

A photograph of two brown teddy bears sitting on a dark wooden surface. The larger bear is on the left, and the smaller bear is on the right, hugging the larger one. The background is a blurred bamboo fence. The text is overlaid on the left side of the image.

Webinar

Tranen in mijn buik

over hoe kinderen omgaan met rouw en verlies
en hoe ze hierin te (onder)steunen

Gezond² doet leven!



Hart voor Brabant

Preventie Gezonde omgeving Inzicht

Kinderen tot 3 jaar

- hebben geen echt besef van de dood.
- zien nog geen onderscheid tussen levende en niet-levende dingen
- voelen wel angst voor scheiding en verlies aan door
 - de spierspanning bij ouder(s)
 - het verdriet en anders reageren van ouders

Hoe kun je het beste helpen?

- zorg voor aanraking, knuffelen en aandacht.
- bied structuur en continuïteit.

Als je dit zelf niet kunt bieden, kijk wie het over kan nemen.

Kinderen van 4 tot 6 jaar

- kennen verschil tussen leven en dood, maar begrijpen het definitieve karakter ervan niet. *'Kan ik hem wakker kussen?'*
- hebben geen angst voor de dood. *'Dood is een soort slapen.'*
- tonen grote belangstelling voor de lichamelijke en biologische kanten van de dood. *'Hij ziet zo bleek, kan hij ons nog horen/voelen?'*
- kunnen rouw en verdriet voelen en zijn geraakt, maar het praten over die gevoelens en ze laten zien is nog niet zo ontwikkeld.

Hoe kun je het beste helpen?

- neem vragen serieus en geef eerlijke antwoorden.
- respecteer snelle wisselingen tussen rouw/verdriet en plezier.

Kinderen van 6 tot 9 jaar

- beginnen te beseffen dat dood definitief is, dit kan zorgen voor angst voor de dood.
- begrijpen nog niet echt dat doodgaan iedereen kan overkomen.
- vertonen reacties die ze als kleuter hadden. (bijv. *scheidingsangst, zindelijkheid*)
- stellen veel en nuchtere vragen. *'Waarom ga je dood, hoe ga je dood, wat gebeurt er als je dood gaat, gaan ze nu alles verbranden'*

Hoe kun je het beste helpen?

- geef feitelijke informatie.
- heb aandacht voor gevoelens en benoem ze.
- betrek je kind bij het afscheid nemen.

Kinderen van 9 tot 12 jaar

- hebben besef van leven en dat alles wat leeft dood gaat.
- zijn nieuwsgierig, als de ruimte er is om vragen te stellen.
- zijn zich ook bewuster van de gevoelens van anderen.
- laten hun emoties minder snel zien, maar deze moeten er toch uit. Daardoor soms lastig en opstandig gedrag of juist stil en teruggetrokken.

Hoe kun je het beste helpen?

- geef je kind ruimte en toon begrip.
- praat met je kind en beantwoord vragen.


Jongeren 12+

- hebben een net zo ontwikkeld besef van de dood als volwassenen
- doen veel moeite om aan de buitenkant niets te laten merken.
- worden overladen door gevoelens: verdriet, boosheid, verward, onbegrip, schuldgevoel.
- uiten gevoelens gemakkelijk bij leeftijds(lot)genoten dan bij volwassenen.

Hoe kun je het beste helpen?

- geef steun, ook met kleine dingen als een schouderklopje.
- toon begrip. Dit is belangrijker dan adviezen en oplossingen.
- sluit aan bij de behoefte van de jongere zelf.

Kinderen rouwen anders

- Ze voelen intense pijn niet aan een stuk.
 - Ze wisselen regelmatig qua emoties.
 - Ze uiten emoties heel direct.
 - Uitingen verschillen per leeftijd en kind
 - Verdriet/rouw kan later terug komen bij het ouder worden.
- 
- A large yellow triangle is positioned in the bottom right corner of the slide, pointing towards the top right.

Hoe vertel je kinderen dat iemand dood is of dood gaat? (1)

- ✓ Ga er rustig voor zitten, maak er een ernstig moment van.
- ✓ Breng de boodschap kort en krachtig (*gebruik bijv. woorden als 'dood', 'nooit meer' en 'voor altijd'*).
- ✓ Vertel kort het hoe, waar en wanneer van de gebeurtenis, kinderen vragen zelf wel om nadere uitleg.
- ✓ Heb aandacht voor emoties, wat heeft het kind nodig.
- ✓ Vertel wat er nu verder gaat gebeuren (*bijv. hoe de komende dag(en) er uit gaan zien*).
- ✓ Stel ook wedervragen.
- ✓ Wees niet bang voor je eigen emoties en durf ze te uiten.
- ✓ Laat merken dat hun eigen gevoelens normaal zijn en dat ze daarover kunnen praten.

Hoe vertel je kinderen dat iemand dood is of dood gaat? (2)

- ✓ Open communicatie voorkomt verkeerde informatie en veronderstellingen; *wees eerlijk.*
- ✓ Vertel de waarheid, ook als dat betekent dat je moet aangeven dat je het zelf niet weet
- ✓ Vertel bij ziekte
 - ✓ Wie er ziek is, wat hij/zij heeft, hoe de ziekte heet en wat men denkt dat er nu zal gaan gebeuren
 - ✓ Vertel bij overlijden dat hij/zij heel erg ziek was. Anders kunnen kinderen bij elke kleine verkoudheid bang worden dood te gaan of iemand te verliezen.
- ✓ Leg uit wat 'oud zijn' is bij doodgaan door ouderdom. Voor jonge kinderen zijn alle volwassenen oud. Angst voor het verliezen van papa en mama kan ontstaan

Advisering aan school

- ✓ Vertel 1 verhaal in duidelijke taal en stem dit af met de betrokkenen
- ✓ Breng de boodschap kort en krachtig
- ✓ Geef ruimte voor vragen en verwerking
- ✓ Schrik niet van vragen en geef altijd antwoord (ook als je het even niet weet)
- ✓ Bied structuur: kinderen hebben houvast aan de dagelijkse routine
- ✓ Geef grenzen aan
- ✓ Wees alert op kinderen met problemen/eerder trauma
- ✓ Blijf monitoren en ondersteun ouders
- ✓ Zorg goed voor jezelf en ben bewust van je eigen gevoel

Bedankt voor je aandacht!

Hopelijk heb je nog 1 minuut om de
evaluatie in te vullen, alvast bedankt!

**Wil je op de hoogte blijven
van de webinars van de GGD?**

Schrijf je via de pop-up in voor
de interesselijst!

Gezond² doet leven!



Hart voor Brabant

Preventie Gezonde omgeving Inzicht

