

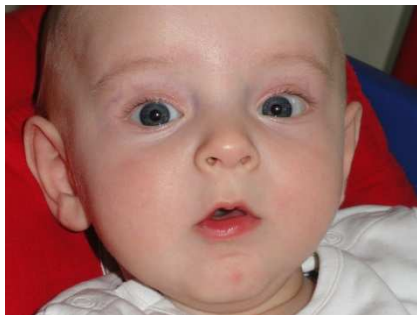
Wat begrijpt je kind van de dood?

Allereerst: ouders kennen het kind het beste. Dit artikel heb ik samengesteld als een handreiking. De genoemde leeftijdsgrenzen zijn dus niet zo strak als ze hier nu op papier staan.

Baby tot 3 jaar

De baby of peuter begrijpt nog niets van de dood.

Kinderen op deze leeftijd voelen echter haarfijn de sfeer van verdriet, verwarring, boosheid en/of angst aan die in huis heerst. Zeker de emoties van de primaire verzorger worden haarfijn aanvoeld. En ook al weten ze niet wat dood is, ze missen de persoon die er niet meer is wel en merken dat er iets veranderd is. Ook het feit dat er mensen in huis komen die ze nog nooit eerder hebben gezien, kan voor het kind verwarrend zijn.



Een kind op deze leeftijd kan nog niet verbaal aangeven wat hij voelt, dus hij laat dat op een andere manier zien. Je kunt het merken doordat het kind anders reageert, meer of minder zeurt, een ander eetgedrag, een zindelijk kind kan weer onzindelijk worden of problemen krijgen met de stoelgang. Het kind kan afhankelijker of juist afstandelijker zijn.

Wat je kan voor het kind van baby tot 3 jaar doen?

Handhaaf zo veel als mogelijk de dagelijkse routine, zoals het middagdutje, de tussendoortjes op dezelfde tijd enz.

Toon zoveel mogelijk affectie, zowel verbaal als fysiek. Laat het kind voelen dat je er bent voor hem, door met hem of haar te praten, het kind op schoot nemen. Bewust bij het kind zijn al is het telkens maar even.

Zorg ook dat er altijd iemand is die voor het kind kan zorgen als de ouders niet beschikbaar zijn, liefst iemand die het kind al kent, zoals de vaste oppas, een grootouder of tante/oom.



Laat ook bij dit jonge kind gewoon je emoties zien. Het kind voelt dat er wat aan de hand is. Het is ook voor het jonge kind duidelijk als deze emoties worden

getoond. Voel je niet bezwaarlijk dat het kind als het kind mee gaat huilen. Ook het kind voelt op dat moment verdriet. Of je het nu onderdrukt of toelaat.

3 tot 6 jaar

Een kind op deze leeftijd denkt dat de dood omkeerbaar is. Zoals je gaat slapen en weer wakker wordt, of gaat werken en weer terugkomt. Ze denken dat de dood weer voorbij gaat en de overledene elk moment weer terug kan komen. Zoals volwassenen soms zeggen: "ik wou dat ik uit deze boze droom weer wakker werd", is het voor een kind van deze leeftijd hun werkelijkheid. Ze geloven werkelijk dat morgen weer alles net als vroeger kan worden.



Een kind van deze leeftijd denkt "magisch", dat wil zeggen dat ze soms denken dat ze de dood hebben veroorzaakt, doordat ze het in hun boosheid weleens hebben geroepen of gedacht "ik wou dat je dood was". Ook bij deze leeftijd zie je regressief gedrag, zoals het weer in bed plassen of onzindelijk worden. Het spreken over hun gevoelens is voor hun nog moeilijk en ze uiten hun gevoelens vaak op een andere manier, zoals meer huilen, boosheid. Kinderen op deze leeftijd voelen ook nog haarfijn de gevoelens van de primaire verzorger.

Een kind tussen 3 en 6 jaar kan nog maar even verdrietig zijn. Het kind wisselt zijn verdriet af met het spelen. Er wordt daarom weleens geconcludeerd dat het kind niet verdrietig is of niet beseft dat een geliefd persoon dood is. Maar een kind van deze leeftijd kan gewoon niet lang verdrietig zijn en wisselt de periode van verdriet af met spel om zijn wereld hanteerbaar te houden.

Het kind heeft veel behoefte aan affectie en kan zich zelfs tot vreemden wenden om aan die behoefte te voldoen. Ben dus niet verbaasd als het kind gewoon bij een wildvreemde op schoot gaat zitten, terwijl het voorheen een wat teruggetrokken kind was.

Abstracte begrippen als hemel, hiernamaals e.d. kan een kind van deze leeftijd niet bevatten. Het kind stelt vaak dezelfde vraag. Dit kan twee redenen hebben. Ten eerste kan het zijn dat het kind door de vraag te herhalen meer grip wil krijgen op het antwoord. Daarom wil hij het antwoord, bijvoorbeeld dat zijn oma dood is en nooit meer op visite zal komen, keer op keer horen.

Ten tweede kan het zijn dat het kind zijn vraag niet goed weet te formuleren, dus het antwoord dat hij krijgt, is niet het antwoord op de vraag die het kind (voor zijn gevoel) stelde. Bijvoorbeeld het kind vraagt telkens "Waarom wordt oma begraven?" en keer op keer antwoord je dat oma wordt begraven omdat



oma dood is. Het kind bedoelde eigenlijk te vragen "Wat is begraven?" Je kunt het kind helpen door zelf wat vragen te stellen. Je ziet het gezichtje van het kind oplichten als je de vraag stelt waar hij het antwoord op wilt.

Kinderen op deze leeftijd kunnen ook lichamelijke klachten krijgen, waarvan buikpijn een bekend verschijnsel is.

Wat kan je voor het kind van 3 tot 6 jaar doen?

Ook voor deze kinderen van deze leeftijd is het belangrijk dat de dagelijkse routine en structuur zoveel mogelijk gehandhaafd blijft. Zorg er verder voor, dat er voldoende gelegenheid is voor het kind om te spelen. Door het spelen verwerkt het kind wat er gebeurt. Hetzelfde geldt voor tekenen. Ook hierin kunnen ze veel van hun emoties en gevoelens kwijt.

Er zijn boekjes op de markt voor kinderen van deze leeftijd die goed uitleggen wat doodgaan, begraven en sinds kort ook wat cremieren is. Lees deze boekjes samen met het kind. Deze boekjes kunnen je tevens een ingang geven om te praten over gevoelens en emoties, benoem wat jij voelt, wat je denkt dat het kind voelt. Geef woorden aan het gevoel van het kind en aan jouw gevoel. Vertel dat er naast verdriet ook boosheid, angst en zelfs schuldgevoel kan zijn.

Ben eerlijk tegen het kind en zeg als je het antwoord niet weet. Zeg in duidelijk taal wat er aan de hand is, zoals "oma is dood" en niet "oma is heengegaan". Het kind begrijpt niet dat jij het laatste zegt omdat het minder confronterend is. Het kind denkt enkel "Oh, oma is heengegaan, dus ze komt weer terug".

Controleer of het kind "magisch" denkt. En praat erover. Maak begrijpelijk duidelijk dat gedachten en woorden nooit iemand kunnen doden. Zorg ervoor dat het kind zich niet schuldig voelt over de dood van de geliefde overledene.

Wees tolerant als het kind regressief gedrag vertoont. Na een tijdje gaat dat vermoedelijk vanzelf weer over.

6 tot 9 jaar

Het kind begint het definitieve van de dood te begrijpen, hoewel dat per kind sterk kan verschillen. Soms beseffen kinderen van 6 jaar al het definitieve van de dood, soms is dat pas een paar jaar later.

Het kind op deze leeftijd ziet de dood als iets of iemand die je meeneemt. Het kan daardoor angstig worden dat de dood nog meer geliefde personen komt halen en dat er meer geliefde personen dus dood gaan.

Op deze leeftijd verbindt het kind de dood met geweld, en kan het dus gerust vragen : "Wie heeft opa gedood?" Terwijl het kind toch weken regelmatig naast het ziekbed van opa heeft gezeten.

Op deze leeftijd zijn kinderen ook erg nieuwsgierig naar de dood en kunnen ze veel vragen stellen, hoe de dode eruit ziet, aan voelt enz. Zeker als een jonger persoon is overleden, is dit voor hen vaak onbegrijpelijk omdat in hun denken alleen ouderen, gehandicapten en mensen die niet opletten dood gaan. Ze proberen de overledene in één van deze groepen onder te brengen.



Zoals al eerder gezegd vragen kinderen in deze leeftijdscategorie heel gerichte vragen. Kinderen op deze leeftijd willen in detail weten wat er is gebeurd, wanneer het is gebeurd, hoe het is gebeurd, hoe de dode eruit ziet, hoe de koeling werkt enz. Beantwoord deze vragenstorm zo eerlijk mogelijk, doch ga niet verder als de vraag van het kind is. Als het kind vraagt is: hoe is de auto op de auto van papa gereden?, dan is het antwoord van achteren voldoende. Pas als het kind verder vraagt, geeft je meer informatie. Als je gelijk in detail treedt, kun je meer informatie geven dan het kind kan verwerken op dat moment.

Ook voelen ze zich vaak schuldig aan de dood, nu niet door het magisch denken, maar door het feit dat ze bijvoorbeeld te laat thuis zijn gekomen, waardoor de overledene ziek is geworden. Of dat ze niet hebben geluisterd en dat daardoor papa later is vertrokken en een ongeluk heeft gehad.

Dat ze vaak nog niet helemaal begrijpen wat dood is, blijkt uit hun bezorgdheid of de overledene het niet koud heeft, hoe hij moet eten en drinken of hij wel kan ademen onder de grond.

Nog steeds heeft het kind moeite met het verbaal uitdrukken van zijn emoties en gevoelens, waardoor je ook in deze leeftijd een toename van agressie kunt zien, met name wanneer het kind zich hulpeloos voelt in zijn emoties. Dit kan zich ook uiten in fysieke klachten, waarbij hoofdpijn en buikpijn het meeste worden genoemd.

Sommige kinderen zijn ook bang om naar school te gaan, bang dat er iets gebeurd terwijl men op school zit. Dit zie je voornamelijk als één van de ouders is overleden.

Ook een kind op deze leeftijd begrijpt alleen wat hij ook kan ervaren. Begrippen als hemel, god zijn voor het kind te abstract.

Wat kan je voor het kind van 6 tot 9 jaar doen?

Allereerst natuurlijk veel met het kind praten. Stel vragen aan het kind. Wat weet hij al? Wat wil hij nog weten? Praat over gevoelens en angsten die zowel het kind als jij hebben. Ga na of het kind zich op en of andere manier schuldig



voelt aan de dood van de overledene en ontzenuw de schuld. Ontken de schuldgevoelens niet, maar praat erover totdat het kind zelf beseft dat hij geen schuld draagt. Als je zijn schuldgevoelens ontkent, durft hij er niet meer over te spreken en blijft hij alleen met zijn schuldgevoelens.

Stel ook vragen over hoe het kind ervaart wat er om hem heen gebeurt. Kinderen op deze leeftijd kunnen

namelijk verkeerde conclusies trekken of connecties leggen. Je kunt deze dan corrigeren. Zoals bijvoorbeeld het feit zijn oudste zusje als eerste een kaarsje aan mag steken, echt niet betekent dat oma meer van haar hield.

Moedig het kind aan om zijn dromen/nachtmerries te delen.

Blijf eerlijk en zelf als je het antwoord niet weet. In deze periode is het belangrijk eerlijk te zijn. Gebruik duidelijke bewoordingen, zoals "papa is dood". "Papa is weggegaan en komt nooit meer bij ons terug" heeft voor een kind een heel andere inhoud.

Geef het kind de ruimte om te spelen, te tekenen, te verven en of muziek te maken. Dit is ook op deze leeftijd een goede manier om de gebeurtenissen te verwerken.

Help het kind mee om de herinneringen aan de overledene vast te houden. ([zie de blog 5 tips die je kind helpen de overledene te blijven herinneren](#))

9 tot 13 jaar

Op deze leeftijd is het besef van de dood nagenoeg gelijk als het begrip van de volwassene. Het definitieve van de dood en de impact die de dood van een geliefde heeft wordt ten volle beseft.

Op deze leeftijd is een kind ongerust wat de dood van de overledene voor hem betekent: "Wie brengt mij nu naar hockey?" en "Wie plakt nu mijn fietsband?"



Het kind van deze leeftijd stelt geen vragen meer, de net ontwikkelde zelfstandigheid is erg fragiel. Daardoor is het vaak moeilijk om met het kind in gesprek te komen. Het kind reageert in eerste instantie alsof er niets aan de hand is. Het verdriet komt pas

veel later naar buiten. Gevoelens van schuld en angst komen boven en kunnen zich uiten in de toename van agressie en lichamelijke klachten.

Het kind voelt zich anders dan zijn leeftijdgenoten, zeker als één van zijn ouders is overleden. Je ziet dat ze afstand nemen van hun leeftijdgenoten.

Ook op deze leeftijd is er soms de angst om terug naar school te gaan. Op deze leeftijd is het zowel de angst dat er met de andere ouder iets gebeurd als men weg is, als dat men anders is als leeftijdsgenootjes en het kind zich daardoor tussen leeftijdsgenootjes niet meer op zijn gemak voelt.

Ze zijn zich bewust van de angst voor hun eigen dood en de dood van hun ouders, broertjes en/of zusjes.

Wat kan je voor het kind van 9 tot 13 jaar doen?

Moedig het kind aan om toch over zijn gevoelens en emoties te praten en vragen te stellen. En moedig ze aan om te tekenen of muziek te maken. Iets wat ze ligt, waarin ze hun emoties en gevoelens een uitlaatklep hebben.

Wees ook hier tolerant als het kind terugvalt in gedrag. Zeker als een kind net aan het puberen is, is de kans groot dat het kind zich tijdelijk kinderlijker zal gedragen.

Ook hier, ben eerlijk en zeg als je het antwoord niet weet.



Het gevaar bestaat dat het kind zich verantwoordelijk voelt een taak van de overledene over te nemen, zeker als één van de ouders is overleden. Zorg dat het kind geen taken overneemt die niet bij zijn leeftijd passen.

Vermijd clichés: zoals "nu ben jij de man in huis" (hierdoor kan het kind zich geroepen voelen om de taak van een

volwassenen op zich te nemen) , "Jongens huilen niet" (waardoor het kind zijn emoties bij zichzelf houdt).

13 tot 18 jaar

Het besef van de adolescent is precies hetzelfde dan dat van een volwassene.

Op deze leeftijd beschouwt men de dood als een vijand. Hij komt op een ongelegen moment. Een kind is bezig met zich los te maken van zijn familie, zijn eigen identiteit te ontdekken, de verandering van het eigen lichaam . De dood van een geliefd persoon past niet in die periode. Er is al te veel wat er veranderd en waarmee men moet leren omgaan.

Een dood van een geliefd persoon op deze leeftijd, kan dus consequenties hebben voor de eigen identiteit op latere leeftijd.

Kinderen van deze leeftijd rouwen het liefste samen met leeftijdsgenoten, niet met volwassenen. Om zichzelf te beschermen kunnen ze anders reageren als je verwacht op de dood van de geliefde persoon. Ze tonen geen of juist heel veel emotie. Soms is er ook de ontkenning. Ze praten er niet over, dus is het er niet.



De dood van een geliefd persoon kan op deze leeftijd leiden tot zelfmoordgedachten. Ze onderdrukken hun verdriet, waardoor de kans op angststoornissen en depressie toeneemt. Een andere manier om aan de verdrietige gevoelens te ontsnappen is het gevaar opzoeken, zoals hard rijden, bungeejumpen, en ook alcohol en drugs misbruik.

Op deze leeftijd zijn er vragen op religieus en spiritueel gebied. Deze worden vaak besproken met leeftijdsgenoten. De dood wordt geromantiseerd of men kan de dood puur rationeel benaderen.

Wat kan je voor het kind van 13 tot 18 jaar doen?

Ondersteun ze. Ze zijn nog niet in staat om zichzelf en hun problemen zelf te regelen, ook al lijkt dat vaak wel zo.

Ben open en beschikbaar, maar dring jezelf niet op. Help ze om leeftijdsgenoten te vinden, waarmee ze kunnen praten. En als die er niet zijn, zoek dan mee naar volwassenen die ze vertrouwen.



En ook hier weer, ben eerlijk en zeg wanneer je een antwoord niet weet. En tolereer regressie in het gedrag en help het kind zijn verantwoordelijkheden op te nemen die bij een adolescent horen.

Wees waakzaam op roekeloos gedrag en toom dat gedrag in. Stel het kind een andere uitlaatklep ter beschikking, zoals schilderen en muziek.

Ga in gesprek over de dood en zorg ervoor dat die ontdaan wordt van de romantiek, ga in gesprek over de gevoelens van hulpeloosheid.

Ben liefdevol, open en beschikbaar, welke leeftijd het kind ook heeft, en kun je dat zelf niet zijn op dat moment, zorg dat er iemand is voor het rouwende kind, die liefdevol, open en beschikbaar is.