

# NIET TE JONG VOOR VERLIES

*Kinderen en jongeren betrekken bij palliatieve zorg*



## INHOUD:

1. Inleiding - p4
  2. Vertel ik het mijn kind? - p4
  3. Hoe vertel ik het mijn kind? - p4
  4. Welke reacties en emoties kan ik verwachten? - p7
  5. En nu, hoe help ik mijn kind verder? - p10
  6. Wanneer moet ik me zorgen maken? - p12
  7. Waar krijg ik meer informatie en hulp? - p12
  8. Tot besluit - p12
- Bronnen - p13

# 1. Inleiding

Hoe vertel ik mijn zoontje dat opa niet meer kan genezen? Hoe leg ik mijn elfjarige dochter uit dat mama uit het ziekenhuis naar huis komt om te sterven? Is een kind niet altijd te jong voor verlies? Laat ik het nog op bezoek komen bij papa, nu hij stervende is, of niet? Wat vertel ik wel en niet aan mijn kind, en hoe pak ik dit het beste aan?

Ouders, familieleden en hulpverleners worstelen met veel vragen als een kind of jongere met een palliatieve situatie te maken krijgt. Dat is menselijk en begrijpelijk gedrag: over verlies en verdriet praten we niet gemakkelijk met kinderen. Vaak koesteren we de illusie dat we hen dit verdriet kunnen besparen. Deze behoedzaamheid, die onwennigheid en onmacht van volwassenen houden een gevaar in: onze kinderen verdwijnen ongemerkt naar de achtergrond. Hierdoor dreigen we hun vragen en verdriet bij een naderend verlies van een dierbare onvoldoende op te merken. En laten we hen soms ongewild in de kou staan.

We kunnen niet verhinderen dat kinderen en jongeren verlies en verdriet meemaken. Lijden en sterven horen nu eenmaal bij het leven. Maar staan we dan als volwassenen helemaal machteloos? Toch niet. We kunnen erover waken dat we kinderen en jongeren niet over het hoofd zien. Hen kansen te geven om het laatste levenshoofdstuk van hun ouder, grootouder, broer of zusje mee kleur te geven.

Het is goed dat ouders zelf hun kind of jongere in hun gezin voorbereiden en opvangen. Dat is niet altijd eenvoudig. Als ouder liggen we soms zodanig in de knoop met onze eigen gevoelens en verdriet dat we zelf een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Grootouders, leerkrachten of hulpverleners zijn op zulke momenten belangrijke sleutelfiguren voor het kind.

Het is zinvol om vragen te stellen en op zoek te gaan naar een luisterend oor. Met deze brochure willen we iedereen helpen die betrokken is bij de opvang van kinderen of jongeren in verliessituaties. Ze bevat informatie en concrete tips voor ouders en andere sleutelfiguren. Toch vind je hierin geen pasklaar antwoord op elke vraag. Dat hoeft ook niet. Het zou onrecht doen aan het persoonlijke karakter van het verdriet.

## 2. Vertel ik het mijn kind?

*Carlos, 11 jaar, vertelt:*

*“Op een dag kwam papa uit het ziekenhuis. Iedereen was in rep en roer, en druk bezig. Maar wij wisten van niks. Mama was helemaal overstuur. Wij vroegen of we naar mijn neef toe mochten. Toen begon opa te schreeuwen dat we er niets van begrepen. Maar wij wisten van niets. Pas later zei mijn moeder: ‘Papa gaat dood’. Ik had het wat eerder willen weten. Dan hadden we geweten wat er aan de hand was.*

*Tot op de laatste dag nog dat hij zich liet inslapen, heb ik gedacht ‘Die wordt wel beter.’ Mama zei ook tegen mij: ‘Die dokters kunnen zo veel, die kunnen alles’. Dus ik dacht: ‘Misschien kan het nog’. Ik had telkens nog een beetje hoop. Maar toen hij echt dood was, had ik in één keer ook geen hoop meer.” (Van Essen, 1999)*

### Veilig nest?

De meeste ouders laten hun kinderen en jongeren het liefst opgroeien in een veilige, beschermende cocon. Hiermee willen ze hen behoeden voor verdriet en pijn, en de confrontatie met lijden, afscheid nemen en sterven zo lang mogelijk uitstellen. Dat is begrijpelijk. Toch beseffen we dat we onze kinderen niet van elk verlies en verdriet kunnen afschermen. En dat hoeft ook niet. Want helpen we ons kind als we het weghouden van lijden en pijn? Of maken we het juist weerbaarder, als we deze moeilijke momenten delen? Leren we het niet beter stap voor stap omgaan met verlies, verdriet, en afscheid nemen?

### Recht op informatie

Ouders verzwijgen of verbloemen soms de waarheid voor hun kinderen, omdat ze hen pijn en verdriet willen besparen. Bovendien kampen ze met hun eigen verdriet. Toch heeft ook een kind – hoe jong ook - recht op informatie.

Kinderen hebben fijne antennes die stemmingen opvangen. Ze willen weten wat er aan de hand is. Probeer daarom open en eerlijk te praten met je kind over alles wat gebeurt. Krijgt het geen enkele informatie? Dan kan het in de war geraken en zich uitgesloten voelen. Want het voelt de spanning in het gezin wel aan, maar kent de oorzaak niet. En begint daarom te fantaseren. Vaak zijn de feiten in zijn fantasie erger dan in de werkelijkheid. Zo denkt je kind bijvoorbeeld dat het zelf iets fout heeft gedaan, en schuld heeft aan de ziekte van het familielid. Je zet als ouder deze misverstanden het best zo snel mogelijk recht.

### Kinderen hebben gevoelens

Kinderen voelen verdriet en pijn, net zoals volwassenen. Spreek met je kind over zijn ge-

voelens. Een kind dat leert dat gevoelens taboe zijn, blijft ermee zitten en leert niet hoe het ermee kan omgaan. Veel volwassenen hebben het bovendien moeilijk om hun verdriet te tonen. Ze willen niet in tranen uitbarsten en houden zich sterk ... voor hun kind. Maar als volwassenen hun gevoelens verstoppen voor kinderen, denken die dat dit de juiste houding is om ermee om te gaan. Kinderen sparen dan op hun beurt hun ouders en sluiten zich af. En zo blijven beide partijen in hun onuitgesproken verdriet vastzitten.

## Schep een klimaat van openheid

Ouders die hun gevoelens tonen, creëren een klimaat van openheid. Kinderen herkennen zo hun eigen angst, verdriet of boosheid in een spiegel bij volwassenen. Dat stelt hun gerust. Ze voelen aan dat deze gevoelens normaal zijn en aanvaardbaar. Niet-erkende gevoelens kunnen diepe sporen nalaten bij een kind. Enkele kinderen met een overleden familielid getuigen:

*“Ik merkte aan hun gedrag dat mama en papa van streek waren, maar ik durfde geen vragen te stellen uit angst ze nog meer verdriet te bezorgen. Ik kon er met niemand over praten en voelde me erg eenzaam en bang.”*

*“Ik had graag geweten hoe ernstig het was, dan had ik kunnen helpen en nog vele dingen kunnen zeggen. Nu heb ik die kans niet gehad.”*

*“Ik vond het heel fijn als ik er met iemand kon over praten. Ik had veel steun aan de vriendin van mijn mama en ik mocht nadien, toen mama opgenomen was op de palliatieve eenheid, elke dag op bezoek komen en mama mee helpen verzorgen.”*

*“Papa en ik hebben samen nog veel kunnen spelen en hij heeft me ook zijn kussen gegeven waar hij op lag toen hij ziek was. Dit kussen nam ik in begin overal mee naartoe, nu slaap ik er mee en voel ik dat papa heel dicht bij mij is.”*

Volwassenen dragen ingrijpende gebeurtenissen uit hun kindertijd soms lang mee:

*“Het is veertig jaar geleden, ik was zes toen mijn mama stierf. Ik heb ze nooit meer mogen zien. Tijdens de begrafenis werd ik bij een oom ondergebracht. Ik heb hard gebuild maar werd erop gewezen dat het nu welletjes was. Mijn hart deed pijn en ging toen op slot. Ik voelde me nadien schuldig omdat ik niet genoeg aan mama dacht. Ik schaamde me voor mezelf. Dit achtervolgt mij nog altijd en vormt een negatieve ondertoon in mijn leven. Ik heb nog dikwijls het gevoel dat ik niets waard ben.”*

Ouders die open met hun gevoelens omgaan, getuigen van positieve effecten bij hun kinderen:

*“Het is makkelijker als je erover kan praten, geen geheimzinnigheid meer. Je hoeft als ouder je gevoelens niet*

*meer te verbergen.”*

*“Ik twijfelde om onze dochter van zes mee op ziekenbezoek te nemen. Na de informatie van de palliatief verpleegkundige en een goede voorbereiding namen we Else mee naar opa. Alles is prima verlopen. Het was wel erg emotioneel, maar uiteindelijk was opa erg blij Else nog te zien en ook ons dochtertje was blij.”*

## **Emoties delen helpt je kind**

Wetenschappelijke studies tonen aan dat de meeste kinderen voldoende veerkracht hebben om het verlies van een dierbare te verwerken. Zeker als de ouders hen hierbij steunen. Want kinderen of jongeren die een ouder verliezen, hebben vaker gezondheidsproblemen zoals depressie of angst, en slechte schoolrapporten. Ze worstelen ook sneller met een negatief zelfbeeld en schuldgevoelens. Een goede relatie met ouders of andere vertrouwenspersonen is daarom heel belangrijk. Emoties delen, afscheid mogen nemen, betrokken zijn en herinneringen koesteren, helpen een kind of jongere een heel eind op weg in de rouwverwerking.

### 3. Hoe vertel ik het mijn kind?

Een kind dat te maken krijgt met een verliessituatie heeft drie fundamentele behoeften:

- begrijpen wat er aan de hand is;
- de zekerheid hebben dat er iemand voor hem zal zorgen;
- aandacht krijgen voor zijn lichamelijke en emotionele behoeften.

Hou je hiermee rekening als je met je zoon of dochter praat, dan vind je intuïtief de juiste woorden en doe je de juiste dingen. Zelfs al ben je verdrietig, overstuur of doodop. Lukt het je niet om zelf voldoende aandacht voor je kind(eren) op te brengen? Vraag dan hulp van buitenaf.

#### **Wie vertelt het?**

De ouders zijn het best geplaatst om het kind te informeren. Belangrijk is dat het kind de informatie niet krijgt van een vreemde, maar van iemand die het goed kent. Het heeft op zo'n emotioneel moment de genegenheid van een vertrouwde persoon nodig. Je kunt hiervoor gerust bijstand vragen van een familielid, vriend of hulpverlener. Doe dit zeker als je zelf te hevig overmand bent door je emoties. Toch is het niet verkeerd dat je verdriet durft te tonen aan je kind. Het krijgt daardoor ruimte om zijn eigen gevoelens te uiten.

#### **Wanneer vertel ik het?**

Er bestaat geen ideaal moment om slecht nieuws te brengen. Ga daarom als ouder vooral op je eigen gevoel af. Vind je de kracht om het te vertellen? Denk dan aan volgende punten:

- Kies bij voorkeur een rustig moment. Zet bijvoorbeeld de telefoon en de televisie uit. Bij een schoolgaand kind is de start van het weekend een goed ogenblik. Je bent dan de eerstvolgende dagen in de nabijheid van je kind om zijn reacties op te vangen. Maar vertel het beter niet vlak voor het slapengaan.
- Voer het gesprek in een vertrouwde omgeving van het kind. Thuis is een prima plek.
- Wacht niet te lang om met je kind te praten. De kans bestaat altijd, dat iemand anders je voor is om hem het nieuws te vertellen.
- Probeer zelf het gesprek te starten en speel goed in op de vragen of reacties van je kind.

#### **Wat vertel ik?**

Start altijd met een inleidende zin, bijvoorbeeld: “Ik heb een verdrietige boodschap voor je ...” of “Ik moet je iets heel ergs vertellen ...”



Daarna vertel je kort en bondig de basisinformatie. Kinderen kunnen in emotionele situaties maar een kleine hoeveelheid informatie in een keer verwerken. Later willen ze dan meer weten en stellen ze meer vragen. De basisinformatie bevat het best volgende elementen:

- persoon X;
- heel ernstig ziek;
- naam van de ziekte;
- niet meer te genezen;
- zal sterven;
- kind heeft geen schuld;
- er zal altijd iemand voor het kind zorgen.

Een voorbeeld: “Ik heb slecht nieuws. Papa is heel ernstig ziek. Hij heeft kanker. Het is een vorm van kanker die de dokters niet kunnen genezen. Papa zal sterven. Het is niet jouw schuld en mama blijft voor jou zorgen.”

Wacht geduldig de reactie(s) van je kind af. Geef het de tijd om te reageren en vragen te stellen. Geeft het kind aan geen verdere informatie te wensen? Respecteer dan zijn keuze. Het is aan de volwassene om het ritme van het kind te volgen. Dwing het nooit tot meer informatie dan het zelf wil. Probeer wel te ontdekken waarom jouw kind sommige zaken liever niet wil weten.

## Wat zeg ik beter niet?

Sommige dingen zeg je beter niet:

- “Mama zal voor altijd slapen.” Het kind kan deze uitspraak letterlijk opnemen en bang worden om niet meer wakker te worden als het gaat slapen.
- “Opa gaat op een verre reis en komt niet meer terug.” Deze zin zorgt voor verwarring bij het kind. Waarom mag het niet mee? En waarom komt opa deze keer niet terug?
- “Papa gaat dood omdat hij ziek is.” Een kind kan nog geen onderscheid maken tussen banale en ernstige ziekten. Vertel dat een beetje ziek zijn, nooit betekent dat iemand doodgaat.
- “Oma gaat dood omdat ze oud is.” In de ogen van een kind is elke volwassene oud. Het kan daarom bang worden dat zijn ouders ook sterven. Noem beter de naam van de ziekte waaraan oma lijdt.
- “God heeft zusje weggehaald, omdat ze zo lief is.” Als God lieve kinderen weg komt halen, wil het kind juist heel stout zijn om ook niet te worden weggehaald.

## 4. Welke reacties en emoties kan ik verwachten?

### Kinderen rouwen ook

Een kind hecht zich snel aan vertrouwde gezichten. Als die ziek worden en sterven, maakt het net als volwassenen een rouwproces door. Je merkt dit aan zijn veranderende gedrag: het kind gaat weer duimzuigen of bedplassen, gedraagt zich agressief of spijbelt. Soms stelt het kind (on)bewust zijn rouw uit om de ouders te sparen. Of neemt het een volwassen rol over en wil het zorg dragen voor het gezin.

### Kinderen rouwen beetje bij beetje

Een kind rouwt niet aan een stuk. Het wisselt snel van groot verdriet naar vrolijk spel. Dat doet het vaak spontaan, uit zelfbescherming. Sommige kinderen stapelen dan weer al hun gevoelens op. Tot er een onverwachte, hevige uitbarsting volgt.

### Kinderen rouwen via hun spel

Het klinkt raar, maar kinderen rouwen onder andere al spelend. Ze leren heel veel spelenderwijs, ook omgaan met gevoelens. Zo spelen ze soms spontaan de begrafenis na. Laat ze een tekening of schilderijtje maken over wat er is gebeurd of hoe ze zich voelen. Dat zijn goede uitlaatkleppen voor hun emoties.

### Kinderen stellen vragen

Kinderen stellen vragen - veel vragen. Ook over ziekte en dood. Je bereidt je daarom het best goed voor. Sommige vragen zijn zo pertinent, dat we zelf schrikken of met onze mond vol tanden staan. Veel gestelde vragen zijn:

- Hoe komt het dat opa ziek is? Kan ik iets daaraan doen?
- Wat is doodgaan? Ga ik ook dood? Doet het pijn?
- Waarom gaat mijn broertje dood?
- Waar gaat papa naartoe, als hij doodgaat?
- Hield oma dan niet meer van ons?
- Wie gaat er nu voor mij zorgen?

Als ouder wil je op alle vragen zo goed mogelijk antwoorden. Maar op vragen over de dood kun je nu eenmaal niet altijd een antwoord geven. Wees dus niet bang om tegen je kind te zeggen, dat je iets niet weet. Dat is beter dan wat te verzinnen. Of vraag aan het kind wat het er zelf over denkt, en speel daarop in.

Veel kinderen zijn opgelucht, als ze vragen mogen stellen en als er iemand naar hen luistert. Hierdoor begrijpen ze beter wat er gebeurt. Soms stapt een kind met een vraag liever naar een leerkracht of grootouder, dan naar een ouder. Ook dit is goed, want het vergroot hun steunvlak.

Kinderen stellen hun vragen vaak beetje bij beetje. Ze bepalen zo zelf hoeveel ze kunnen aankunnen. Ze stellen ook dikwijls dezelfde vraag opnieuw. Stel hen gerust en zeg dat ze met hun vragen altijd bij jou terecht kunnen. Vraag ook af en toe hoe het met hen gaat.

## **Wirwar van emoties**

Ingrijpende gebeurtenissen maken een wirwar van emoties los bij je kind. Het is normaal dat deze emoties er zijn. Het helpt een kind als het mag voelen wat het voelt. De volgende emoties komen het meest voor, maar daarom niet allemaal bij jouw kind:

### ***Angst***

Iemand verliezen maakt angstig. Het kind krijgt schrik om ook ziek te worden en te sterven. Het vreest dat andere geliefden zullen sterven of dat die hem in de steek zullen laten.

### ***Verdriet***

Verlies roept verdriet op. Het ene kind gaat wenen, het andere dagdromen of zich afschermen. Kinderen kunnen iemand hevig missen.

### ***Boosheid***

Het kind is kwaad omdat hem een geliefde wordt afgepakt. Het voelt zich in de steek gelaten. Oudere kinderen vinden het bovendien oneerlijk: waarom moet juist hun dit overkomen?

### ***Onmacht***

Het verlies maakt kinderen en jongeren machteloos. Ze voelen zich niet in staat om het tij te keren, hoezeer ze ook hun best doen.

### ***Schaamte***

Kinderen schamen zich soms over de ziekte van een ouder. Bij hun vriendjes is dit toch niet het geval? Ze schamen zich als ze in de aanwezigheid van klasgenootjes plots moeten huilen.

### ***Schuld***

Soms denkt een kind dat papa of mama ziek is, omdat het kind stout is. Het voelt zich schuldig omdat het de zieke niet kan genezen, hoe lief het ook tracht te zijn. Het durft dan niet meer bij de zieke komen of zelf leuke dingen doen en blij zijn.

## ***Jaloezie***

Jaloezie is een normale emotie bij verlies. Het kind verdraagt soms moeilijk dat het zieke broertje of zusje meer aandacht krijgt, of dat zijn vriendjes deze zorgen niet hebben.

## ***Eenzaamheid***

Het kind voelt zich in de steek gelaten. Het merkt op dat het anders is en minder in de groep past. Hierdoor kan het zich heel eenzaam voelen.

## ***Verwarring***

De vele verschillende emoties overvallen en verwarren het kind. Bovendien gaat het leven van anderen gewoon door, terwijl zijn wereld lijkt stil te staan.

## ***Niets voelen***

Door even niets te voelen, schernt het kind zich af van de harde werkelijkheid en de pijn van het verlies. Het duurt soms lang voor het zijn gevoelens uit.

## **👉 Informatie aangepast aan de leeftijd van je kind**

Een kind gaat op iedere leeftijd anders met de dood om. De manier waarop een kind naar de dood kijkt, bepaalt zijn reactie bij een overlijden. Als je weet hoe je kind denkt over de dood, weet je ook hoe je het optimaal kunt voorbereiden en opvangen. Daarom volgen hier enkele denkbeelden van kinderen over de dood per leeftijdscategorie, telkens met enkele aandachtspunten voor de ouders. Bepaalde reacties en gevoelens van een leeftijdscategorie gelden soms ook voor de daarop volgende.

### **Tot drie jaar**

- heeft geen echt besef van de dood;
- maakt geen onderscheid tussen levende en niet-levende dingen (voor een peuter leeft zijn knuffelbeer echt);
- kent angst om gescheiden te worden van de ouders;
- voelt stress, verdriet en angst bij ouders of vertrouwde personen aan (baby's voelen bijvoorbeeld de veranderende spierspanning bij de ouder);
- kent gevoelens van gemis, alleen zijn en verdriet;
- voelt verandering in verzorging en voeding goed aan (baby's merken dat iemand anders hen wast, voedt of aankleedt);
- voelt verandering in de huissfeer aan (baby's gaan hierdoor huilen, onrustig worden, minder eten of slecht slapen);

- is aanhankelijk, en wil meer knuffelen om zich veilig te voelen;
- reageert vanuit behoeften, maar kan die nog niet of onvoldoende duidelijk maken, is volledig afhankelijk van zijn verzorger;
- vertoeft het liefste bij de ouders.

### ***Aandachtspunten voor deze leeftijdsgroep:***

- Zorg voor bekende stemmen, geuren en voorwerpen.
- Draag je eigen angsten niet over op je kind.
- Zorg voor continuïteit en routine in de verzorging.

### **Van drie tot zes jaar**

- weet dat iemand kan doodgaan, maar begrijpt nog niet het definitieve karakter van de dood;
- geeft de doden eigenschappen van levenden (schieten elkaar dood in hun fantasie);
- kent angst om gescheiden te worden van de ouders en om zelf ziek te worden of te sterven;
- kent gevoelens als verdriet, boosheid en angst, maar kan zijn gevoelens nog niet onder woorden brengen en uit ze daarom via zijn gedrag;
- kan vele en concrete vragen stellen over sterven en de dood;
- voelt onbewust de sfeer in huis aan, en neemt gevoelens en gedrag van volwassenen over;
- speelt spontaan gebeurtenissen na om ze te verwerken en om met zijn angst om te gaan.

### ***Aandachtspunten voor deze leeftijdsgroep:***

- Herhaal regelmatig de informatie over wat er gebeurt.
- Denk eraan dat je kind zich veilig wil voelen: praat regelmatig met je kind en knuffel het.
- Houd er rekening mee dat het kind soms gelooft dat het door zijn gedachten en gedrag de loop der dingen kan beïnvloeden (als ik flink ben, wordt mama weer beter).
- Denk eraan dat een kind zichzelf soms de schuld geeft van een ernstige ziekte of sterven (toen ik ruzie had met mijn zusje, zei ik dat ik wenste dat ze dood was, en nu gaat ze echt dood).

### **Van zes tot negen jaar**

- begint te beseffen dat de overledene niet meer terugkomt;

- begrijpt niet dat de dood onvermijdelijk is en iedereen kan overkomen;
- uit vaak de hoop dat de zieke geneest of de overledene terugkomt;
- stelt zich de dood voor als een persoon: geraamte, geest;
- stelt nuchtere vragen over de dood (waarom heeft opa een bril op, hij kan toch niets meer zien?);
- verzwijgt de situatie bij zijn vriendjes en op school om er bij te blijven horen.

### ***Aandachtspunten voor deze leeftijdsgroep:***

- Houd rekening met de grote kwetsbaarheid van je kind: het begrijpt wel al sommige dingen, maar kan nog niet goed met alle informatie omgaan.
- Denk eraan dat je kind nog weinig abstract kan denken. Veel van wat het ziet en hoort komt verwarrend of bedreigend over.
- Besef dat je kind anders reageert dan een volwassene en dat het gevoelens afreageert in zijn gedrag.

## **Van negen tot twaalf jaar**

- begrijpt dat al wat leeft, eens doodgaat;
- zoekt troost en steun bij leeftijdsgenoten die hetzelfde hebben meegemaakt;
- wil niet kinderachtig overkomen, doet zich stoer voor en ontkent emoties;
- uit zijn verwarrende gevoelens in opstandig gedrag.

### ***Aandachtspunten voor deze leeftijdsgroep:***

- Houd er rekening mee dat je kind niet altijd zelf aandacht vraagt voor zijn verdriet, en moeilijk omkan met verwarrende gevoelens. Daarom kan het zich vervelend en opstandig gedragen.

## **Twaalf jaar en ouder**

- begrijpt dat de dood het onvermijdelijke eindpunt van het leven is;
- begrijpt dat iedereen kan sterven, maar verwacht het niet in zijn omgeving;
- duwt zijn gevoelens weg en praat er moeilijk over;
- stelt onvoorspelbaar gedrag: overdreven drankgebruik, kicken op gevaar;
- wil alles zelf controleren;
- isoleert zich van zijn omgeving door intensieve sportbeoefening of door heel hard te studeren;
- is vaak bezig met vragen over zingeving;
- zoekt vaak steun bij lotgenoten van dezelfde leeftijd;

- zoekt zelf op internet naar informatie.

***Aandachtspunten voor deze leeftijdsgroep:***

- Denk eraan dat je kind zich niet altijd begrepen voelt door volwassenen of leeftijdgenoten.
- Weet dat je kind niet gemakkelijk zijn gevoelens uit, zeker bij volwassenen.
- Houd er rekening mee dat de dood van een leeftijdsgenoot je kind sterk verwart en dat het zich fundamentele vragen stelt rond leven en dood.

## 5. En nu, hoe help ik mijn kind verder?

Ouders, grootouders en opvoeders voelen zich soms machteloos. Ze willen hun kind zo snel mogelijk helpen en troosten in zijn verdriet. Maar is de snelste weg ook de beste weg?

### Geef tijd

Gun je kind de nodige tijd én ruimte om zijn verdriet te verwerken. Een luisterend oor en liefdevolle aandacht zijn een belangrijke hulp. Wees geduldig en houd vol: het gesprek met je tiener, dat vandaag stroef verloopt, loopt morgen misschien vlotter. Toon dat je er bent voor je kind en dat je interesse hebt voor wat hem of haar bezighoudt. Verdriet kun je niet als een bruistablet oplossen. Troosten betekent eerder: erkennen en verdragen dat je kind verdriet heeft, in de nabijheid blijven en zeggen: “Huil maar eens goed, het doet ook zo’n pijn.”

### Toon begrip

Toon begrip voor het moeilijke gedrag van je kind. Veroordeel het niet onmiddellijk en tracht goed te luisteren. Anderzijds blijft het belangrijk dat je de grenzen van aanvaardbaar gedrag duidelijk aangeeft. Zeg bijvoorbeeld dat het niet kan dat het zijn zusje pijn doet, of dat het geld wegneemt. Tracht zoveel mogelijk de bestaande regels en afspraken in het gezin te behouden. Een kind heeft dit houvast nodig.

### Vermijd grote veranderingen

Volgt je kind voetbaltraining, gaat het naar de muziekschool of de jeugdbeweging, of heeft het een andere hobby? Laat al deze activiteiten dan gewoon doorgaan. Behoud het vertrouwde ochtendritueel en het uur van slapengaan. Als het dagelijkse leven van je kind voorspelbaar en gestructureerd blijft, voelt het zich veel veiliger.

### Durf hulp vragen

Als ouder of hulpverlener heb je soms het gevoel dat je er alleen voorstaat. Durf daarom tijdig hulp vragen aan familieleden, vrienden of leerkrachten. Zij kunnen mee een rol spelen in de ondersteuning van je kind of jongere. Verdeelde draaglast zorgt meestal voor betere draagkracht. Voel je ook niet beledigd als je tiener op zoek gaat naar vertrouwenspersonen buiten het gezin. Laat merken dat je dit oké vindt.



## **Betrek je kind(eren)**

Geef je kind de kans om afscheid te nemen van een dierbare. Houd het niet weg van wat er gebeurt. Het gaat om zijn of haar mama, papa, oma, opa, broer of zus. Meer zelfs: het verbetert het verwerkingsproces als het voor het zieke gezinslid ook iets kan doen. Laat het gerust een tekening maken, een troostknuffel op bed leggen, of vertellen wat het op school heeft meegemaakt. Maar dwing het nooit om iets te doen wat het niet (aan)kan.

## **Laat herinneringen na**

Mooie, tastbare herinneringen zorgen voor troost en zijn later van onschatbare waarde voor kinderen. Stimuleer de zieke bijvoorbeeld om een brief, foto of videoboodschap na te laten. Of verzamel dierbare spulletjes in een doos. Betrek ook je kind hierbij en laat het meehelpen. Zo voelt het zich van betekenis voor de zieke.

## **Geef afscheid een kans**

Als het laatste afscheid nadert, vergroten onze angst en verdriet. Dat is ook zo voor kinderen en jongeren. Belangrijk is dat je goed aangeeft dat het einde heel nabij is – zeker als je kind jong is. Help het om voor het laatst persoonlijk afscheid te nemen, als het dat zelf wil.

Vertel je kind duidelijk wat het zal zien, voelen of ruiken als het een overledene gaat groeten. Geef het voldoende tijd om de kamer en de overledene te bekijken. Ook een kind moet zich een realistisch beeld van de dood kunnen vormen.

Bij de uitvaart kan je kind zinvol meehelpen. Misschien wil het iets schrijven op het doodsprentje. Of wil het een gedicht voorlezen, een bloem, tekening of knutselwerkje op de kist leggen. Je kunt ook afspraken maken met de klas van je kind over het bijwonen van de afscheidsviering. Je kind betrekken bij het afscheidsritueel – met respect voor de grenzen die het zelf aangeeft – is belangrijk voor zijn rouwverwerking.

## **Blijvende steun**

Probeer ook na de begrafenis de dagelijkse routine zoveel mogelijk te bewaren. Je kind voelt zich dan veel veiliger. Durf gerust je verdriet te tonen: zo komt er ruimte om het met elkaar te delen. Maar zorg ervoor dat jij met je verdriet ook bij anderen terecht kunt. Koester de dierbare herinneringen samen met je kind, praat over de overledene, of maak samen een herinneringsboek of herdenkingsplaats. Je kunt ook een klein ritueel houden op belangrijke momenten, bijvoorbeeld op de verjaardag of sterfdag. Blijf alert voor signalen die je kind geeft. Vraag regelmatig hoe het met hem of haar gaat.

## 6. Wanneer moet ik me zorgen maken?

Iemand verliezen die je dierbaar is, heeft een grote impact op je (gevoels)leven. Kinderen en jongeren reageren heel verschillend op zo een ingrijpende gebeurtenis. Ze gaan op zoek naar een nieuw emotioneel evenwicht. De meeste reacties zijn normaal of verdwijnen spontaan na een tijd. Je hoeft je hierover geen zorgen te maken.

In een aantal gevallen moet je als ouder wel waakzaam blijven:

- het gedrag van je kind is op alle vlakken alarmerend en blijft lang duren, je kind is bijvoorbeeld heel onhandelbaar, behaalt slechtere schoolprestaties, pest vriendjes en slaapt slecht;
- je schrikt van de reacties van je zoon of dochter omdat ze zo onverwacht zijn en helemaal niet passen bij je kind;
- je kind klappt dicht en reageert helemaal niet op het verlies, ook niet na een langere tijd.

Twijfel je over het gedrag van je kind? Praat er dan over met een vertrouwenspersoon zoals de huisarts of een leerkracht. Houd rekening met de moeilijke situatie waarin je kind zich bevindt, en bestempel het niet te vlug als abnormaal of probleemkind.

## 7. Waar krijg ik meer informatie en hulp?

Een kind dat met een verlies is geconfronteerd, heeft in de eerste plaats nood aan emotionele opvang. Maar je krijgt als ouder soms ook te maken met praktische en juridische problemen rond je kind. Dit is bijvoorbeeld het geval in complexe gezinssituaties, zoals het overlijden van een ouder van een éénoudergezin.

Informeer je daarom tijdig en grondig bij een professionele dienstverlener. Dat kan bij een wetswinkel in je buurt ([www.dewetswinkel.be](http://www.dewetswinkel.be)), het Comité Bijzondere Jeugdzorg, een notaris, een advocaat die is gespecialiseerd in familierecht, de sociale dienst van een ziekenhuis of -fonds, ... Het is voor een kind heel belangrijk te weten wie er voor hem of haar gaat zorgen, als mama of papa er niet meer is.

Je huisarts kan je het adres van een ervaren rouwtherapeut bezorgen. Daarnaast beschikt het netwerk palliatieve zorg van je regio over een aantal interessante hulpmiddelen, zoals boeken over dit thema en adressen van gespecialiseerde instanties. De netwerkadressen staan vermeld op de website van de Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen. Kijk daarvoor op [www.palliatief.be](http://www.palliatief.be) of bel naar 02 / 456 82 00.

In het voorjaar van 2007 creëerde de Federatie voor Palliatieve Zorg Vlaanderen een speciale website voor kinderen en palliatieve zorgen: op [www.palliatieve-zorg-en-kinderen.be](http://www.palliatieve-zorg-en-kinderen.be) vind je uitgebreide achtergrondinformatie, een boekenlijst en links naar andere verwante websites.

## 8. Tot besluit

Het is niet eenvoudig en vanzelfsprekend om je kind of jongere te betrekken bij het stervensproces van een gezinslid. De opvang en voorbereiding van een kind vragen veel inspanningen van de ouders. Ze komen bovendien boven op de eigen zorgen en het eigen verdriet.

En toch ... Hoe moeilijk of onmogelijk het ook lijkt, je mag met een gerust hart vertrouwen op de veerkracht van je kind. En op de steun en troost die van jou als ouder uitgaat. Heel veel gezinnen slagen erin om ook in deze moeilijke periode onvergetelijke momenten te beleven. Intieme herinneringen, die ze een leven lang blijven koesteren. Elk gezin kiest hierbij het best zelf hoe het persoonlijk een plaats geeft aan de gebeurtenissen.

Daar komen soms verrassende perspectieven uit voort, zo blijkt uit dit hoopvolle getuigenis:

*“Meestal voel ik me gewoon heel blij. Al ben ik dan niet blij vanbuiten. Niet dat ik erom moet lachen dat papa dood is, maar ik ben echt niet altijd verdrietig. Ik voel me dan gewoon heel prettig vanbinnen, in mijn hart. Dat kan zomaar opeens komen, helemaal vanzelf. Als ik denk aan iets wat papa heel leuk vond bijvoorbeeld. (...) En als ik héél blij ben dan ga ik zingen. Want zingen heb ik van papa geleerd.” (Van Essen)*

## Bronnen

- FIDDELAERS-JASPERS, Riet (1999) De meest gestelde vragen over kinderen en de dood. Heeze: Stichting In de Wolken.
- FIDDELAERS-JASPERS, Riet (1998), Jong Verlies, Kampen: Kok.
- JANSSEN, Kolet (2002) Waarom? Leuven: Davidsfonds Leuven.
- KEIRSE, Manu (2002) Kinderen helpen bij verlies. Tiel: Lannoo.
- MAES, Johan (2007) Leven met gemis. Handboek over rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie. Wijmaal: Zorg-Saam.
- NETWERK PALLIATIEVE ZORG ZUID WEST-VLAANDEREN (2007) Wanneer kinderen geconfronteerd worden met de dood ... een ruggensteun voor ouders en sleutelfiguren. Brochure.
- NETWERKEN PALLIATIEVE ZORG OOST-VLAANDEREN (2005) Groeien na verlies. Handleiding bij rouw op school. Brochure.
- NIJON, Sonj en VERMEULEN, Yolant (2003) Verloren maar niet verdwenen. Over de vroege dood van een ouder. Amsterdam: Archipel.
- PALLIATIEF NETWERK MECHELEN (2007) Kinderen en jongeren betrekken bij palliatieve zorg. Brochure.
- PALLIATIEVE HULPVERLENING ANTWERPEN, Kinderen en jongeren in palliatieve zorgsituaties. Onuitgegeven werkdocument.
- SPEE, Ine, ROOS, D. en FIDDELAERS-JASPERS, Riet (2000) Veelkleurig verdriet: afscheid nemen in verschillende culturen, 's Hertogenbosch: KPC Groep.
- VANDEN ABEELE Claire (2001) Nu jij er niet meer bent. Rouwen met kinderen en tieners. Tiel: Lannoo.
- VAN ESSEN, Ineke (1999) Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk. Utrecht: De Bonte Bever.
- VERENIGING OUDERS, KINDEREN EN KANKER (z.j.) Als een kind niet meer beter kan worden, omgaan met sterven en dood. Zwolle. Brochure.
- VERLIEFDE, Erik (2005) Ruimte voor verdriet. Omgaan met kinderen in verliessituaties. Leuven: Acco.
- VLK-UNIVERSITAIRE ZIEKENHUIZEN LEUVEN (2003) Als u als ouder ziek wordt. Met kinderen praten over kanker. Brochure.
- FEDERATIE PALLIATIEVE ZORG VLAANDEREN, Projectgroep Kinderen en Palliatieve Zorg (2007) Niet te jong voor verlies. Kinderen en jongeren betrekken bij palliatieve zorg. Handleiding projectvoorstelling.

## Adressen netwerken

### **PROVINCIE WEST-VLAANDEREN** **De Mantel - Palliatief Netwerk, regio Roeselare-Izegem-Tielt- Torhout**

Mandellaan 101  
8800 Roeselare  
T. (051) 24 83 85  
F. (051) 24 60 54  
info@demantel.net

### **Netwerk Palliatieve Zorg Noord-West-Vlaanderen**

Diksmuidse Heirweg 647  
8200 Sint-Andries  
T. (050) 40 61 50  
F. (050) 40 61 59  
info@pznwvl.be

### **Netwerk Palliatieve Zorg Westhoek-Oostende**

Stovestraat 2A  
8600 Diksmuide  
T. (051) 51 13 63  
F. (051) 51 13 65  
info@palliatieve.be

### **Netwerk Palliatieve Zorg Zuid-West-Vlaanderen**

Doorniksewijk 168  
8500 Kortrijk  
T. (056) 30 72 72  
F. (056) 25 70 84  
palnet.zwvl@yucom.be

### **PROVINCIE OOST-VLAANDEREN** **Het Leven Helpen - Netwerk Pal- liatieve Zorg Zuid-Oost Vlaanderen**

Sint Walburgastraat 9  
9700 Oudenaarde  
T. (055) 20 74 00  
F. (055) 20 87 82  
info@hetlevenhelpen.be

### **Netwerk Palliatieve Zorg Gent-Eeklo**

Jubileumlaan 221  
9000 Gent  
T. (09) 266 35 00  
F. (09) 233 93 90  
npz.genteeklo@scarlet.be

### **Netwerk Palliatieve Zorg Waasland**

Brugskan 27 B1  
9100 Sint-Niklaas  
T. (03) 776 29 97  
F. (03) 776 40 81  
info@npzw.be

### **Netwerk Palliatieve Zorgen Regio Aalst - Arr. Dendermonde - Regio Ninove**

O.L.V.-Kerkplein 28  
9200 Dendermonde  
T. (052) 21 54 34  
F. (052) 21 55 60  
info@npzadn.be

### **Palliatieve Zorg Aalst/Ninove**

Sluisken 15  
9300 Aalst  
T. (053) 21 40 94  
F. (053) 70 53 50  
palliatieve.thuiszorg.aalst@telenet.be

### **PROVINCIE VLAAMS-BRABANT** **Netwerk Palliatieve Zorg Brussel- Halle-Vilvoorde**

J. Vander Vekenstraat 158  
1780 Wemmel  
T. (02) 456 82 07  
F. (02) 456 82 17  
netwerk.palliatieve.zorg@skynet.be

### **Palliatief Netwerk Arr. Leuven PANAL**

Waversebaan 220  
3001 Heverlee  
T. (016) 23 91 01  
F. (016) 23 81 73  
palliatief.netwerk@skynet.be

### **PROVINCIE ANTWERPEN** **Netwerk Palliatieve Zorg Noorderkempen**

Bredabaan 743  
2990 Wuustwezel  
T. (03) 633 20 11  
F. (03) 633 20 05  
npzn@mail.be

### **Palliatief Netwerk Arr. Turnhout PNAT**

Stationstraat 60-62  
2300 Turnhout  
T. (014) 43 54 22  
F. (014) 43 65 53  
pnat@pnat.be - www.pnat.be

### **Palliatief Netwerk arrondissement Mechelen**

Willem Rosierstraat 23  
2800 Mechelen  
T. (015) 41 33 31  
F. (015) 43 09 77  
pnm\_griet@hotmail.com

### **Palliatieve Hulpverlening Antwerpen Universiteit Antwerpen**

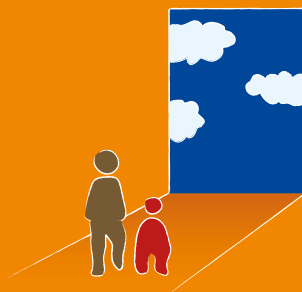
Gebouw F c  
Domein Fort VI  
Edegemsesteenweg 100  
2610 Wilrijk  
T. (03) 820 25 31  
F. (03) 820 25 30  
pha@ua.ac.be

### **PROVINCIE LIMBURG** **Netwerk Palliatieve Zorg Limburg**

A. Rodenbachstraat 29 bus 2  
3500 Hasselt  
T. (011) 81 94 72  
F. (011) 81 94 76  
info@npzl.be



De tekst van deze brochure werd geschreven door de leden van de Projectgroep 'Kinderen en Palliatieve Zorg' van de Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen vzw. Delen uit deze tekst mogen gebruikt worden mits correcte bronvermelding. (Oktober 2008)



Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen vzw | Vander Vekenstraat 158 - 1780 WEMMEL

tel 02 456 82 00 | fax 02 461 24 41

e-mail [info@palliatief.be](mailto:info@palliatief.be) | website [www.palliatief.be](http://www.palliatief.be) | [www.palliatieve-zorg-en-kinderen.be](http://www.palliatieve-zorg-en-kinderen.be)

rekeningnummer 436-2162119-48