

Anders kijken en luisteren

Verlies, rouw en emotionele pijn bij kinderen en jongeren.



WAT KOMT AAN BOD?

1. Rouwen
2. Vele vormen van verlies
3. Beeld van het emotionele vat
4. Wat is specifiek bij kinderen en jongeren in het omgaan met emoties en emotionele pijn?
5. Luisteren naar kinderen en jongeren is kijken met een dubbele bril
6. Hoe kinderen en jongeren helpen met rouwtaken?
 - TAAK 1: (h)erkenken van de realiteit
 - TAAK 2: de 'pijn' van het verlies ervaren of het doorworstelen van moeilijke emoties.
 - TAAK 3: het verlies een plaats geven
 - TAAK 4: herinrichten of herdefiniëren van het eigen leven
7. Tot slot



1. ROUWEN

rouw (*de; m*)

- 1 bedroefdheid, m.n. vanwege een sterfgeval: *een dag van nationale rouw*
- 2 rouwkleedij: *in de rouw zijn* in het zwart gekleed

rou-wen (*rouwde, heeft gerouwd*)

- 1 berouwen
- 2 droefheid voelen
- 3 in de rouw zijn

"We vergelijken rouwgedrag met een vingerafdruk: herkenbaar, maar telkens individueel verschillend."

(Keirse, 2014, p. 33)



2. VELE VORMEN VAN VERLIES

ZICHTBAAR VERLIES:	ONZICHTBAAR VERLIES:
- De dood van een huisdier	- Verlies aan liefdevolle aandacht
- De dood van een geliefde	- Verlies aan liefde
- Zelfdoding	- Verlies aan geborgenheid
- Verhuizen	- Verlies aan veiligheid
- Pesterijen	- Verlies aan een eigen plek
- Misbruik	- Verlies aan zelfvertrouwen
- Leven met een zichtbare beperking	- Verlies aan verwachtingen
- Scheiding	- Verlies aan toekomstperspectieven
	- Leven met een onzichtbare beperking
	- Een verlate rouw



KORTOM:



- Elk kind bewandelt het leven met zijn **eigen 'rugzakje' of 'vat'** (bevat een scala aan emoties).
- Onze kinderen tonen **signalen** (in hun taal) op de **vormen van verlies, rouw en emotionele pijn** die zij **in hun leven** tegenkomen.
- We kunnen hier niet om heen: dit vraagt van ons een **andere manier van kijken en luisteren**.



HET LIEFDEVOLLE NEST



- De kracht van een liefdevol nest, een plek voor **onvoorwaardelijke aandacht en basisveiligheid**.
- Het zit zich niet in de grote dingen, handelingen en veranderingen...

Geborgenheid - warmte - basisvertrouwen - basisveiligheid - fundamentele hechtingen - liefdevolle aandacht - tijd maken voor hartsverbinding - samen spelen - structuur - eenduidigheid en duidelijkheid - positief kaderen



WAT HEEFT MIJN VAT NODIG OM TE KUNNEN BEKOMEN?



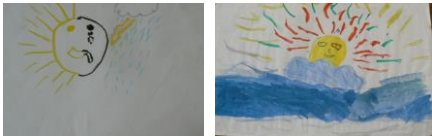
- » Emoties moeten doorwerkt worden.
- » Iedereen doet dit op zijn eigen manier: roepen, schrijven, muziek, schilderen...
- » Wanneer je ruimte geeft aan je emoties en ze kanaliseert, zorg je er voor dat je (ondanks de pijn die tegenkomt), blijft wie je bent.



4. WAT IS SPECIFIEK BIJ KINDEREN EN JONGEREN IN HET OMGAAN MET EMOTIES EN EMOTIONELE PIJN?

Intens verdrietige momenten naast intens blij momenten plaatsen.

- » Belangrijk om beide te kunnen toelaten. Zonder oordeel.
- » Een krachtig mechanisme van zelfzorg.
- » 'Ik ben soms een beetje blij, soms ook nog heel erg boos en soms een beetje verdrietig.'



Uitstel is geen afstel! Verlies wordt vaak weggemoffeld:

- » Je moet sterk zijn...en dus gevoel niet tonen.
- » 'De tijd zal er wel over gaan'
- » Tijdelijke verdringing is soms gemakkelijker: maar jaren later komen die opgekropte gevoelens er in signaal-gedrag uit.
- » Ik wil gewoon zijn zoals de anderen!
- » Veel uitgesteld kinderverdriet komt pas in de puberteit naar boven (link ontwikkeling).
- » Kinderen en jongeren kunnen hun verdriet toelaten, meestal als hun omgeving daar rijp voor is of als er ruimte is voor hun gevoel.



Ontwikkelingstaken of rouwtaken? Niet altijd even duidelijk...

- » Op zoek naar **eigen identiteit**: hoe beter die ontwikkeld is, hoe draagkrachtiger ze in het leven staan.
- » Ze herontdekken hun wereld en hun **houvasten vallen weg**.
- » Veel **onzekerheid** aan de binnenkant (vaak getoond in stoerdoenerij of muurtjes zetten)
- » Na ingrijpende ervaringen of betekenisvol verlies: letterlijk **stoppen** of **vertragen** in hun ontwikkeling.



Kinderen vluchten wel eens: **mijn vlucht, mijn houvast**.

- » **Weglopen** is de bekendste (is letterlijk vluchten)
- » Gevaar of zich onveilig voelen? **Tijdelijk elders heen willen**.
- » Even weg van alles: je verstoppen, **zuurstof en ruimte zoeken**.
- » Mogelijke vluchtmechanismes:
 - Vluchten in zorgen voor anderen
 - Aanpassingsgedrag 'doen hun best'
 - Compensatie zoeken om leegte op te vullen



Waarom vluchten kinderen?

Wat hebben ze in hun omgeving gehoord en geleerd in het omgaan met emoties en pijn?

- » *Als je weent ben je zwak of een mietje*
- » *Je moet sterk zijn*
- » *Je moet vooruit in het leven*
- » *Als ik mijn probleem of zorg deel met iemand, dan belast ik hen. Dus houd ik alles voor mezelf.*



Ik zet een muur om mij heen.

» 'Als jij mijn stoer-zijn gaat afpakken, hoe moet ik me dan nog weren?'

» Moeilijk te bereiken als ze in hun weerstand (afweergedrag) zitten.



Kinderen en jongeren kunnen op verschillende manier reageren op verlies, sommigen:

- » ...doen alsof er **niets gebeurd is**
- » ...**verdringen**: soms gedeeltelijk, soms totaal
- » ...**hebben een terugval in functioneren**
- » ...gaan in **aanpassingsgedrag** en doen alles wat hen gevraagd wordt. Ogenscheinlijk gaat het goed, of dat is toch wat we zien aan de buitenkant.
- » ...komen tot een **snellere groei** en uitbouw van hun **persoonlijkheid** en **ontwikkeling**. Gevolg kan zijn: verlies van vrienden, teleurstelling in vriendschappen (want niet meer op dezelfde lijn).



5. LUISTEREN NAAR KINDERN EN JONGEREN IS KIJKEN MET EEN DUBBELE BRIL



TWEEDE STOEL:
De échte boodschap!

(verwerken)



EERSTE STOEL:
Wat toont het kind/de jongere?
• In gedrag, handelingen, reacties
• In gevoel, lichamelijk, mentaal

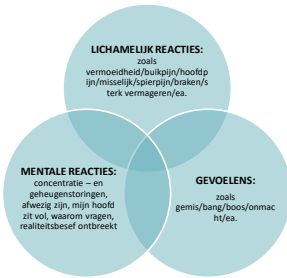
(kanaliseren)



= HET EMOTIONELE VAT



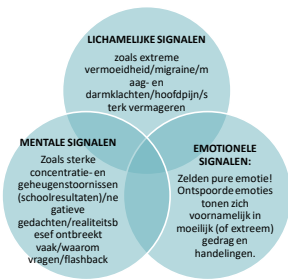
1^e STOEL: WAT TONEN KINDEREN EN JONGEREN?
HOE HERKENNEN WE 'GEWONE VERLIESREACTIES'?



(H) ERKENNING? = voorkomen van 'signaalgedrag' = voorkomen van ondergesneeuwde gevoelens



1^e STOEL: WAT TONEN KINDEREN EN JONGEREN?
HOE HERKENNEN WE SIGNAALGEDRAG?



+ ZINGEVING of betekenislaag:
verwarring, verschillende visies.



Situatie:

Dood van tweelingsbroer toen ze 9 was

Eerste stoel:

- Signalen (op haar 13de)
- » Woedeaanvallen thuis
- » Snijden
- » Hyperventilatie op school
- » Ontwikkelingsstop
- » Veel lichamelijke klachten

Tweede stoel:

- » Niet verwerkt
- » Gezorgd voor anderen
- » Woedend op dokters
- » Geen afscheid mogen nemen, terwijl zij alleen voelde dat hij zou doodgaan.



2^e STOEL: DE ECHTE BOODSCHAP?

- EMOTIONELE TAKEN
of
ROUWTAKEN
1. De realiteit van het verlies erkennen
 2. Het doorworstelen van de emoties. Het vat toestemming en ruimte geven.
 3. Het verlies een plaats geven
 4. Het herinrichten of herdefiniëren van eigen leven. Het 'moeilijke' is geïntegreerd.



6. HOE KINDEREN EN JONGEREN HELPEN MET DE ROUWTAKEN?

TAAK 1: (H)ERKENNING VAN DE REALITEIT

= aanvaarden van de realiteit van het verlies

- » Weigeren te geloven dat de dood realiteit is? **Lopen** zo vast in hun rouwproces.
- » Wanneer kinderen/jongeren afscheid kunnen nemen, kunnen ze 'sneller' contact maken met deze taak.



Algemeen bij de 1^e taak:

- » *Het hoofd weet wat weg is, het hart kleeft nog aan alles vast. Een hart voelt en mist en blijft voelen en missen.*
- » **Zeer moeilijke taak** (afhankelijk van hun leeftijd en daar bijhorende ontwikkelingstaken):
 - Eigen belevingswereld
 - Fantasie of behoud van hoop
- » Deze eerste taak **toont zich vaak in verzet**
- » Het in stand houden van deze taak **vraagt daarom veel energie**
- » Zolang het kind/de jongere in dit **verzet** zit, kan hij/zij **niet rouwen**. Pas als ze kunnen/willen geven ze 'hun' wereld op (kan jaren duren).
- » Installeren 'mechanismes' op mentaal, emotioneel of lichamelijk niveau om dit verzet in stand te houden.



Wat kan helpen om deze taak aan te moedigen?

- » **Eerlijk en duidelijk feiten** (los van interpretatie) en situaties situeren en **herhalen**.
 - Met blijvende aandacht voor het verschil tussen weten (hoofd) en voelen (hart)
 - *'Ik weet dat mama dood is, maar ik voel dat ze nog terugkomt'*
- » **Tastbaar maken van dingen**:
 - afscheid nemen op hun tempo
 - gebruik van rituelen en symbolen
- » **Creatief in beweging zetten**:
 - naar album of film kijken van vroeger
 - creatief uitwerken van de 'verandering' waar ze het meest moeite mee hebben. Bv.: kist tekenen, etc.
 - literatuur gebruiken



EERSTE ROUWTAAK BIJ ZELFDODING

Taboes en gedachten over zelfdoding:

- » *'Ik mag mijn kind niet overladen daarmee'* (**zelfdoding papa**)
- » *'Ik wil mijn kind niet belasten'*
- » *'Dat kan nooit goed zijn als mijn kind dat weet'*
- » *'Ge brengt ze maar op gedachten daarmee...'*
- » *'t Zit in de familie'*
- » *'Het is maar beter zo'*
- » *'t Is zijn eigen schuld...'*
- » ea.

Kind/jongere heeft recht op het echte verhaal:

- » **Antwoorden zoeken op al hun vragen**
- » **Om sneller bij de realiteit te komen**
- » **Om beter te leren begrijpen**
- » **Uittekenen of symboliseren van de gebeurtenissen. Een verhaal maken. Vorm geven.**



TAAK 2: DE 'PIJN' VAN HET VERLIES ERVAREN

= uitdrukken en herkennen van gevoelens. Het moet er uit...maar niet destructief!

- » **Kwaadheid, waarom-vragen, schuld, spijt, onmacht,...**
 - Erkenning geven aan het gevoel, wel duidelijke grenzen m.b.t. het gedrag.
 - Indien deze 'pijn' niet wordt gevoeld, komt dit later terug in één of ander symptoom of afwijkend gedrag.
- » **Schuldvraag**
 - *'Gisteren was ik echt boos op opa en nu is hij dood, is hij daarom doodgegaan?'*
 - Vertellen en geruststellen (wensen, gedachten of fantasieën kunnen niet de dood veroorzaken).
- » **Kinderen/jongeren laten pas het rouwen toe, als ze voelen dat hun omgeving weer normaal draait. Dat er weer rust is.**
 - Als omgeving aangeven dat er uiting mag gegeven worden aan de pijnlijke emoties!



Wat kan helpen om deze taak aan te moedigen?

- » **Waarom-vragen toelaten**
- » **Gevoelens mogen er uit!** Toestemming geven om gevoelens te hebben en tonen: *'Je mag verdrietig, of boos, of bang, of onmacht voelen...DAT MAG!!!'*
- » **Hoe kunnen we die gevoelens 'kanaliseren' of 'veruiterlijken'?**
- » **Uitspreken 'Ik zie je graag'**
- » **Warmte en veiligheid aanbieden** (ook via vastpakken, lichamelijke nabijheid)
- » **Aandacht geven**
- » **Creatief werken** (uittekenen, dozen maken met herinneringen,...)
- » **Troostend aanwezig zijn**
- » **Je mag confronteren met het moeilijke.** Een vraag stellen of **samen** dingetjes doen die te maken hebben met het verlies of afscheid, **doet goed.**



Hoe positief omgaan met gedrag en achterliggende gevoelens?

a. Liefdeval consequent zijn en grenzen stellen

De manier waarop en de toon zijn van groot belang om onze kinderen/jongeren **uit** verzet te krijgen!

Bv.: 'Iemand bijten, schoppen en in elkaar slaan kan niet...maar ik zie wel dat je boos bent.'

b. Straffen of berispen

Wat gebeurde kan niet. Het **gedrag kan niet.**

- Een straf is pas een straf, als het door diegene die de straf krijgt als straf ervaren wordt.
- Liefst een sanctie samen op voorhand bespreken



c. Erkenning geven aan het gevoel (de 3 B's)

Je laat weten dat je **gehoord** hebt wat het kind/de jongere zegt en dat je **begrijpt** wat het bedoelt. Je kan iemand laten 'zijn' in zijn emoties.

- Ik herhaal letterlijk wat kind/jongere zegt
- Ik benoem wat ik zie
- Bevragen met open vragen

"Ik zie dat je erg kwaad bent. En die kwaadheid moet er uit. Als jij wil, dan zoeken we samen een manier om je te helpen?"



TAAK 4: HET HERINRICHTEN OF HERDEFINIËREN VAN EIGEN LEVEN.
HET 'MOEILIJKE' IS GEINTEGREERD.

= kind/jongere heeft de kans gekregen om verdriet te doorwerken.



» Betekent niet dat het verdriet weg is, vergeten.

Ze kunnen:

- » emotioneel evenwichtig verder
- » leven weer oppakken: betekenis gegeven aan het moeilijke
- » Opnieuw nieuwe situaties aan



Wat kan helpen deze taak te ondersteunen?

- » Aandacht blijven hebben voor het verlies. Durven vragen.
- » Geef een gevoel van veiligheid, een emotionele terugvalbasis.
- » Soms kan je iets aanreiken: *'Het hoeft niet, maar als je vragen of bedenkingen hebt, of het lukt niet? Dan mag je altijd iets opschrijven. Een briefje in mijn zak stoppen.'*
- » Aandacht voor herdenkingen, verjaardagen, feestdagen.
- » Respect voor elkaars belevingswereld, ook al is die anders.



Wat kunnen ouder(s)/school/leerkracht/... nog doen?

- » Kringgesprek met praatstok
- » Vanuit een verhaal of poëzie iets brengen
- » De anonieme vraagdoos
- » Opdrachtjes rond 'gevoelens delen'
- » Werken met gevoelsdozen
- » Hoekenwerk
- » Praatpapier maken
- » Rouwkoffer
- » Specifieke (angst-, bozen-, gemis-, verdriet-)dozen maken
- » Plekken creëren waar kinderen/jongeren stoom kunnen afblazen
- » Kleien
- » Extra nestwarmte creëren
- » Eenduidigheid
- » Respect voor elkaars bevindingswereld, ook al zijn die anders
- » Voluit kunnen vertellen bekomen





vormingscentrum
opvoeding en kinderopvang

VCOK vzw Raas Van Gaerestrad 67a, 9000 Gent • T 32 9 232 47 36 • F 32 9 232 47 50 • info@vcok.be • www.vcok.be
