgen, is tegelijk ook goed voor je kinderen zorgen.



Dit is een voorwaarde om voldoende beschikbaar te kunnen zijn voor hen.

Zolang je er niet compleet door overspoeld wordt, hoef je je eigen emoties of tranen echt niet te verstoppen voor je kinderen maar benoem ze wel. Op die manier ben je tegelijk een rolmodel. Je laat zien dat lastige gevoelens er mogen zijn en je helpt je kinderen zo ook om woorden te geven aan hun eigen gevoelens. Het zorgt mee voor een gevoel van verbondenheid en je kinderen ervaren dat het deugd kan doen om gevoelens te uiten en te delen. Bijvoorbeeld: “Mama weent omdat ze verdrietig is dat opa zo ziek is en niet meer beter zal worden. Ben jij ook verdrietig? Dan zijn we samen verdrietig en kunnen we elkaar troosten.” Daarnaast is het belangrijk dat je jezelf ook de ruimte geeft om af en toe vrijuit je emoties te kunnen uiten uit het zicht van de kinderen. Wees dus niet alleen mild en zorgzaam voor je kinderen maar zeker ook voor jezelf.



EXTRA AANBOD VOOR KINDEREN, JONGEREN EN HUN NAASTEN

Niets doet rouw verdwijnen. Het kan wel helpen om op zoek te gaan naar zaken die troost bieden of helpen bij het rouwproces. Er bestaan onder andere heel wat boeken, websites, podcasts en creatieve ideeën die je hiervoor kan gebruiken.

Om je op weg te zetten, vind je via onderstaande QR-code een aantal suggesties. Ga gerust op zoek naar iets dat past bij jou en je kind.

Wanneer je de indruk hebt dat je kind op verschillende domeinen vastloopt én dat dit lang blijft duren, kan het toch zinvol zijn om je bezorgdheid met een professionele zorgverlener te bespreken. Scan onderstaande QR-code voor een overzicht van professionele zorgverleners en instanties.





© maart 2024 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door het palliatief supportteam in samenwerking met de dienst communicatie.

Met dank aan Myrte Van Craenenbroeck voor de illustratie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701659.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever


UZ Leuven

Herestraat 49

3000 Leuven

tel. 016 33 22 11

www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier
via nexushealth.com
of download de app

