

HOE JE ALS OUDER JE KIND KUNT HELPEN BIJ HET VERLIES VAN EEN DIERBARE



WANNEER AFSCHIED NEMEN DOOR HET
CORONAVIRUS BEMOEILIJKT WORDT

Een dierbare is overleden, wat nu?

Bij het overlijden van een dierbare komt er heel veel op je af. Je moet een boel praktische zaken regelen, ervaart hevige emoties en krijgt vanuit je omgeving allerlei vragen. Zeker in deze verwarrende coronatijd kan dat zwaar komen te vallen. Als ouder wordt er verwacht dat je naast je eigen emoties ook nog de emotionele beleving van je kind opvangt. Om die moeilijke taak wat te verlichten worden hier enkele tips gegeven die je kunnen helpen je kind tijdens het rouwproces te steunen.

Als een dierbare sterft, is het belangrijk je kinderen eerlijke en juiste informatie te geven die is aangepast aan hun leeftijd. Schep voor het gesprek eerst een veilige sfeer. Wees concreet en duidelijk en durf woorden als 'dood', 'voor altijd' en 'niet meer' uit te spreken. Praat zeker niet in beeldende taal zoals 'voor altijd in slaap' of 'op een verre reis vertrokken'. Dat soort uitspraken kunnen voor misverstanden zorgen. Je kind kan namelijk bang worden om te gaan slapen of denken dat de overledene nog terugkomt van zijn/haar reis. Je kind proberen te sparen door er niet over te praten zal de verwerking uiteindelijk moeilijker maken.

Voor kinderen kan het makkelijker zijn om het overlijden een plaats te geven als ze de overledene nog een keer kunnen zien. In deze coronatijd is dat jammer genoeg vaak geen optie, ook bij mensen die niet aan het coronavirus overleden zijn. We raden aan om kinderen te betrekken bij de uitvaart, weliswaar vanop afstand. Een mogelijkheid is om kinderen iets te laten maken zoals een herinneringenboom of een slinger met tekeningen die bij de dienst gebruikt wordt. Aanwezige volwassenen kunnen teksten van de kinderen voorlezen of de kinderen kunnen een videoboodschap vooraf opnemen die tijdens de dienst afgespeeld wordt. Bij sommige uitvaartcentra is er zelfs de mogelijkheid om op de kist een persoonlijke boodschap te schrijven of tekening te maken. Het is een goed idee om de dienst te filmen zodat die live of achteraf bekeken kan worden.

Enkele opdrachten die (jou en) jouw kind kunnen helpen in het rouwproces:

Herinneringenboom

Bij een herinneringenboom is het de bedoeling dat iedereen zijn favoriete herinnering(en) aan de overledene aan de takken van de boom hangt. Kinderen kunnen zelf een herinnering neerschrijven of er een tekening over maken. We kunnen door de coronamaatregelen niet meer samenkomen, maar je kunt wel familieleden en vrienden vragen om hun favoriete herinnering naar jou te mailen zodat die er ook bij kan. Als je online naar 'wensboom' zoekt kun je een boompje als op de afbeelding kopen. Maar je kunt samen met de kinderen ook gewoon een paar takken in je tuin of in het bos rapen, die dan samenbinden en in een vaas stoppen.



Rouwdoos

Een rouwdoos is een doos met allemaal foto's en dergelijke die jouw kind aan de overledene doen denken. Zulke tastbare herinneringen kunnen voor je kind later erg waardevol zijn. Laat je kind zelf beslissen wat hij/zij in de doos wil. De doos kan van de overledene zijn geweest, maar kan ook uit een simpele schoendoos gemaakt worden. Je kind kan de doos versieren met verf, stiften, papier, stickers, ... Het maken van de doos is vaak een mooi moment om samen met je kind over de overledene te praten.

Wensballon

Met wensballonnen of heliumballonnen kun je een boodschap of tekening van je kind de lucht in sturen. Wensballonnen zijn al voor enkele euro's online te verkrijgen. Schrijf of teken wat je nog tegen de overledene wilde zeggen op de wensballon, of hang met een draadje je boodschap of tekening aan een heliumballon. Erg kleine kinderen kunnen hun boodschap aan de overledene ook met een bellenblaas de lucht in laten gaan.



Tekening of brief

Je kunt aan je kind vragen of hij/zij een tekening wil maken of een brief wilt schrijven naar de overledene, die dan mee begraven of gecremeerd kan worden.

Gedenkhoekje

Je kunt thuis een klein plekje toewijden aan het afscheid van de overledene. Daar kun je een foto plaatsen en op rouwmomenten een kaars aansteken. Je kan kinderen uitleggen wat de bedoeling van dit gedenkhoekje is en hen zeggen dat ze je altijd mogen vragen dat je het kaarsje aansteekt om dan samen even over de overledene te praten.



Troostdeken/kussen

Van een kledingstuk van de overledene kan je een kussenovertrek of troostdekentje maken. Vooral als je kind 's nachts verdriet heeft kan dit veel voor hem/haar betekenen. Je kunt vierkantjes uit de kleding knippen en die in een patroon aan elkaar naaien.

Bij kinderen komt het vaak voor dat rouwreacties (soms pas enkele maanden) later komen. Dit is niet abnormaal. Als je kind dus geen zin heeft om bijvoorbeeld deze opdrachten uit te voeren of op andere manieren aarzelt of weigert bezig te zijn met het overlijden, laat dit dan toe. Geef je kind de ruimte om op hun eigen manier met het verlies om te gaan. Voor kinderen is het vooral belangrijk dat ze een vertrouwde volwassene hebben die hen ondersteunt. Hen zo goed mogelijk informeren en betrekken is cruciaal. Je hoeft geen perfecte ouder te zijn en je eigen emoties verbergen is ook niet nodig. Deel je emoties met de kinderen. Jullie kunnen samen verdrietig zijn. Zorg als ouder ook in eerste plaats goed voor jezelf, want zo heeft je kind het meeste aan jou.

Vragen over het coronavirus?

Tips over hoe je met je kinderen over corona kunt praten:

<https://www.zitdazo.be/post/met-je-kind-praten-over-het-coronavirus>

Prentenboek die het coronavirus uitlegt aan kinderen:

<https://dewegwijzer.org/hallo-ik-ben-corona>

Een filmpje die het coronavirus uitlegt aan kinderen:

<https://www.zitdazo.be/post/kinderfilmpje-legt-coronavirus-uit>

Vragen over rouw?

Rouwverwerking tips voor volwassenen:

<https://www.rememberme.nl/inspiratie/home-1/10-rouwverwerking-tips-1>

Gebruikte bronnen voor deze bundel

- Expertisecentrum omgaan met verlies
- Kind en gezin
- De wegwijzer
- Dela
- Remember me

Deze bundel is opgesteld door Sarah Gentenaar, studente klinische psychologie aan de UGent, onder supervisie van Janne Vanhalst.