

Tips verdriet en rouw bij kinderen

1. Vertel kinderen zoveel mogelijk over de feiten, wees eerlijk. Noem de dingen bij de naam, bijv. opa slaapt niet, hij is dood. Ga ervan uit dat de fantasie van kinderen veel erger is dan de werkelijkheid.
2. Betrek kinderen zoveel mogelijk bij alles wat geregeld moet worden. Hun inbreng en wensen zijn belangrijk. Ze kunnen taken op zich nemen waardoor ze zich nog meer betrokken voelen.
3. Ga met kinderen afscheid nemen van de overledene. Ook als ze er tegenop zien. Vraag waar ze tegenop zien en praat er met hen over. Dwing nooit maar stimuleer wel.
4. Zorg dat de naam van de overledene nog regelmatig genoemd wordt in huis. Stop dierbare spullen die aan hem of haar herinneren niet weg.
5. Geef aandacht aan het verdrietige, rouwende kind op het moment dat hij/zij het nodig heeft. Breek een telefoongesprek af, zet de stofzuiger uit, stel de reparatie even uit en ook die computer kan wachten.
6. Vraag niet aan het kind om zijn gevoelens uit te stellen, te doen of ze er niet zijn of te veranderen.
7. Let op signalen van kinderen. Ga er van uit dat kinderen bezig zijn met het verlies al laten ze dat niet altijd merken. Ga in op signalen of begin er zelf over. Vraag regelmatig hoe het gaat ook al lijkt er geen aanleiding voor te zijn.
8. Zorg dat kinderen altijd bij je terecht kunnen, wat hun gedrag ook moge zijn, Soms zijn de reacties veel heftiger dan je zou verwachten. Veroordeel het gedrag niet maar bied kinderen de veiligheid om hun verdriet ook op een andere manier te uiten.
9. Schrik niet van bizarre spelletjes die kinderen kunnen spelen met de dood als thema. Het is hun manier om te proberen grip te krijgen op het verlies.
10. Verbied kinderen niet met anderen te praten over wat ze meemaken. Ook al gaat het over gezinszaken, het is belangrijk dat een kind zich ook buiten het gezin kan uiten.

(Stichting Achter de Regenboog)