



# "De Levensboom"

## Nieuws en Informatie van Virtus Praktijk

---

Jrg.1, nr.3 November 2010

**Beste lezer,**

De afgelopen weken heb ik veel verschillende ervaringen gehad rondom rouw en verlies. Op mijn werk verloor een collega haar man plotseling op jonge leeftijd en hebben anderen ervaren hoe dichtbij de dood soms kan zijn en hoe onzeker je leven dan ineens lijkt. En in mijn eigen familie overleed een oom en een tante én herdenken we mijn schoonouders die beiden vorig jaar kort na elkaar zijn overleden. Ik heb zelf de ervaring dat naarmate ik ouder wordt, ik steeds vaker te maken krijg met het overlijden van dierbaren en mensen uit mijn directe omgeving. Dat klopt natuurlijk ook maar is niet altijd even makkelijk. Toch wordt daar nog wel eens luchtig over gedaan. "Het hoort nu eenmaal bij het leven als je ouder wordt", "je moet er niet zo in blijven hangen" of "probeer het leven positief te zien, dat helpt" zijn adviezen die je krijgt van mensen om je heen. Adviezen waar je niet altijd iets mee kunt als je in je directe omgeving te maken krijgt met het overlijden van mensen. De dood van een jonge vader raakt mij en velen nu eenmaal en ook de ernstige ziekte van een ander maakt je bewust van je eigen kwetsbaarheid. Het is goed om af en toe stilt te staan bij die gevoelens van kwetsbaarheid, hoewel veel mensen daar liever niet over na willen denken. Je hoeft natuurlijk niet te blijven hangen in somberheid maar nadenken over je eigen kwetsbaarheid kan je ook verrijken. Je leert daardoor de dingen die je wél hebt meer te waarderen, je leert om te gaan met emoties én je stelt je open voor anderen die te maken hebben met verlies. Dat laatste is iets dat ik graag iedereen zou willen toewensen. Het is zó mooi om te ervaren dat iemand niet alleen hoeft te staan met zijn of haar pijn, verdriet, angst en gemis. Het is zó fijn als mensen een kring om zich heen kunnen voelen van mensen die hen dierbaar zijn en die voor ze klaar staan. Juist in deze decembermaand (maar niet alleen dan!) kan deze aandacht van groot belang zijn, lees mijn column en je zult begrijpen waarom!

**Hoofdartikel**

### **Kind en rouw: hoe om te gaan met rouw op school en thuis**

Gemiddeld overlijden er in Nederland ongeveer 150.000 mensen per jaar. Grote kans dus dat een kind te maken krijgt met het overlijden van een dierbaar iemand uit zijn directe omgeving. Het overlijden van een opa of oma ligt het meest in de verwachting maar even zo vaak gebeurt het dat er een broertje of zusje overlijdt of één van de ouders van het kind.

Voor een kind is dit een enorm ingrijpende ervaring, een ervaring die soms niet uit te leggen is. Wanneer je het hebt over kinderen en rouw dan speelt daarbij een aantal thema's een rol.

### *Veiligheid*

Voor een kind is het van groot belang dat het zich veilig kan voelen. Door het overlijden van iemand in het directe gezin wordt het veilige leventje van een kind ineens door elkaar geschud. Iedereen is verdrietig, de ouder(s) zijn nauwelijks beschikbaar omdat ze zelf zoveel verdriet hebben en alles in huis is ineens anders. Belangrijk is dan, dat zo veel mogelijk dingen uit het dagelijks leven "gewoon" door kunnen gaan voor het kind. Voor familie, vrienden en school is hier een grote rol weggelegd als de ouder(s) dit tijdelijk niet kan.

### *Levensfasen en begrip van de dood*

Hoe ouder een kind is hoe meer hij begrijpt van de dood. Toch kan een kind op elke leeftijd verdriet aanvoelen. Zelfs op babyleeftijd voelen baby's dat de verzorgende ouder er emotioneel en lichamelijk niet voor hen is. Jonge kinderen snappen misschien nog niet wat het betekent dat iemand dood is, maar voelen wel haarscherp aan dat er verdriet is. Kinderen kunnen de dood soms heel simpel bekijken. Ze weten dat dood betekent dat je niet meer leeft maar bekijken de dood daarnaast ook vanuit hun eigen denk- en begripkader. Een kind kan gerustgesteld zijn dat het konijn nog wat voer en leuke dingen meekrijgt zodat hij nog wat te doen heeft. Voor hen is dat voldoende en het troost hen dat ze zoiets voor het konijn kunnen doen. Zijn ze wat ouder dan stellen ze misschien heel directe vragen zoals: krijgt hij het niet koud onder de grond? Wat gebeurt er met zijn lijf, eten de maden hem op? Kinderen van 1 tot 5 à 6 jaar zien de dood vaak als iets tijdelijks. "Nu moet mamma maar weer terugkomen want we gaan op vakantie".

In deze levensfase helpt het om kinderen te vertellen dat het lichaam echt stuk is en niet meer beter gemaakt kan worden, dus ook niet door het beter te toveren zoals in sommige verhaaltjes wel gebeurt.

Op deze leeftijd zullen kinderen wat zij meemaken vertalen in spel, zo spelen zij na wat zij in werkelijkheid meemaken en verwerken ze hun ervaringen.

Geef concrete informatie over de dood en vermijdt omschrijvingen als "pappa slaapt of pappa is op reis" Een kind durft dan misschien niet meer te gaan slapen of wil niet meer mee op vakantie.

Vanaf 7 jaar krijgen kinderen al meer begrip van de dood, je kunt ze op een simpele manier vertellen wat er gebeurt als iemand dood gaat en dat hij dan niet meer terugkomt. Belangrijk is wel dat je eerlijk bent in wat je vertelt.

Kinderen op deze leeftijd hebben vaak schuldgevoelens, "ik ben niet lief genoeg geweest" of had ik maar geen ruzie gemaakt met mijn broertje, nu is hij dood". Probeer een kind duidelijk te maken dat het niet zijn schuld is en dat het niets te maken heeft met wel of niet lief zijn. Kinderen kunnen ook vaak hun verdriet en emoties vertalen in psychosomatisch klachten zoals buikpijn en hoofdpijn.

Soms kunnen kinderen zo bang zijn om nog iemand te verliezen dat ze niet meer bij die persoon uit de buurt durven en bijvoorbeeld niet meer naar school durven gaan. Dit kan gebeuren als één van de ouders plotseling overlijdt.

Naarmate kinderen ouder worden kunnen ze emoties gaan verbergen omdat ze niet kinderachtig willen lijken of omdat ze gepest worden als ze verdrietig zijn. Dit kan betekenen dat ze thuis ander gedrag kunnen laten zien dan op school. Thuis is veilig en daar kunnen ze zich laten gaan, op school hebben ze zich lang goed gehouden maar thuis kunnen ze dan prikkelbaar zijn.

### *Ontwikkelingstaken*

Een kind dat opgroeit heeft bepaalde ontwikkelingstaken te volbrengen. Dat wil zeggen dat een kind op een natuurlijke manier leert in een tempo dat bij hem of haar past maar dat over het algemeen een voortgaand proces is.

Door het overlijden van een dierbaar iemand zal dit ontwikkelingsproces misschien tijdelijk stil komen te staan maar over het algemeen heeft de ontwikkeling voorrang. Een kind kan niet altijd met verdriet bezig zijn en zal zijn ontwikkelingstaken voorrang geven. Tijdelijk kan een kind wel terugvallen in een eerder fase en bijvoorbeeld weer in bed gaan plassen. Dat deze twee processen door elkaar zullen lopen is onvermijdelijk maar de ontwikkeling van een kind zal voorrang hebben.

Het kan dus voorkomen dat een kind direct na het overlijden gewoon gaat spelen of een verhaaltje voorgelezen wil krijgen. Voor het kind is het belangrijk dat dit soort dingen gewoon door kunnen gaan want het is voor hen onmogelijk altijd verdrietig te zijn. Kinderen rouwen in gedeeltes die afgewisseld worden door het gewone leven wat zij leven.

Rouw is dus voor een kind niet over als het lekker zit te spelen maar kan ineens de kop op steken en ook zo weer verdwijnen. Aandacht voor deze rouw op het moment dat het nodig is, is belangrijk voor het kind om weer verder te kunnen.

### *Levensfasen en terugkerend verdriet*

Kinderen ontwikkelen zich en dat betekent dat ze steeds in een andere levensfase zitten. Elke levensfase brengt weer nieuwe rouw met zich mee. Dat klinkt bedreigend maar is te verklaren.

Een kind dat in de levensfase van de basisschool zit kan pappa missen omdat hij niet mee gaat naar zwembles of naar de voetbaltraining. Iemand anders neemt die taak op zich waardoor op den duur het kind went aan de nieuwe situatie. Wanneer datzelfde kind naar de middelbare school gaat kan het verlies ineens weer fel de kop opsteken omdat pappa er niet bij is om een nieuwe school uit te zoeken of om te helpen met wiskunde. Als dit kind 18 is en het diploma van zijn middelbare school krijgt kan het gemis eveneens weer de kop opsteken omdat zijn vader niet bij de diploma uitreiking is en de jongere de trotse vader mist.

Op deze manier kan het verlies van een dierbaar iemand in elke levensfase de kop op steken. Geef aandacht aan deze momenten van verlies tijdens levensovergangen want voor het kind of de jongere is het enorm belangrijk dat hij gezien wordt in zijn verlies.

### *Loyaliteit en emoties*

Een kind dat meemaakt dat zijn ouders verdrietig zijn kan dat heel moeilijk vinden. Het kan gevoelens van angst of eigen verdriet opleveren. Het kind kan daarom besluiten zelf zijn of haar eigen verdriet niet te laten zien. `Ik ga niet huilen want mamma is al zo verdrietig` Loyaliteit naar de ouder(s) toe gebeurt heel vaak bij kinderen. Het is van belang dat kinderen zelf ook hun emoties mogen en kunnen tonen en dat hier aandacht voor is. Grootouders, vrienden of school kunnen hier een belangrijke rol in spelen.

Wil je meer informatie over hoe je je kind kunt begeleiden thuis of wilt u als school begeleiding bij rouw en verlies in de schoolsituatie? Neem dan contact op via [mail](mailto:) of via 06-42074072

### **Gedicht**

Een prachtig gedicht om niet te vergeten!

Streep hun naam niet door,  
al zijn zij tot stof vergaan.  
Streep hun naam niet door,  
alsof zij nooit hebben bestaan.

't Liefste dat ik heb bezeten,  
't toekomstbeeld van mijn bestaan.  
Vraag me niet dat te vergeten,  
en gewoon weer door te gaan.

Want ik wil weer verder leven,  
maar ik weet niet hoe dat moet.  
Ik hoor bij hen die achterbleven,  
overleven, dat vergt veel moed.

Streep daarom hun naam niet door,  
noem zijn naam en laat me weten.  
Dat ook jij niet zult vergeten,  
zo alleen kan ik verder gaan.

### **Column**

De december maand is een tijd van gezelligheid, familie en cadeautjes. Tenminste, voor veel mensen is dit het geval, maar wie het afgelopen jaar of eerder een dierbare heeft verloren, ziek geworden is, een echtscheiding achter de rug heeft, die zal deze decembermaand wellicht heel anders ervaren. Deze mensen zullen misschien opzien tegen deze "gezelligheid" en eenzaamheid, verdriet of somberheid kan voor hen dagelijkse realiteit zijn of juist in deze Decembertagen de kop op steken.

December is ook een maand van kaartjes sturen met goede wensen voor Kerst en het Nieuwe jaar. Mensen die te maken hebben met rouw en verliessituaties zitten niet te

wachten op zomaar een kaart met “de beste wensen” Zomaar een kaart met goede wensen voor de Kerst of het Nieuwe jaar sturen kan voor deze mensen een pijnlijke ervaring zijn. Veel mensen worstelen dan ook met de vraag of ze in zo'n situatie wel een Kerst of Nieuwjaarskaart moeten sturen. Toch kan juist nu, in een tijd van leegte, pijn en gemis, een kaartje als bemoediging belangrijk zijn.

De situatie is voor deze mensen ingrijpend veranderd, de feestdagen zullen dan ook niet meer zijn zoals vroeger.

Het is dan ook belangrijk om hier aandacht aan te besteden, het verlies en de pijn te benoemen en de persoon te erkennen in zijn verlies.

Probeer daarom dit jaar eens niet een standaard tekst te gebruiken maar kijk naar wie je de kaart stuurt. Je kunt bijvoorbeeld benoemen in je tekst wat de overledene voor jou betekende en dat je weet dat het voor de nabestaanden moeilijk is om nu deze dagen van gezelligheid en feest te moeten ervaren met verdriet en pijn.

Of je kunt iets schrijven over het nieuwe jaar dat voor de deur staat en waarin het leven van degene aan wie je schrijft anders zal zijn door de ziekte of door de echtscheiding.

Het gaat vooral om de erkenning van de pijn, het verdriet en het gemis, niet zozeer om grote woorden of veel poeha, maak het dus niet te moeilijk en te groot. Probeer persoonlijk te zijn en je in te leven in de ander zonder goede raad of oplossingen aan te dragen.

Zeg ook geen dingen die je niet waar kunt maken zoals , “we zijn er voor je”, je kunt altijd langskomen of andere vage aanbiedingen. Wil je wel iets doen voor de ander, maak dan je aanbod heel concreet en vraag of de ander daar ook behoefte aan heeft.

Kortom, sla een kaart sturen aan mensen die het moeilijk hebben juist niet over maar maak er dan wel een persoonlijke kaart van.

Wie voorbeelden of suggesties wil voor het schrijven van een kaart aan iemand die het moeilijk heeft kan contact met mij opnemen via [mail](#). Afhankelijk van de situatie kan ik je tips en suggesties geven.

## Workshops en Trainingen

### Trainingen

#### **Waar sta ik met mijn verhaal?**

Een training voor professionals en vrijwilligers in de palliatieve zorg.

Deze training is ook aan te vragen door andere zorginstellingen, zoals ziekenhuizen, verpleeghuizen en instellingen binnen de gehandicaptenzorg en is ook geschikt voor andere beroepsgroepen die te maken hebben met (heftige) levensverhalen van anderen.

Voor meer informatie: zie de [leaflet](#)

#### **Trainingen rondom rouw en verlies binnen het Voortgezet Onderwijs**

Een training voor leerkrachten en begeleiders binnen het voortgezet onderwijs in het omgaan met eigen verlieservaringen en een training in de opzet van een begeleidingstraject binnen de school.

Deze training is ook aan te vragen voor basisscholen.

Voor meer informatie: zie de [leaflet](#)

### Workshops

#### **(Dagboek)Schrijven rondom Rouw**

Schrijven over je rouwproces heeft een helende werking en geeft je de gelegenheid om te

reflecteren op wat je geschreven hebt. Ook kun je anderen, als je dat tenminste wilt, deelgenoot maken van wat je bezig houdt en waar jij staat in je rouwproces. Maar hoe begin je en wat ga je schrijven? Wil je alleen voor jezelf schrijven of mogen anderen het ook lezen? Wat komt er allemaal boven tijdens het schrijven en hoe ga je daarmee om?

Tips en creatieve manieren hiervoor krijg je in de workshop ***(Dagboek)schrijven rondom Rouw***

Voor informatie over de startdatum, duur en kosten zie:

**<http://www.virtuspraktijk.nl/workshopsentrainingen/workshopsalgemeen>**