

Alles hangt af van de leeftijd van je kinderen

### In deze Goedgezind...

...houden we het nieuwe schooljaar in het vizier en kijken we hoe het **veiliger in het verkeer** kan.

Maar het leven is meer dan schoolboeken alleen. Er bestaat ook nog zoiets als **kinderen met nukken**.

En ouders die ten einde raad zijn. Hoe ga je om met driftkikkers en drama-queens?

Helaas zijn er ook erg duistere kanten aan het leven. Wanneer het veel te vroeg stopt, bijvoorbeeld. Hoe praat je over je **overleden kind**?

### Goedgezind geeft...

...je **nuttige info op maat van je gezin**, met aandacht voor alle fases van het leven: van zwangerschap tot grootouders.

### Goedgezind.be...

... is dé **online** campagne met wijze raad en toffe artikelen voor drukbezette ouders en grootouders. Volg ook onze **Facebookpagina** voor de allerlaatste nieuwtjes.

## “Spreek over je overleden kind, want ook dat is een deel van jullie verhaal”

**Als je een kind verliest, staat je wereld plots helemaal stil. Maar hoe immens dat verdriet ook is, je bent niet alleen om het te dragen. Het hele gezin rouwt met je mee. “Als je je verdriet met je andere kinderen deelt, is het van belang dat je woorden samenvallen met je gevoelens”, zegt kinderpsycholoog Jasmine Luycx, die ouders met jonge kinderen bijstaat in hun rouwperiode.**

DOOR GEERT VAN HECKE

**Hoe vinden ouders die een kind verloren hebben, de juiste taal om hun verdriet met de andere kinderen te delen?**

“Alles hangt af van de leeftijd van het kind. Bij een tiener ga je daar vanzelfsprekend totaal anders mee om dan bij jongere kinderen. Een peuter maakt bijvoorbeeld nog geen onderscheid tussen levende en niet-levende dingen. Hij gaat vooral op ontdekking in zijn omgeving en herbeleeft dan alles in zijn spel. Zo probeert hij de wereld rondom zich te begrijpen en dat geeft hem een veilig gevoel. Als mama of papa gespannen of verdrietig is, voelen jonge kinderen dat bijzonder goed aan, ook als ze het nog niet zelf kunnen verwoorden. Maar het is niet omdat een kind nog niet kan praten, dat het je niet begrijpt. Wanneer je die gevoelens van verdriet en verlies benoemt door bijvoorbeeld een verhaaltje voor te lezen, reik je je kind daarvoor ook taal aan.”

### Gedrag als graadmeter

**Op welke manier leert gedrag ons ook iets over hoe een kind zich voelt?**

“Bij heel jonge kinderen is het belangrijk om bewust aandacht te hebben voor hun gedrag. Je dochter of zoon is hangerig, wordt vaak boos, kampt met slaap- of eetproblemen... We noemen dat ‘lastig gedrag’, maar het kan evengoed een signaal zijn dat je kind zich niet goed in zijn vel voelt. In je manier van spreken en door je houding kun je je kind vertrouwen proberen te geven dat er ondanks alles toekomst is. Wat jonge kinderen angst inboezemt, is een gevoel van wanhoop bij hun ouders.”

**“Wanneer we dood zijn, zien we broer niet meer. Maar we kunnen hem wel op vele manieren dicht bij ons halen: over hem praten, aan hem denken, ’s avonds vertellen wat we die dag gedaan hebben... Want hij zit voor altijd in ons hart”**

**Anders dan peuters hebben kleuters wel al woorden om aan te geven hoe ze zich voelen.**

“Ja, dat klopt. Een kleuter stelt voortdurend waarom-vragen om grip te krijgen op de dingen om hem heen. Maar natuurlijk ervaart een vier- of vijfjarige nog niet de



**ROUW BIJ BABY'S** “Zelfs aan een baby van een uur oud is het belangrijk te vertellen dat je verdrietig bent omdat zijn broertje overleden is”, zegt kinderpsycholoog Jasmine Luycx. © Kristof Ghyselinck

diepgang van bepaalde emoties, bijvoorbeeld als we spreken over ‘doodgaan’. Dat ‘doodgaan’ voor altijd is, daar ben je je op die leeftijd nog niet van bewust. Als je kleuter vraagt ‘wanneer komt broer terug?’, probeer dan die vraag niet uit de weg te gaan. Het is belangrijk om op zulke momenten zo dicht mogelijk bij de realiteit te blijven en iets te zeggen als dit: ‘Wanneer we dood zijn, zien we broer niet meer. Maar we kunnen hem wel op vele manieren dicht bij ons halen: over hem praten, aan hem denken, ’s avonds vertellen wat we die dag gedaan

hebben... Want hij zit voor altijd in ons hart.”

### Baby scant gezicht

#### Je sprak over de beleving van peuters en kleuters, maar hoe zit het bij baby's? Rouwen zij ook?

“Een baby is erg gericht op de mensen die elke dag voor hem zorgen. Hij observeert en scant als het ware het gezicht van zijn mama of papa, want die houdt hem altijd dicht bij zich. Als mama's gelaat een ontspannen indruk nalaat, geeft dat haar baby ook zelf de nodige rust. Maar het omgekeerde geldt evengoed.

Neem je een baby met een harde of afwezige blik op, dan wordt hij onrustig. En ben je gestresseerd, dan voelt je kind dat ook. Baby's hebben nog geen ‘zelfbesef’ en zijn nog sterk emotioneel afhankelijk van wie voor hen zorgt. Die non-verbale communicatie mogen we niet onderschatten, zo deel je je gevoelens met je baby. Het voelt voor een baby vooral onveilig aan als hij geen contact krijgt met de persoon op wie hij gericht is.”

#### Heeft het zin om tegenover een baby je gevoelens ook te benoemen?

Alles hangt af van de leeftijd van je kinderen



**ROUWEN MET KINDEREN** “Wat jonge kinderen angst inboezemt, is een gevoel van wanhoop bij hun ouders”, legt Jasmine Luycx uit. © Kristof Ghyselincx

“Zelfs aan een baby van een uur oud is het belangrijk om te vertellen wat er in zijn omgeving gebeurt. Onze stem is daarbij hét instrument bij uitstek. Wie ontspannen is, praat rustiger en zachter. Wanneer een ouder dus zegt ‘ik ben superverdrietig, want je broertje is overleden’, dan drukken die woorden ook een gevoel uit. Als op dat moment je woorden samenvallen met je gevoelens, ben je eerlijk tegenover je kind. Daar ligt de kiem voor het basisvertrouwen dat elk kind in zijn latere leven broodnodig heeft. Door te zeggen ‘o lief schatteke, wat ben ik toch zo blij’, terwijl je vanbinnen sterft van verdriet, is dat voor een jong kind een ‘verwarrende’ boodschap. Probeer ook bij jonge kinderen je gevoel duidelijk te verwoorden. Zeg bijvoorbeeld ‘ik ben heel blij dat jij er bent, maar tegelijk ben ik heel verdrietig omdat ik je broertje mis.’”  
Rouwen én genieten...

**Je eigen rouw delen met je baby, dan denken we ook aan jonge ouders van een tweeling of meerling die een kindje verloren hebben.**

“Koppels met een tweeling of meerling zitten zeker vol tegenstrijdige emoties en vaak ook schuldgevoelens. Ze rouwen om het kind dat ze verloren hebben en tegelijk willen ze er ook voor hun andere kind(eren) zijn. Ouders die dit meemaken, raad ik altijd aan om zich goed te laten omringen door familie. Het verlies van

**“Door te zeggen ‘o lief schatteke, wat ben ik toch zo blij’, terwijl je vanbinnen sterft van verdriet, geef je een ‘verwarrende’ boodschap voor een jong kind”**

een kind is te zwaar om alleen te dragen. Ook vrienden, opvang en school kunnen een belangrijke rol vervullen als het gaat over oog hebben voor de andere kinderen in een gezin met een verliesverhaal. Tegelijk komt het erop aan om door je emoties van pijn en verdriet heen tot rust te komen en te kunnen genieten van je gezin. Ik zeg ouders met een verliesverhaal ook altijd dat het heel normaal is dat ze met tegenstrijdige emoties zitten. Maar het verlies van hun kind is evengoed een deel van het verhaal dat ze met hun gezin schrijven.”

### Een concert met afscheid als rode draad

Ook dit najaar gaan Mira en ritueelbegeleider Caroline Meerschaert op tournee met ‘Verre van Weg’. Dit concert met als rode draad ‘afcheid nemen’ is verre van ‘zwarte kost’. Vooraf is er een film van Caroline Meerschaert met getuigenissen over de ervaring van het verlies van een kind rond de geboorte. Hoe rouw je om iemand die je niet mocht kennen? Hoe vul je de leegte als er geen herinneringen zijn?

#### MEER INFO EN SPEELLIJST

[www.gezinsbond.be/verrevanweg](http://www.gezinsbond.be/verrevanweg)



© Koen Bauters