



Kinderen en jongeren die rouwen....

Leren leven met verlies is iets dat in feite van jongs af aan geleerd moet worden. Volwassenen kunnen jonge mensen niet beschermen tegen de aanwezigheid van de dood en de gevolgen daarvan voor hun leven. Uit onderzoek blijkt dat vrijwel alle kinderen op het moment dat ze naar het voortgezet onderwijs gaan al te maken hebben gehad met het overlijden van iemand die ze kennen. Volwassenen kunnen kinderen en pubers wel voorbereiden op het omgaan met verlies. De beste omgeving om dit te doen is thuis, in de vertrouwde omgeving.

Beseffen dat iemand echt dood is, het erkennen dat die ander nooit meer terugkomt. Zelf afscheid nemen van de overledene is belangrijk om te kunnen aanvaarden dat iemand echt dood is. Kinderen moeten ook de gelegenheid krijgen om te praten over de overledene en wat er is gebeurd, steeds weer opnieuw.

Leren omgaan met gevoelens van pijn door het verlies.

Het gaat hier om het herkennen, uitdrukken en verwerken van gevoelens. Het kan zijn dat kinderen proberen om het verdriet niet te voelen of dat de ouder het te pijnlijk vindt. Hierdoor wordt het rouwproces langer. Het gaat dan ook om emoties zoals boosheid, jaloezie, agressie en schuldgevoel.

Leren leven in de nieuwe situatie, waarin de geliefde er niet meer is. Het duurt een hele tijd tot het kind beseft dat het werkelijk zonder die persoon verder moet. Er kan een plotseling besef zijn niet meer te weten hoe mama eruit zag of hoe de stem van papa klonk. Volwassenen kunnen helpen herinneringen levend te houden, door middel van foto's e.d. of speciale aandacht besteden aan de verjaardag of sterfdag van de overledene. Kinderen kun je helpen herinneringen in hun leven een plaats te geven door het maken van tekeningen of een verhaaltje.

Aan wat oudere kinderen kun je perspectief geven dat er een dag komt dat het verlies niet meer de eerste gedacht is wanneer ze wakker worden. Soms gaan kinderen de overledene idealiseren. Een andere valkuil is dat kinderen te veel taken van de overledene op zich gaan nemen of dat de overgebleven ouder zich afhankelijk gaat opstellen.

De overledene emotioneel een plek geven, zodat het kind weer nieuwe relaties aan kan knopen. Sommige kinderen zijn bang om weer nieuwe relaties aan te knopen. Ze denken onrecht te doen aan hun overleden vriend wanneer ze vriendschap met een ander aanknopen of voelen het als verraad aan de moeder wanneer ze vriendschap sluiten met de nieuwe vriendin van vader.

Of durven niet opnieuw verliefd te worden. Soms zijn kinderen bang om weer nieuwe relaties aan te knopen, uit angst om wéér iemand te verliezen. Deze angst voor nieuwe contacten kan tot gevolg hebben dat het kind in het rouwproces blijft steken en in een isolement terecht komt.

(vrij bewerkt naar een tekst van www.voorjongehelden.nl)

Rouwen is dus belangrijk voor kinderen en jongeren. Mocht u vragen hierover hebben, dan kunt u een afspraak maken bij het Opvoedspreekuur in Heerhugowaard bij het volgende telefoonnummer: 088-0100555, dagelijks tussen 9.00-12.00 uur.

Plaats Opvoedspreekuur	dagdeel	week	locatie	adres
Heerhugowaard	maandagochtend	Even	Brede school de Horst	Van Eedenplein 7
		Oneven	Brede school Molen/Rivierenwijk	Standerdmolen 2
	woensdagochtend	Even	Centrum voor Jeugd en Gezin	Taxuslaan 34
		Oneven	Brede School Stad van de Zon	Zonnegloren 1