



Hilde Pronk, Klassiek homeopaat  
Graanakker 94  
2743 EL Waddinxveen  
Tel: 0182 – 610277  
Lidnr. NVKH 05-1435  
[www.hildepronk.nl](http://www.hildepronk.nl)



---

**In het kader van de wereldwijde week van de homeopathie, april 2010 staat dit jaar het thema Mental Health centraal. Het gaat om ons geestelijk welbevinden en wat de homeopathie daaraan kan bijdragen. Onderwerpen voor deze week zijn oa stoornissen als ADHD, autisme, angsten, depressies, slaap- en eetstoornissen, postpartum depressie, posttraumatische stressstoornis en rouwverwerking.**

In dit stuk wil ik graag iets vertellen over rouw- en verliesverwerking bij kinderen en jongeren. Voor de andere onderwerpen is bij de volgende sites informatie te verkrijgen [www.nvkh.nl](http://www.nvkh.nl), [www.vhan.nl](http://www.vhan.nl) en [www.kvhn.nl](http://www.kvhn.nl). Rouwverwerking is de manier waarop iemand een ingrijpende en verdrietige ervaring probeert te verwerken. Dit proces kan optreden bij het overlijden van een dierbare maar ook bij het verlies van een relatie of een baan. De psychiater en arts Elizabeth Kübler-Ross heeft vijf fasen van rouwverwerking omschreven die de meeste mensen doorlopen. Ontkenning, protest, onderhandelen of vechten, depressie en aanvaarding. In elke fase kan het proces van rouwverwerking stagneren, wat kan leiden tot bijvoorbeeld angsten, nervositeit, huilbuien, somberheid, slapeloosheid, gedragsproblemen, inactiviteit, concentratieproblemen en verminderde prestaties. In dit stuk wil ik niet deze vijf fasen bespreken, maar ingaan op de manier waarop we kinderen en jongeren kunnen begeleiden in hun rouw- en verliesverwerking en dan met name gericht op het overlijden van een dierbare of bijvoorbeeld vriendje of klasgenoot.

### **Verlies- en rouwverwerking bij kinderen en jongeren**

In ons drukke leven vergeten we als volwassenen maar liever dat de dood, net als de geboorte, deel uitmaakt van het leven. We duwen onze emoties het liefst ver weg, zeker in het bijzijn van kinderen en jongeren. Stel je voor dat ze ons zien huilen. Soms zijn we bang dat we moeilijke vragen moeten beantwoorden. Vragen waar we geen antwoorden op hebben. Veel volwassenen gaan er van uit dat kinderen veel sneller over hun verlies heen zijn dan volwassenen, omdat ze flexibeler zijn en ze gaan immers toch weer spelen? We willen onze kinderen beschermen tegen nare ervaringen en dus confronteren we ze niet met de dood. We draaien er omheen of verbieden ze erover te praten. Uit veel literatuur blijkt dat wanneer we kinderen en jongeren bewust of onbewust niet toestaan om te rouwen, dit grote emotionele schade kan toebrengen. Jaren later, soms wel na dertig jaar, komt dan alsnog het onverwerkte verlies naar boven.

Het rouwen van kinderen is een worsteling met de onbegrijpelijke dingen die een pijnlijk verlies in het leven ze brengt. Nooit hebben ze er bij stilgestaan dat die ander zomaar uit hun leven kon verdwijnen. Ze hechten zich aan iemand, sluiten vriendschap, houden van die ander en dan is die ander er niet meer. Liefde en rouw zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Als een kind zich hecht en van iemand gaat houden, betekent dat, dat hij ook



Hilde Pronk, Klassiek homeopaat  
Graanakker 94  
2743 EL Waddinxveen  
Tel: 0182 – 610277  
Lidnr. NVKH 05-1435  
[www.hildepronk.nl](http://www.hildepronk.nl)



ooit zal rouwen. Pasgeboren baby's maken contact op lichamelijk niveau. Uit het contact ontstaat de hechting, een fijn en veilig gevoel. Maar hechting houdt ook in dat je eens zult moeten scheiden, dat er ooit de pijn zal zijn van het verlies. In het rouwproces vindt de verwerking van het verlies plaats en krijgt de gebeurtenis uiteindelijk een plek.

## **Verskil in rouwen tussen kinderen en volwassenen**

Kinderen rouwen ook, daar is geen twijfel over mogelijk. Alhoewel hun rouwproces in grote lijnen hetzelfde verloopt als bij volwassenen zijn er ook duidelijke verschillen. Die verschillen manifesteren zich op vier gebieden:

- de ontwikkelingsfase
- het denken
- het voelen
- het gedrag

### **De ontwikkelingsfase**

Een kind is geen afgerond product. Een volwassene heeft zijn ontwikkelingsproces min of meer afgerond en kan een soort 'pauze' nemen om een verlies te kunnen verwerken. Een kind zit echter midden in dat psychologische en emotionele ontwikkelingsproces en kan daarmee niet stoppen of een pauze inlassen om te rouwen. De druk van de interne ontwikkelingsprocessen botst met de noodzaak van een time-out. Dus moeten en het rouwen en de psychologische groei tegelijkertijd plaatsvinden. Dat is een zware en verwarrende opgave waarbij of het rouwen of het ontwikkelingsproces in de knel kan komen.

Wanneer het verlies een ouder betreft, is het kind gedwongen door te gaan met zijn psychologische ontwikkeling in afwezigheid van een belangrijke ander, de overleden ouder. Dit kan de anders normale en typische ontwikkelingsconflicten in de kindertijd en puberteit compliceren. Zeker bij jongeren is verlies in de ontwikkelingsfase van de adolescentie een ingrijpende gebeurtenis. In deze periode vindt de identiteitsontwikkeling plaats. De vorming van de identiteit staat centraal. Daarnaast beginnen jongeren zich los te maken van de ouders en gebeurt er veel op lichamelijk en seksueel gebied. Het eigen zelfbeeld wordt ontwikkeld. Deze turbulente periode staat nog meer dan bij jongere kinderen, op gespannen voet met rouwen. Bij het losmakingsproces hoort het afzetten tegen de ouders. Dat wordt moeilijk wanneer die ouders verdriet hebben en onmogelijk als ze er niet meer zijn. Daarnaast vinden jongeren het lastig hun zorgvuldig opgebouwde imago van onafhankelijkheid en controle prijs te geven. Dat weerhoudt ze ervan om de steun te zoeken die ze hard nodig hebben bij het verwerken van een verlies. Zeker in deze periode, want hoewel ze uiterlijk vaak volwassen lijken is lichamelijke ontwikkeling niet hetzelfde als emotionele volwassenheid. Ze ontzeggen zichzelf de steun van volwassenen vanwege de groei naar meer autonomie. Jongeren willen bewijzen dat ze het zelf kunnen en ontkennen



Hilde Pronk, Klassiek homeopaat  
Graanakker 94  
2743 EL Waddinxveen  
Tel: 0182 – 610277  
Lidnr. NVKH 05-1435  
[www.hildepronk.nl](http://www.hildepronk.nl)



---

de pijn en de worsteling. Hun reacties lijken volwassen te zijn, maar intussen slaan ze een deel van de puberteit over.

### **Het denken**

Om te kunnen rouwen moeten kinderen begrijpen wat dood is. Het denken van kinderen is nog niet zo ontwikkeld als bij volwassenen. Kleine kinderen zien de dingen nog zeer concreet en pakken uitspraken vaak letterlijk op. Dat heeft gevolgen voor de manier waarop je kinderen vertelt over de dood van iemand die ze kennen. Als je vertelt dat hun overleden broertje voor altijd slaapt, denken ze dat hij ook weer wakker kan worden en moet eten. Hoe moet dat dan als hij begraven is? De fantasie van kinderen kan vaak erger zijn dan de werkelijkheid. Probeer zo open mogelijk te zijn over wat er is gebeurd, ook als de omstandigheden dramatisch zijn. Dat betekent niet dat ze ieder detail moeten horen, maar wel dat ze in grote lijnen weten wat er aan de hand is. Geef nauwkeurig uitleg over de gebeurtenis, maar ook over wat dood zijn precies betekent. Laat ze zo mogelijk persoonlijk afscheid nemen, thuis of in het rouwcentrum. Laat kinderen maar voelen hoe koud de dood is. Betrek ze zoveel mogelijk bij het regelen van de uitvaart en sta stil bij hun wensen. Laat hun knuffels afscheid nemen van hun overleden ouder.

Kinderen worstelen met het begrip dood. Ze proberen er door piekeren en vragen stellen achter te komen wat dood precies betekent en soms ook wat doodgaan voor henzelf betekent. Kinderen kennen maar een werkelijkheid, die ze overnemen van belangrijke volwassenen om hen heen. Wat papa zegt is waar, later wordt soms de leerkracht van school degene die de waarheid spreekt. Ze kunnen er zelf nog geen andere realiteit naast zetten, een vermogen dat jongeren in de puberteit ontwikkelen. Kinderen zien dingen en verbinden er conclusies aan. Soms komen ouders er pas veel later achter hoe hun kind de gebeurtenissen begrepen heeft.

Voor een goed verloop van het rouwproces hoort het volledig inlichten over de dood en ze de gelegenheid geven, zo vaak ze maar willen, vragen te stellen en erover te praten. Door te denken, te vragen, gebeurtenissen uit te spelen en te tekenen, proberen kinderen weer grip te krijgen op de werkelijkheid. Door de schokkende gebeurtenis hebben ze het gevoel dat ze de controle over het leven verloren hebben. Geef ze de gelegenheid te praten over de gebeurtenis, steeds weer opnieuw. Ze kunnen het niet geloven, denken de ander te zien en aan te kunnen raken, dromen er over. Volg hen zoveel mogelijk in hun behoeftes, zonder je te snel zorgen te maken of alles nog wel normaal is.

### **Het voelen**

Kinderen hebben dezelfde mogelijkheden om te voelen als volwassenen, maar ze zijn vaak nog niet in staat om hun gevoelens op dezelfde manier te uiten en te beschrijven. Hun vaardigheden zijn nog niet zover ontwikkeld. Volwassenen herkennen gevoelens, kunnen ze benoemen en weten vaak hoe ze er mee om moeten gaan. Ze weten dat boosheid na verloop van tijd overgaat, dat verdriet minder wordt en dat 'je ongelukkig voelen' niet voor altijd is. Kinderen moeten dat nog leren. Ze worden angstig van al die gevoelens, die kramp



Hilde Pronk, Klassiek homeopaat  
Graanakker 94  
2743 EL Waddinxveen  
Tel: 0182 – 610277  
Lidnr. NVKH 05-1435  
[www.hildepronk.nl](http://www.hildepronk.nl)



in je maag, de tranen in de ogen of pijn in je buik. Ze begrijpen niet wat er met henzelf en in hun lichaam gebeurt. Soms durven ze dat alles niet te laten zien en weten niet hoe er mee om te gaan. Kinderen hebben meestal te weinig voorbeelden van hoe je met verdriet om kunt gaan. Bovendien is de intensiteit van de gevoelens voor hen ongekend en ze hebben nog niet de levenservaring van volwassenen om te weten dat de pijn op enig moment weer minder wordt. Kinderen ervaren soms dat de intensiteit van de gevoelens niet meer uit te houden is. Soms gaan ze zichzelf pijn doen, bijvoorbeeld door snijden of slaan of zich laten slaan, om een oorzaak te geven aan de pijn die ze voelen.

De gevoelens komen vaak op een explosieve manier naar buiten. Volwassenen zijn meer aangepast en kunnen het uiten van hun gevoelens beter in de hand houden dan kinderen. Soms is een kleinigheidje voldoende om de vlam in de pan te laten slaan. Of de dode hamster is aanleiding om alle tranen te laten komen die niet gekomen zijn bij de dood van hun vriendje. Kinderen voelen wat ze voelen, maar kunnen er geen woorden aan geven. Voor volwassenen houdt dat in dat we de 'taal' moeten leren verstaan waarin kinderen proberen zich te uiten.

Je kunt kinderen helpen door een klimaat te creëren waarin ze zich veilig genoeg voelen om hun gevoelens te uiten. Ontloop de confrontatie met hun gevoelens niet, wat die gevoelens ook mogen zijn. Sommige mensen vinden het niet zo moeilijk wanneer het om tranen gaat, maar vinden het lastig om agressie te accepteren. Toch is agressie ook een normale emotie bij een verlies. Zoek naar een vorm waarin het kind zijn agressie kwijt kan, zonder zichzelf of anderen te beschadigen. Bijvoorbeeld door te voetballen of met een boksbal in de weer te gaan.

Zorg dat er geen bewust of onbewust verbod ligt op het praten over de overledene. Zwijg de overledene niet dood. Bespreek bijvoorbeeld wat je doet op een feest waar de overledene bij had moeten zijn. Zoek naar een vorm om hem of haar te vernoemen zonder dat het dramatisch wordt en de feeststemming omslaat. Ook nu blijft het belangrijk om steeds weer opnieuw te luisteren en het kind op verhaal te laten komen. Haal samen herinneringen op en gebruik daarbij dierbare voorwerpen, hoe simpel ook. Het kan de trui van de grote broer zijn, de armband van mama of de snoepjes van opa. Een hele goede manier om met herinneringen bezig te zijn is het maken van een herinneringsboek. Hierin kunnen foto's of knipsels geplakt worden, verhaaltjes of uitspraken en gebeurtenissen opgeschreven worden die het kind wil onthouden. Ook de rouwbrief en reacties die gekomen zijn, kunnen erin geplakt worden. Een variant hierop is een bewaardoos. Sommige oudere kinderen vinden het prettig hun herinneringen op te schrijven.

Tegen pubers kun je vertellen dat de pijn, die 's morgens bij het wakker worden op hen neerdaalt, niet altijd zal blijven en dat het overlijden ook niet meer het eerste is waaraan ze de rest van hun leven moeten denken bij het ontwaken. Ze zullen zich dat moment nog niet voor kunnen stellen. Ze gaan ermee naar bed en het is hun eerste gedachte wanneer ze 's morgens wakker worden. Na een (lange) tijd komt de situatie waarbij ze 's morgens al



Hilde Pronk, Klassiek homeopaat  
Graanakker 94  
2743 EL Waddinxveen  
Tel: 0182 – 610277  
Lidnr. NVKH 05-1435  
[www.hildepronk.nl](http://www.hildepronk.nl)



ontbeten hebben en dan ineens schrikken, omdat ze die ochtend nog niet aan het verlies gedacht hebben. Het kan maanden duren voordat het zover is, maar dat moment komt een keer. Het is een perspectief, dat je kunt geven, omdat ze zelf het idee hebben dat de pijn, het verdriet en het volkomen in beslag genomen worden, nooit meer overgaan.

Let op of kinderen last krijgen van idealisering van de overledene. Ook al is het niet zo bedoeld, ze krijgen soms het idee dat je ernstig ziek of dood moet zijn om in de aandacht te komen. De overledene is vaak het belangrijkste onderwerp in huis. Uiteraard is doodzwijgen niet goed. Er moet een middenweg gevonden worden, waarbij de overledene regelmatig ter sprake komt zonder dat andere gespreksonderwerpen in de knel komen. Nog een valkuil in het proces is de neiging van kinderen om extra klusjes in huis te gaan opknappen. Ook al is moeder overleden, dan betekent dat nog niet dat de kinderen alle huishoudelijke taken moeten overnemen. Ze mogen gerust iets meer helpen, maar moeten ook toekomen aan spelen en huiswerk maken, kortom aan hun eigen ontwikkeling. Sommige jongeren nemen de vader- of de moederrol over en voelen zich verantwoordelijk voor alles wat er gebeurt. De ouder gaat zich afhankelijk opstellen van het kind. Dat is een veel te zware belasting voor een jong iemand, die bovendien zelf ook toe moeten komen aan zijn rouwproces.

### **Het gedrag**

Typerend voor kinderen is dat rouw veelal via gedragingen naar buiten treedt. Via onderzoek is de eerste tijd na het overlijden een aantal verschijnselen bij kinderen waargenomen. Hevige angst en agressie, allerlei gedrags- en slaapstoornissen, eet- en zindelijkheidsproblemen, buitensporig huilen, scheidingsangst, ijzige teruggetrokkenheid en velerlei lichamelijke symptomen. Het zijn allemaal uitingen van normaal verdriet. Toch worden ze vaak niet als symptomen van verdriet en rouw herkend. Uit onderzoek blijkt dat ouders zich wel bezorgd maken of de reacties van hun kind normaal zijn, maar niet de vertaling maken naar het rouwproces van het kind.

Bij gebrek aan een gevoel van veiligheid stellen veel kinderen en jongeren het rouw proces uit dit kan soms jaren duren. Pas als de omgeving en met name de ouders, weer enigszins in staat is om te ondersteunen, komt het kind er aan toe zichzelf te uiten. Meestal niet door te huilen of op een andere manier zijn of haar verdriet te tonen maar via gedragsreacties. De meeste volwassenen leggen dan niet meer de relatie met het verlies en spreken het kind aan op zijn lastig gedrag in plaats van het te troosten in zijn verdriet. Explosieve emoties worden vaak omgezet in onaangepast gedrag, zoals woede en extreme agressie. Het is moeilijk een kind, wat zich tegen je lijkt te keren te troosten. Maar laat het kind zien en vertel het ook, dat je van hem houdt, maar dat je zijn gedrag niet goed vindt. Aan de andere kant zijn er kinderen die zich na een verlies juist zeer aangepast gaan gedragen en hun gevoelens aan de binnenkant laten. Vaak is het nog het moeilijkste om deze kinderen te troosten en te steunen.

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



Hilde Pronk, Klassiek homeopaat  
Graanakker 94  
2743 EL Waddinxveen  
Tel: 0182 – 610277  
Lidnr. NVKH 05-1435  
[www.hildepronk.nl](http://www.hildepronk.nl)



dag mee bezig zijn. Een kind kan niet veel pijn verdragen en dus doet hij zijn voetbalschoenen aan en gaat een balletje trappen. Of hangt voor de televisie en luistert naar keiharde muziek. Volwassenen zien dit soms als een gebrek aan gevoel, maar zoals een volwassene zich op zijn werk kan storten om het verdriet te vergeten, zo stort een kind zich op zijn spel en een puber mogelijk op muziek.

Soms zetten kinderen hun verdriet een poosje op een zijspoor om het later, vaak onverwacht, weer levensgroot tegen te komen. Ineens komt al het opgekropte verdriet met horten en stoten naar buiten, vaak op het moment dat papa of mama net weer een beetje op verhaal komt. Verdriet is als een storm die opkomt en weer gaat liggen maar ieder moment weer kan opsteken. Rouwen is proberen het verdriet te verwerken en het verlies te aanvaarden. Het is een zware taak die met veel emoties gepaard gaat. Bij sommige kinderen is de explosiviteit van die emoties groot, anderen stoppen het verdriet heel ver weg. Dat maakt het moeilijk hen te helpen. Als je een kind wilt begeleiden, zul je het proces stap voor stap moeten volgen. Je merkt dan dat het kind vaak een lange weg moet gaan om met het verlies te kunnen leven.

### **Het verlies een plek geven**

Ook na lange tijd blijft het nog belangrijk om te luisteren, hoe vaak het verhaal ook verteld is, hoe vaak de tranen al gevloeid zijn. Het kind moet zich veilig voelen om nog steeds zijn of haar gevoelens te mogen tonen. Geef hem of haar de ruimte om te praten over de lange worsteling die hij of zij doormaakt en het zoeken naar de zin van dit alles, het geeft niet als je daarbij je eigen emoties toont.

Hoe kun je nu zien dat een kind goed door het rouwproces gekomen is? Daar is geen eenduidig antwoord op te geven maar het is wel af te leiden uit een aantal dingen. Het lijkt of het kind zegt: 'Het ergste wat kon gebeuren is me overkomen en ik heb het overleefd. Nu ben ik klaar om het leven weer op te pakken.' Het kind heeft het gevoel weer te mogen genieten van alledaagse dingen.

Van mooie muziek, van de lente, een cadeautje of een mooie film. Er is een nieuw evenwicht gevonden, wellicht een steviger evenwicht waardoor het de problemen die je altijd in het leven tegenkomt weer aankan. En het wordt minder in beslag genomen door het verdriet. Uiteraard is het verdriet er nog steeds, maar er is ook ruimte voor andere dingen.

### **Hoe kun je kinderen en jongeren helpen**

Juist wanneer het om je eigen kind gaat, is het vaak lastig om hem of haar te helpen in zijn of haar verdriet. Het doet jezelf zo'n pijn en je wilt dat je kind weer gelukkig en vrolijk kan zijn. Soms ben je emotioneel zo betrokken bij je kind dat je juist om die reden niet meer kunt helpen. Dat hoeft ook niet per se als dat even niet lukt en er anderen zijn die dat wel



Hilde Pronk, Klassiek homeopaat  
Graanakker 94  
2743 EL Waddinxveen  
Tel: 0182 – 610277  
Lidnr. NVKH 05-1435  
[www.hildepronk.nl](http://www.hildepronk.nl)



kunnen. Bedenk dat kinderen en jongeren vaak onbewust hun ouders niet nog extra willen belasten, omdat die het toch al zo moeilijk hebben. Sta hen toe hun hart te luchten bij iemand die ook vertrouwd is, maar iets meer afstand heeft. Dat kan een tante zijn, de buurvrouw of de leerkracht van school. Soms is het de moeder van een vriendje of vriendinnetje. Het is geen tekort schieten, maar het proces dat ontstaat wanneer mensen die heel veel om elkaar geven elkaar geen extra pijn willen doen. In het dagelijkse leven kun je voor je kind echter een heleboel betekenen.

Het kind moet zich veilig voelen om zich te kunnen uiten. Wanneer hij of zij bang is dat er niet goed gereageerd wordt op zijn vragen en zijn gevoelens, dan zal hij niet zo snel vragen om steun van de volwassenen om hem heen. Omdat de emoties er toch uit moeten, zie je dan vaak kinderen met gedragsproblemen. Jammer genoeg worden deze kinderen meestal aangesproken op hun lastige gedrag in plaats van geholpen met hun verdriet. Veiligheid betekent er zijn voor het kind, het troosten, knuffelen, maar ook met rust laten als dat nodig is. Luisteren, serieus ingaan op vragen, informeren hoe het gaat, samen herdenken, het opnieuw bezoeken van plaatsen die herinneringen oproepen aan gelukkiger tijden en praten over de overledene die er niet meer is.

Daarnaast is het van belang dat de dagelijkse gang van zaken in huis niet te veel verandert. Wanneer ook de structuur verdwijnt in het gezin, heeft het kind of de jongere helemaal geen houvast meer. Wanneer je partner of je kind overlijdt is het begrijpelijk dat je nergens zin meer in hebt of niets meer kunt. Toch zijn de dagelijkse vaste momenten zoals opstaan en ontbijten, samen warm eten, voorlezen, theedrinken en naar bed brengen ijkpunten voor een kind. Naar school gaan hoort daar ook bij. Uiteraard moet op school wel aandacht gevraagd worden voor de bijzondere omstandigheden van het kind. Hoe moeilijk het ook kan zijn, besef dat een kind geholpen wordt door de routine.

Datzelfde geldt voor regels. In principe moeten rouwende kinderen zich net zo goed aan regels houden als andere kinderen. Volwassenen laten dit wel eens na uit medelijden met het kind of omdat ze zelf zo'n verdriet hebben. Het kind is er niet mee geholpen en leert bovendien op een verkeerde manier zijn zin te krijgen. Dus niet overmatig verwennen en gewoon aanspreken op het niet nakomen van afspraken. Dit is de basisregel. Vervolgens moet je als volwassene nagaan of het kind de regels wel na kan komen. Natuurlijk is het fijn voor het kind af en toe extra verwend te worden of een dagje thuis te blijven van school, omdat het zich nog niet zo goed voelt. Soepelheid in het omgaan met de bestaande regels werkt voor de meeste kinderen het beste.

Uit de literatuur blijkt dat het verwerken van verlies belangrijk is om weer op een goede manier in het leven te kunnen staan. Het is belangrijk voor het opnieuw aangaan van relaties en het kunnen genieten zonder schuldgevoel. Wordt het verlies niet goed verwerkt, dan kan dit bij kinderen, net als bij volwassenen, grote emotionele schade aanrichten. Getallen hierover heb ik in literatuur niet terug kunnen vinden. Rouwen is een zware taak, het kost niet alleen tijd, maar ook heel veel energie.



Hilde Pronk, Klassiek homeopaat  
Graanakker 94  
2743 EL Waddinxveen  
Tel: 0182 – 610277  
Lidnr. NVKH 05-1435  
[www.hildepronk.nl](http://www.hildepronk.nl)



---

## Signalen en gedrag van kinderen in rouw

We kunnen er vanuit gaan, dat een kind rouwt zoals een volwassene, maar dat hij zijn rouw op andere manieren tot uiting brengt. Omdat hij emotioneel niet volwassen is, bezit hij niet het vermogen om er met zijn gedachten een logisch geheel van te maken. Hij heeft zelden de woorden beschikbaar om zijn gevoelens, gedachten en herinneringen te omschrijven. Daarom is kijken naar gedrag bij kinderen heel belangrijk. Het kan veel vertellen over hoe ze zich voelen. Er is geen vast patroon dat herkenbaar is bij alle kinderen. Ieder kind heeft zo zijn eigen manier om te rouwen. Er is wel gedrag dat bij veel kinderen terug te zien is.

- **Uitgesteld rouwgedrag:** onbewust neemt het kind zijn ouders in bescherming omdat ze toch al zoveel verdriet hebben. Daarmee zet het zijn gevoelens opzij en wacht met zijn rouwgedrag tot de ouders over het ergste verdriet heen zijn. Het uitgestelde rouwgedrag komt pas als er weer een basisveiligheid is.
- **Wisselend gedrag:** kinderen kunnen niet lang achter elkaar rouwen en wisselen verdriet en normaal gedrag af. Daarom lijkt het soms alsof ze alles al vergeten zijn terwijl ze even later weer intens verdrietig zijn.
- **Regressief gedrag:** een rouwend kind kan terugvallen in een ontwikkelingsstadium dat al achter de rug is. Het gaat zich weer kinderachtig gedragen. Het kan weer gaan bedplassen of duimzuigen, jengelen, vertoont verlatingsangst, gaat aan de rokken of broekspijpen hangen of stelt zich afhankelijker op.
- **Aangepast gedrag:** kinderen die aan de buitenkant niets laten merken van hun verdriet, zozeer dat volwassenen zich niet kunnen voorstellen dat het kind rouwt. Als je niets merkt, wil dat niet zeggen dat het kind niet bezig is met het verlies.
- **Niet anders willen zijn:** kinderen en jongeren willen niet anders zijn dan leeftijdgenoten. Ze willen allemaal dezelfde soort kleding en/of kapsel en vertonen ongeveer hetzelfde soort gedrag als de groep waar ze mee omgaan. Als ze iemand door de dood verliezen zijn ze een uitzondering. Daarom gedragen ze zich soms alsof er niks aan de hand is om niet buiten de groep te vallen.
- **Explosieve emoties:** de emoties van kinderen komen veel heftiger naar buiten dan bij volwassenen. Vooral bij agressie, woede en hysterisch gedrag is dat duidelijk. Soms komen die heftige emoties niet naar buiten, maar worden ze als het ware opgesloten in het lichaam. Het kind is dan bang om ze te uiten.
- **Concentratieproblemen:** er gebeurt zoveel in het leven van het kind dat de concentratie op bijvoorbeeld schooltaken minder wordt. Als ze boodschappen moeten doen vergeten ze de helft. Het vervullen van opdrachten kan de grootste moeite kosten.
- **Contact met de overledene:** veel kinderen ervaren nog contact met de overledene. Ze praten 's avonds in bed met mama of hebben via hun spel contact.
- **'Er-is-niks-aan-de-hand' gedrag van oudere kinderen en pubers:** hierachter gaat vaak een grote innerlijke verwarring verscholen.



Hilde Pronk, Klassiek homeopaat  
Graanakker 94  
2743 EL Waddinxveen  
Tel: 0182 – 610277  
Lidnr. NVKH 05-1435  
[www.hildepronk.nl](http://www.hildepronk.nl)



Al de signalen en gedragingen die genoemd zijn, zijn normaal voor rouwende kinderen en geen redenen om je direct ongerust te maken. Wanneer er echter veel symptomen tegelijk zijn die bovendien erg lang aanhouden, is het aan te bevelen contact op te nemen met een deskundige. Ook een klassiek homeopaat kan hier een rol in betekenen. Zeker als een kind door de stagnatie van het rouwproces allerlei lichamelijke en geestelijke klachten krijgt of zichzelf pijn gaat doen. Met klassieke homeopathie kun je de oorzaak van de klachten wegnemen. Natuurlijk kunnen we niet ervoor zorgen dat er geen verdriet is, maar we kunnen er wel voor zorgen dat iemand beter leert omgaan met het verdriet en de dood van een dierbare. Het rouwproces kan dan tot een goed einde gebracht worden zodat er daarna weer ruimte komt om het leven te leven en niet te lijden.

### **Gebruikte en bruikbare literatuur en websites.**

1. Jong Verlies, Handreiking voor het omgaan met rouwende kinderen, Riet Fiddelaers-Jaspers, Kok Lyr, 1998.
2. Een kind in rouw, Hilde Debacker, Averbode, Gooi en Sticht, 1995.
3. Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk, Als je vader of moeder is doodgegaan, Ineke van Essen, De bonte bever cop, 1999.
4. Kinderen begrijpen in rouw en verlies, Ann Couldrick, Vertaald uit het Engels en bewerkt door Stichting Achter de Regenboog, 1994.
5. Zonder moeder, artikel uit het blad Psychologie van februari 2000.
6. Een geblokkeerd rouwproces, artikel uit het blad Psychologie van januari 1999.
7. ABC van de geneeskunde, drs. R.F. Oderkerk, eigen uitgave, Utrecht.
8. Derk Das blijft altijd bij ons, S. Varley, Lemniscaat 1984.
9. Verlies en rouw, Confrontatie bij rouw, Trudy van Gils, Nelissen, Baarn, 1998.
10. Kinderen met verlies, omgaan met verlies in het gezin, Rosemary Wells, La Rivier & Voorhoeve, 1991.
11. [www.achterderegenboog.nl](http://www.achterderegenboog.nl) Stichting Achter de Regenboog is er voor kinderen en jongeren, die van dichtbij te maken hebben (gehad) met het overlijden van een dierbare.
12. [www.regenboogboom.nl](http://www.regenboogboom.nl) Stichting de Regenboogboom leert kinderen die te maken hebben met ziekte, trauma of handicap op eigen kracht een innerlijk gevoel van veiligheid te scheppen. Op ieder moment dat zij daar zelf behoefte aan hebben. Zij kunnen daarmee met meer zelfvertrouwen, rust en levenslust hun moeilijke omstandigheden tegemoet treden.