

Hoe help je je kind om te gaan met de dood?

Wat moet je als ouder weten?

- Wat het belangrijkste is: Geef je kind eerlijke en directe informatie over wat er is gebeurd.

Zeg het helder en duidelijk wie er dood is en hoe het is gegaan, hoe erg en schokkend het ook is. Dus ook bij moord en zelfdoding zeg je eerlijk en direct wat er is gebeurd. Gebruik de woorden dood en sterven, niet de woorden heengegaan, voorgoed slapen e.d. Een kind kan bij deze laatste woorden een heel andere interpretatie hebben.

- Als je kind wilt praten, is het belangrijk dat jij openstaat voor een gesprek over de dood en de oorzaak van de dood. Soms vind je dat zelf te moeilijk. Je kunt dit oplossen door ervoor te zorgen dat er iemand bij je is die het gesprek over kan nemen en de vragen van het kind kan beantwoorden. Moedig je kind aan om vragen te stellen. Eerlijke en duidelijke informatie voorkomt dat je kind zijn of haar eigen verhaal gaat maken.

Wanneer volwassenen de vragen over de dood en de doodsoorzaak vermijden, kan dit het gevoel oproepen dat dit onderwerp "taboe" is. Dit kan uiteindelijk resulteren in een toenemende angst en ongerustheid van het kind.

- Sta je kind toe zoveel mogelijk vast te houden aan zijn of haar dagelijkse routine. In stressvolle tijden is dat voor een kind erg belangrijk.

Daardoor verandert er voor het kind niet alles. Door de bekende en vertrouwende routines hebben ze een houvast, een deel van hun leven is normaal, hetzelfde gebleven. Hierdoor kunnen ze weer langzaam tot zichzelf komen, voelt hun omgeving vertrouwd en zullen de angsten met betrekking tot het verlies opmerkelijk minder worden.

- Moedig je kind aan om zijn of haar gevoelens uit te drukken en erover te praten. Herdenkingsdiensten en andere rituelen zijn belangrijk voor sommige kinderen, terwijl andere kinderen gemakkelijker hun gevoelens



uitdrukken door schilderen en tekenen, muziek of door het omgaan met leeftijdsgenoten en/ of kinderen die hetzelfde hebben meegemaakt.

Help je kind om een manier te vinden om gevoelens zoals woede en verdriet uit te drukken.



- Laat, indien mogelijk, je kind afscheid nemen van de overledene. Zodat je kind echt ziet, voelt dat de naaste dood is. Ook het hebben van een aandeel in de ceremonie van begraven of cremen is vaak belangrijk voor kinderen. Het helpt je kind bij de verdere verwerking van het verdriet.

- Oordeel niet over de reacties van je kind met betrekking tot het verlies. Elk kind verwerkt het verdriet op zijn of haar manier. De reacties van een kind zijn ook anders als die van een volwassene. Sommige kinderen vinden troost door tijd door te brengen met leeftijdsgenoten en familie. Andere kiezen ervoor om alleen door het proces te gaan en sluiten zich bijvoorbeeld in hun kamer op.

Een kind kan het ook niet aan om constant te rouwen. Je ziet dat een kind even erg verdrietig is en dan weer kan gaan spelen alsof er niets aan de hand is.

- Verzeker je kind dat het normaal is veel verschillende gevoelens te ervaren, zoals woede, schuldgevoel, angst en verdriet en dat iemand die verdrietig is niet perse hoeft te huilen.
- Ben steeds beschikbaar om over de dood te praten als het kind daaraan toe is. De interesse en de vragen van kinderen over wat er is gebeurd zullen in de loop van de tijd kunnen veranderen. Elke kind zal het verliesproces op zijn of haar eigen tempo doen. Bij elke fase van het proces kunnen andere vragen naar boven komen.
- Ben je ervan bewust en ben geduldig met de mogelijke schommelingen in de emotionele wereld van je kind. Kinderen die een belangrijk verlies hebben geleden of een traumatische gebeurtenis hebben, kunnen stemmingswisselingen hebben.

- Overweeg hoe gedetailleerd je over de dood moet vertellen rekening houdend met de cognitieve vermogens van je kind, met zijn of haar temperament en zijn of haar verlangen naar informatie. Het vermogen van kinderen om het verlies te verwerken wordt beïnvloed door hun leeftijd en andere factoren.
- Zoals eerder gezegd komen en gaan gevoelens van droefheid. Dit is bij kinderen nog sterker zijn als bij volwassenen. Bij kinderen kunnen deze perioden zelfs binnen een uur schommelen. De gevoelens van droefheid komen ook zeker terug bij belangrijke momenten in het leven, zelfs jaren later. Dit is normaal. Een sterfdag, geboortedag, diploma-uitreiking, bruiloft en de geboorte van een kind. Het is belangrijk hier samen vooraf bij stil te staan en wellicht op een bepaalde manier invulling aan te geven.
- Zoek de hulp van een professional als je kind je een gevoel van hopeloosheid geeft, of als het lijkt moeite te hebben met het functioneren thuis, op school of in relaties met familie en vrienden. Zoek ook hulp als er voor jou te weinig sociale steun is, en het opvangen van je kind erg zwaar voor je is.

