

SOCIAAL-EMOTIONELE ONTWIKKELING & BEGELEIDING

team

Kinderen en rouw: Omgaan met verlies in de klas

José Kuijsters

Over de auteur

José Kuijsters is *orthopedagoog* en *rouwbegeleider*. Vanuit *Pedagogisch Buro Compane* in De Bilt begeleidt ze kinderen en hun ouders, in het geval van een verlieservaring. Tevens geeft ze lezingen en cursussen over dit thema aan leerkrachten en ouders.

Als leerkracht komt u in aanraking met *verlieservaringen* van kinderen. Het kan dan gaan om het overlijden van een oma of opa, een kind in de klas, maar ook bijvoorbeeld van een cavia. Gebeurtenissen, die vaak onverwacht plaatsvinden en waar ter plekke van leerkrachten een reactie wordt verwacht.

In de meeste opleidingen wordt weinig tot geen aandacht besteed aan het thema *Omgaan met verlieservaringen van kinderen*. Leerkrachten willen dan ook graag *aanwijzingen* krijgen hoe ze het best kunnen omgaan met verlieservaringen in de klas. In dit artikel wordt stilgestaan bij een verlieservaring, als er een dierbare van een kind overlijdt.

Rouwgedrag

Aspecten

Het *rouwgedrag* van een kind is afhankelijk van:

- de *relatie*, die het kind heeft tot de overleden persoon;
- de *manier* waarop deze persoon is overleden;
- de *omgang* tussen overleden persoon en kind vóór het overlijden;
- het *karakter* van het kind;
- de *leeftijd* van het kind;
- en *eerdere ervaringen*, die het kind met de dood heeft.

Veiligheid en duidelijkheid

Tevens rouwen kinderen doorgaans *later* dan volwassenen. Hiermee wordt bedoeld, dat kinderen zich eerst *veilig* moeten voelen. Kort na een overlijden kunnen er zo veel dingen in het leven van een kind anders zijn. Het leven staat op z'n kop.

Als een *ouder* is overleden, komt er veel op het kind af. Het huis is vol met familie, de uitvaartondernemer is in huis en doorgaans is er weinig aandacht voor het kind. Het besef van het overlijden dringt nog niet echt door tot het kind. En er is voor het kind ook nog veel *onduidelijkheid* over het leven na het overlijden van de ouder. Kinderen kunnen zich bijvoorbeeld afvragen of mama of papa wel genoeg geld heeft om in het huis te kunnen blijven wonen. En: wie brengt het kind bijvoorbeeld vanaf nu naar het voetballen?

Ritme en structuur

Dit zijn vragen en gedachten van het kind, waar het zich zorgen over maakt. Pas als er een *duidelijke structuur* in het leven van het kind terug is, komt het toe aan de *emotionele verwerking*. In die zin moet er dus eerst *veiligheid* en *duidelijkheid* zijn, voordat er ruimte is voor het (kunnen) *toelaten van emoties*.

In de klas merkt de leerkracht daarom wellicht nog niet zo veel aan een kind. Sommige leerkrachten kijken raar op, als een kind het liefst zo snel mogelijk weer naar school wil. Het

kind ervaart op school echter *hetzelfde ritme* en *dezelfde structuur* als vóór het overlijden van de ouder. En dit geeft het kind houvast en duidelijkheid.

Zo zit het kind iedere morgen in de kring. Na de kring komt de rekenles. En daarna begint de taalles. Het kind heeft juist nu behoefte aan deze structuur. Op school zijn de vriendjes en vriendinnetjes, waar het kind behoefte aan heeft. En het kind voelt zich gesteund door de troostende woorden van de kinderen in de klas en de woorden van de juf of de meester.

Dubbele bescherming

Kinderen zullen hun dierbaren *beschermen*. Ze zullen zich doorgaans groot houden, om op deze manier niet de andere dierbaren te belasten. Ze houden hun verdriet vaak in. Want er is al zo veel verdriet in het gezin! Ze huilen bijvoorbeeld in bed of op een andere plek, waar ze alleen zijn.

Ouders op hun beurt beschermen óók weer hun kinderen. Ze proberen hun kinderen te behoeden voor nóg meer verdriet. En zo is er dan sprake van een «dubbele bescherming».

Hoe zien kinderen de dood?

Kinderen van 4 tot 6 jaar

- Kinderen in deze leeftijdsgroep zien de dood niet als definitief. Het kind heeft nog geen begrip van tijd. De dood is *tijdelijk* voor ze. En opa mag weer terugkomen, want het kind viert de verjaardag en daar was opa altijd bij.
- In de poppenhoek of de bouwhoek spelen de kinderen de verlieservaringen na, die ze hebben meegemaakt. Een grote blok is de vrachtwagen, die tegen de auto van opa botste.
- De kinderen hebben moeite om hun emoties te verwoorden. Dit geeft ze een onmachtig gevoel. De *frustraties* en de *onmacht* zijn terug te zien in het *gedrag* van het kind.
- Op deze leeftijd denken kinderen nog *magisch*: alles is nog mogelijk, net als in sprookjes. Vanuit deze gedachte geloven de kinderen dat opa, die is doodgegaan, gewoon weer terug kan komen.
- Tevens is er sprake van een *animistisch denken* bij deze leeftijd. Dit betekent, dat kinderen geloven dat levenloze objecten gewoon een *leven* en *mentale processen* hebben.

Kinderen van 6 tot 10 jaar

- Op deze leeftijd worden *fantasie* en *werkelijkheid* steeds meer van elkaar gescheiden. Van een *naïeve beleving* groeit het kind naar een *meer concrete en realistische beleving*. In die zin beseffen de kinderen steeds meer dat de dood *definitief* is en niet tijdelijk.
- Het doodsbesef kan dichtbij komen. En om zichzelf te beschermen (*afweermechanisme*) kunnen kinderen de verlieservaring *ontkennen*. Het niet praten over het verlies betekent voor het kind dan ook dat het verlies er niet is.
- Kinderen zijn vanaf zes jaar doorgaans beter in staat om hun emoties te *verwoorden*. Hun taalontwikkeling is verder ontwikkeld dan bij kinderen uit groep 1 en 2.
- Kinderen beseffen nu ook dat de dood door een *ziekte* kan worden veroorzaakt en niet door hun negatieve (magische) gedachten.

Kinderen van 10 tot 12 jaar

- Kinderen van deze leeftijd zijn in staat om *abstracter* te denken over de dood. Ze maken bijvoorbeeld nu werkstukken over het leven van de Egyptenaren na de dood.
- Enerzijds zijn de kinderen in staat hun emoties onder woorden te brengen en anderzijds willen ze zich wellicht groot houden en zich stoerder voordoen dan ze zich voelen.

- Hoewel ze de fantasiefase achter zich hebben gelaten, kunnen *schuldphantasieën* een grote rol spelen in het hoofd van de kinderen. De prepuberteit kan zorgen voor *wisselende stemmingen*, die nu extra zichtbaar worden door het verdriet.

Fasen en taken bij rouw

De Amerikaanse psychiater W. Worden beschrijft in zijn zogeheten *rouwtakenmodel* een aantal taken, die mensen na het verlies van een dierbare dienen te volbrengen. Ook op kinderen zijn deze *rouwtaken* van toepassing.

Rouwtaak 1 het aanvaarden van het verlies

Dit betekent: het geloven van het verlies en het onder ogen kunnen zien van dit verlies. Dit houdt twee dingen in:

- Op de eerste plaats is er een *verstandelijk weten*, dat het verlies realiteit is.

- En bovendien is er het *gevoelsmatig beseffen*, dat het verlies heeft plaatsgevonden.

Dit is voor kinderen soms erg moeilijk. Kinderen zeggen vaak tegen leerkrachten: 'Juf, ik kan het nog niet geloven. Ik denk dat oma mij direct gewoon weer van school komt halen.' De realiteit van het overlijden dringt vaak pas geleidelijk, na verloop van tijd, door.

Het omgekeerde van aanvaarding is *ontkenning*. Sommige kinderen hebben veel moeite met het onder ogen zien van een overlijden. En om deze reden doen ze dan liever net alsof het overlijden niet heeft plaatsgevonden. Er kan ook sprake zijn van een *gedeeltelijke ontkenning*. In de klas blijft dan bijvoorbeeld nog geruime tijd de stoel van het overleden kind in de kring staan.

Rouwtaak 2 het voelen van de pijn, die het gevolg is van het verlies

Dit is een lastige taak. Want kinderen vinden het moeilijk om *verdriet* te voelen. Ze zijn doorgaans liever blij en opgewekt. Maar buiten verdriet kunnen ook andere emoties worden ervaren, zoals *angst*, *boosheid*, *schuldgevoelens* of *eenzaamheid*. Deze emoties kunnen elkaar afwisselen, ook in de klas. Bijvoorbeeld: een kind kan vreselijk boos worden, omdat het spellingwoordjes moet leren.

Er wordt vaak gedacht dat deze tweede rouwtaak betekent, dat kinderen na het verlies van een dierbare altijd veel pijn moeten ervaren en verdriet moeten uiten. Dit is echter niet waar. Niet ieder kind geeft uiting aan verdriet. Het is goed om te beseffen, dat het *uiten* van rouwgevoelens iets anders is dan het *ervaren* van deze gevoelens!

Rouwtaak 3 het aanpassen aan een leven en een situatie, waar de overleden dierbare geen deel meer van uitmaakt

Afhankelijk van de *relatie* met de overledene verandert er veel in het leven van een kind, als er een dierbare is gestorven. Ik noem een aantal belangrijke *veranderingen*:

- Er zijn veranderingen in de *opvang* van het kind na schooltijd.

- Een *gebrek aan inkomen* kan ervoor zorgen, dat een verhuizing noodzakelijk is.

- De gezinsleden zijn óók verdrietig. En daarom zijn die niet altijd in staat om *exclusieve aandacht* aan het kind te geven.

- Kinderen zullen hun *verwachtingen*, *ideeën* en *opvattingen* over de toekomst en het leven moeten *aanpassen* en *bijstellen*. (Bijvoorbeeld: opa kan dus straks niet bij de musicaluitvoering zijn in groep 8.)

Kinderen vragen zich af waarom juist dit in hun leven heeft moeten gebeuren. Ze vinden het niet eerlijk, omdat hun tante nog zo jong was. Kinderen hebben vaak een *waaromvraag*. En een antwoord vinden op die vraag is heel moeilijk. Vaak betekent het, dat kinderen met de gebeurtenis en met de (nieuwe) situatie moeten leren leven, omdat er geen antwoord te vinden is.

Rouwtaak 4 de overledene emotioneel een plek geven en verder leven zonder de overledene

Het gaat er bij deze rouwtaak *niet* om, dat de band met de overledene doorgesneden moet worden! Dit is ook niet mogelijk, want zo lang het kind leeft, gaat het verdriet mee. Er kan wél gesteld worden, dat de relatie met de overledene blijft bestaan, maar dat de *aard* van de relatie verandert.

Rouwtaak 4 is afgerond, als het kind de overledene een *geschikte plek* heeft kunnen geven. Hiermee wordt bedoeld, dat het voor het kind mogelijk is om verder te kunnen leven en dat het verdriet is *geïntegreerd* in zijn/haar leven. Dit betekent ook, dat het kind weer *nieuwe banden* aangaat en nieuwe banden kan accepteren.

Gedrag van het rouwende kind

Rouwgedrag kan zich op verschillende manieren manifesteren. Dit gedrag is voor leerkrachten niet altijd herkenbaar, omdat het verlies bijvoorbeeld meer dan een jaar geleden heeft plaatsgevonden. Ik noem enkele manieren, waarop rouwgedrag zich kan uiten:

- Kinderen kunnen het verlies *ontkennen*, omdat acceptatie nog te emotioneel voor ze is.
- Kinderen *vallen terug in leeftijd*, door bijvoorbeeld weer (tijdelijk) te gaan duimen, in bed te gaan plassen of op schoot te kruipen. We spreken dan van *regressieverschijnselen*.
- Kinderen kunnen *psychosomatische klachten* gaan vertonen (zoals *hoofdpijn* en *buikpijn*).

Als manifestatie van rouwgedrag komt dit heel veel voor.

- Kinderen kunnen *boos*, *opstandig* en *agressief gedrag* gaan vertonen, in de klas of op het schoolplein, bij een aanvaring met een klasgenoot.
- Kinderen kunnen *angstig* worden of in *paniek* raken bij de gedachte, dat een van hun ouders ook plotseling kan komen te overlijden. We zien dan kinderen, die vervolgens angstig hun ouder(s) vastpakken. Het afscheid nemen van elkaar verloopt dan erg emotioneel en moeizaam.
- Kinderen kunnen zich *verdrietig* en *eenzaam* voelen. Niemand op school begrijpt ze, denken deze kinderen dan, want geen enkel kind in de klas heeft meegemaakt wat hij/zij heeft meegemaakt..
- Kinderen kunnen *concentratieproblemen* gaan vertonen. Ze kunnen zich *moeilijk concentreren*, want in hun gedachten zijn ze bezig met het overlijden van een dierbare.
- Kinderen kunnen *gedragsproblemen* laten zien.
- Kinderen kunnen *jaloers* worden op de andere kinderen in de klas, van wie het leven nog «normaal» is.
- Kinderen kunnen *lusteloos* worden, *geen energie* meer hebben. Rouwen kost namelijk ook fysieke energie, waardoor er minder energie over is voor andere dingen.

Hoe als leerkracht om te gaan met het rouwende kind in de klas?

Ik noem de volgende aspecten, die van belang zijn voor de omgang met een rouwend kind:

- Bied *veiligheid*, *rust* en *structuur* aan het kind. Probeer in dit verband zo weinig mogelijk veranderingen door te voeren in de klas, dus houd zo veel mogelijk hetzelfde voor het kind. Vaak staat het leven van het kind op z'n kop en heeft het daarom extra behoefte aan structuur.

- Leg een *schrijftje* in het laatje van het kind, zodat het kan tekenen of schrijven, als het zich niet goed kan concentreren op het werk in de klas.
- Zijn er vragen over de dood? Geef dan uitleg en geef antwoord in een taal, die het kind begrijpt.
- Leg uit wat *dood* is: 'Het lichaam kan niet meer functioneren, omdat het hart het niet meer doet. Het bloed stroomt niet meer. En de ogen kunnen niet meer zien. De benen kunnen niet meer lopen. En de dokters kunnen niets meer doen om het lichaam beter te maken.' Deze uitleg begrijpen kinderen.
- Leg uit dat de dood *niet besmettelijk* is.
- Leg duidelijk het verschil uit tussen *dood zijn* en *slapen*.
- *Luister* naar wat het kind te vertellen heeft. En dan bedoel ik: nog meer dan u al deed. Dus extra goed en vanuit een oprechte belangstelling.
- Accepteer de *emoties* van het kind. Natuurlijk is het kind boos en verdrietig. Uitingvormen als het slaan van een kind in de klas zijn niet acceptabel. Maar u hebt wél begrip voor de boosheid en het verdriet van het kind.
- Geef kinderen de mogelijkheid om te *tekenen*, te *schrijven* of te *lezen* over het onderwerp.
- Geef *extra aandacht* aan het kind, door te vragen hoe het met hem/haar gaat.
- Toon begrip voor de *concentratieproblemen* van het kind.
- Ga op *huisbezoek*. Het kind geniet van deze extra aandacht. Het is voor het kind een ervaring, waar het u erg dankbaar voor zal zijn.
- Deel *uw eigen verdriet* tot op bepaalde hoogte. De kinderen in de klas mogen weten en zien dat ook u als leerkracht verdrietig bent. Als u merkt dat het verlies u intens verdrietig maakt, zorg er dan voor dat iemand uw klas kan overnemen. Een school, een klas dient een veilige plek voor het kind te zijn. Een leerkracht die emotioneel instort voor de klas, kan die veilige plek niet meer waarmaken.

De taak van de school bij een overlijden

Ik noem de volgende taken van de school, in het geval van een overlijden:

- Zorg ervoor dat u over een *rouwprotocol* beschikt. Dit houdt in, dat er een document aanwezig is, dat beschrijft welke taken door de school dienen te worden verzorgd in het geval van een overlijden. We kunnen daarom ook spreken van een *zeer uitgebreide checklist*. Het voordeel van een dergelijk document is dat u niets over het hoofd ziet.
- Maak een werkgroep *Rouw*. Dit kan een tijdelijke werkgroep zijn, die zich (onder andere) ook buigt over het vervaardigen van het rouwprotocol. Maar het kan ook een werkgroep zijn, die bij elkaar komt als er daadwerkelijk sprake is van een overlijden. Van zo'n werkgroep wordt dan verwacht, dat die de school actief betreft bij het afscheid nemen.
- Vraag *hulp*, als de zwaarte van een overlijden u te veel wordt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan instanties als de GGD en aan instellingen voor *maatschappelijk werk*. Deze instanties hebben veel ervaring op dit gebied en kunnen u als leerkracht of als directie steun geven op moeilijke momenten. Tevens zijn er mogelijkheden voor ondersteuning voor het hele team.
- Organiseer *koffieochtenden voor ouders*. De mogelijkheid om ervaringen samen te delen vormt een belangrijke hulp in het rouwproces.
- Zorg voor een *sociale kaart* op school, waardoor u in staat bent om ouders en kinderen door te verwijzen naar instanties, die professioneel bezig zijn met rouwbegeleiding.
- Maak een *herinneringsplek* in de gang of in de aula van de school, als het gaat om het overlijden van een persoon, die veel kinderen gekend hebben. En geef de kinderen dan de mogelijkheid om ook tijdens lessen naar deze herinneringsplek te gaan.

Extensie op de website

Dit artikel heeft een extensie op www.praxisbulletin.nl. Daar zijn opgenomen:
groepsspecifieke werkvormen voor in de klas, met betrekking tot rouwverwerking.

Boeken

- Riet Fiddelaers-Jaspers, *Jong verlies. Rouwende kinderen serieus nemen*, Ten Have, Kampen, 2005, ISBN 90 259 5448 2.
- Carla Overduin, *Kind en verlies. Omgaan met rouwende kinderen*, Elsevier Gezondheidszorg, Maarssen, 2009, ISBN 97 890 352 3026 2.
- Heleen Schoots-Wilke, Ine Spee & Riet Fiddelaers-Jaspers, *Als een ramp de school treft. Omgaan met calamiteiten in het onderwijs*, KPC Groep, 's-Hertogenbosch, 2008, 3de druk, ISBN 97 894 900 1401 8.

Websites

- www.achterderegenboog.nl
- www.in-de-wolken.nl

Meer informatie

Pedagogisch Buro Compane, De Bilt
www.burocompaane.nl