

Blog- Jouw kind & rouw

Rouw hoort erbij! Je kunt er niet aan ontsnappen, iedereen rouwt één of meerdere malen in zijn leven. Wat het vooral als ouder lastig maakt, is wanneer jouw eigen kind rouwt. Om het verlies van een opa, oma, oom, tante óf iemand anders. Rouw is persoonlijk, bij ieder mens uniek én overvalt je op de meest onverwachte momenten.

Uniek

Hoewel ik in mijn blog meestal kies voor positieve onderwerpen, geregeld met een dosis humor, wilde ik dit blog graag schrijven. Ooit deed ik mijn eindschrijftje op de PABO over rouw bij kinderen, toen al vond ik het een fascinerend onderwerp. Want hoe kun jij je eigen kind bijstaan als je zelf rouwt of wanneer je kind geen prater is? De één huilt de ander lijkt vrolijk door te gaan. Er is geen kant en klaar protocol of lijstje dat je kunt volgen als het om rouw gaat. Ook in mijn praktijk komt het onderwerp geregeld voorbij. Soms omtrent het overlijden van een dierbare maar ook zeker bij een scheiding. Rouw is namelijk het verwerken van een groot verlies, dit hoeft niet alleen met de dood te maken te hebben.

De fases van rouw

Hoewel rouw er dus bij iedereen anders uit ziet, kun je het wel in een aantal verschillende fases verdelen. Over de hoeveelheid fases wordt verschillend gedacht. Toch kun je grofweg stellen dat een ieder die rouwt het volgende doorloopt: ontkenning, woede, acceptatie en integratie. Bij ontkenning kan het zijn dat jouw kind net doet alsof er niets veranderd is en gewoon doorgaat. Dat is lastig want waar blijft het gevoel dan? Het echte doorvoelen komt pas later en hier kan (onderdrukte) woede bij komen kijken. Je kind is boos, boos op diegene die er niet meer is óf juist op jou als ouder. Bij acceptatie lijkt er vaak wat meer rust en bezinning te komen. Het kan zijn dat je kind nu juist heel veel vragen gaat stellen om meer grip te krijgen op de situatie. Tot slot volgt de integratie, je kind gaat nieuwe patronen ontdekken en ontwikkelen om te dealen met de nieuwe situatie. Hoewel deze fases duidelijk te onderscheiden zijn, is het geen lineair proces en laat het zich niet haasten. Ga dus vooral niet pushen of overvragen.

Wat dan wel?

Maar machteloosheid is een vreselijk gevoel, dus je wilt iets. Wat je wel kunt doen is eigenlijk heel simpel en tegelijk ook lastig. Neem samen afscheid, of het nu van een overledene is, of van een situatie. Maak ruimte voor afscheid op een manier die past bij jouw kind. Kijk en luister goed, wees nabij en praat ook over je eigen gevoel en verdriet. Jij kent jouw kind het allerbest dus vraag waar je kind behoefte aan heeft. Laat je kind tekenen of schrijven, beweeg lekker én is jouw kind geen prater, dat is ook goed. Blijf wel alert op signalen in gedrag die niet bij jouw kind passen of die te lang duren en vertrouw je het niet.....zoek op tijd hulp.

Lieve groet,

Danielle van Meenen
Kinderpraktijk Veerkracht

