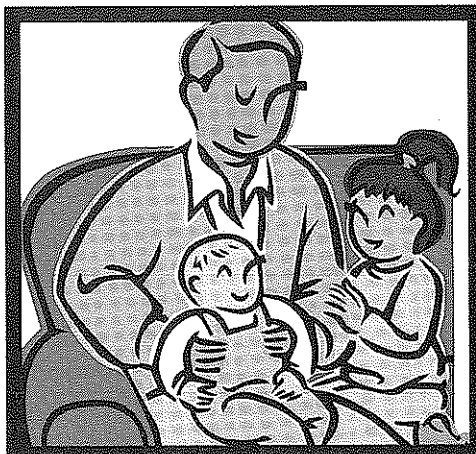




Geachte ouder(s) en/of verzorg(st)er(s),

Als je kijkt naar de lijst met de meest ingrijpend gebeurtenissen in het leven van kinderen dan staat bovenaan het overlijden van een van de ouders, daarna volgt het overlijden van een broertje/zus of vriend/vriendin, opa/oma, de leerkracht en verdere familieleden. Dat betekent dat de dood in het leven van kinderen per definitie en ingrijpende gebeurtenis is die ze nooit zullen vergeten.

In ons land sterven ongeveer 2000 kinderen in de basisschoolleeftijd. Dat betekent dat kinderen in hun basisschooltijd hier ook wel mee geconfronteerd kunnen worden.



Het beleven

*Verschil-
lende
belevingen*

Kinderen beleven het overlijden van een geliefd persoon verschillend. Sommige kinderen worden stilletjes en zijn niet aanspreekbaar over wat er is gebeurd.

Andere kinderen willen juist hun verdriet tonen en huilen veel. Weer andere kinderen stellen vragen. Vaak gaat het om materiële vragen als waar het lichaam heen gaat en wat er met het lichaam verder gebeurt en andere kinderen stellen vragen die met het hiernamaals te maken hebben.

Angst

Voor veel kinderen brengt de dood van een geliefde ook gevoelens van angst. Sommige kinderen realiseren zich dan ook dat anderen ook kunnen overlijden en dat kan resulteren in een algehele angst dat iedereen nu dood zal gaan.

Het is dus eerder logisch dat er reacties komen dan dat het geen indruk maakt. Soms zie je ook lichamelijke reacties zoals hoofdpijn en slaapstoornissen, eetproblemen, etc. Andere kinderen reageren heftig met wrok en boosheid of met het zoeken van schuld bij henzelf.

4 à 5 jaar

Bij kinderen van 4 à 5 jaar is het begrip van de dood nog vaag en heeft het meer te maken met slaap. De angst is dan minder aanwezig. Vanaf 5 jaar worden de kinderen steeds meer terughoudend bij het spreken over dood en sterven. Er ontstaat in die periode vaak een zekere angst voor de dood.

6 à 7 jaar

Tot 6 à 7 jaar ziet het kind de dood in het kader van weg zijn min of meer als een sprookjesdood; „Ze komt wel weer terug.”

Het onroepelijke kennen ze nog niet. Daarom kunnen kinderen in die leeftijd ook wel roepen: „Ik wou dat jij maar dood was.” Ze weten dan nog niet wat ze zeggen. Kinderen kunnen zich in die periode in de steek gelaten voelen door de overledenen. Boosheid over het weggaan komt dan ook voor.

*Vanaf
6 à 7 jaar*

Vanaf 6 à 7 jaar zien kinderen steeds meer de feitelijke voorstelling van zaken. Ze begrijpen nu dat de dood onherroepelijk is en ook voor alle levende wezens geldt en hen dus ook kan overkomen.

De begeleiding

Bij het overlijden spelen er veel aspecten een rol. Het maakt voor een kind wel wat uit of het om een hoogbejaarde opa gaat of een van de ouders of een zusje of broertje. Het maakt ook wat uit of het kind tijdens het leven afscheid heeft kunnen nemen van de overledene of dat er sprake is van een zeer plotselinge dood. Ook belangrijk en indrukwekkend is het lijden dat het kind bij anderen ziet. Ouders zullen ook diepbedroefd zijn als het om een andere ouder of kind gaat en zullen het anders beleven als de hoogbejaarde opa komt te overlijden waarbij naast het



gemis ook de dankbaarheid voor het gegeven leven een rol speelt.

Toch zijn er wel enkele pedagogische basinstellingen te geven die algemeen van belang zijn. We zullen ze hierna aangeven. Daarbij speelt natuurlijk de vraag een rol hoe u zelf als ouder over de dood denkt. Is er sprake van een visie vanuit een religie met duidelijke opvattingen of juist niet.

Zorg er voor dat het kind de droefheid niet hoeft te onderdrukken. Kinderen hebben er behoefte aan dat hun gevoelens erkend worden, dat zij van anderen horen dat het normaal is dat ze spanning en verdriet voelen. Geef ze de mogelijkheid zich te uiten door te praten of te schrijven/tekenen.

*Verwerken
begint met
uiten*

In het algemeen gesteld hebben kinderen het meeste aan een benadering die hen toestaat om vragen te stellen en die hulp biedt bij het uiten van gevoelens. Daarbij moet u niet meer zeggen dan het kind vraagt. In het voorafgaande is al aangegeven dat kinderen tot 6 à 7 jaar het heel anders bleven dan kinderen boven die leeftijd. Als kinderen nog in de fase zitten waarin het onherroepelijke van de dood niet tot hen doordringt, is het niet aan te raden dat besef overdreven aan te brengen. Kinderen kunnen dat nog niet aan. Praat ook weer niet helemaal met ze mee door het idee van een reis waar je van terug komt onnodig te versterken. Als het kind u vraagt of de overledene terugkomt, moet u wel zeggen dat dat niet zo is.

Het is belangrijk om aan te sluiten bij wat kinderen vragen omdat ze door die vragen aangeven hoever ze er mee zijn. Biedt het kind in elk geval geen uitleg die afwijkt van wat u zelf gelooft. Stel de dood ook niet voor als slapen of een lange reis. Dat kan de angst voor donker ontwikkelen. Het wekt bovendien de verwachting dat de overledene terugkomt van de reis. Non-verbale steun is ook belangrijk in de vorm van vasthouden, aanraken en strelen.

Leg bij de omgang met het kind de nadruk op de positieve kant van de overledene en de herinneringen daaraan. Blijf eerlijk en daarbij is het ook wel juist om bij bepaalde vragen aan te geven: „Dat weet ik niet”, als dat inderdaad ook het geval is.

Zorg er voor dat de antwoorden op vragen en verklaringen voor het gevoel van het kind voldoende zijn zodat het kind er tevreden mee is. Aan het eind van een gesprek laat u de mogelijkheid open om er weer verder op door te gaan: „Als je er over nagedacht hebt en nog meer wilt vragen, kom je maar bij me.”

U mag de vragen niet afdoen met: „Daar ben je nog te klein voor.” U loopt dan de kans dat het kind irreële gedachten en mystieke gedachten ontwikkelt. Kinderen die van het rouwproces worden uitgesloten of zich zo voelen, kunnen vervreemd raken van hun familie. Door gebrek aan informatie kunnen ook fantasiebeelden ontstaan die angstwekkender zijn dan de werkelijkheid. Voorkom ook dat kinderen anderen te veel steunen en te weinig toekomen aan hun eigen verdriet. Belangrijk in de beleving van de kinderen is ook dat men zich realiseert dat kinderen niet tot verwerken komen als de ouder(s) er ook niet toe komen en zich alleen richten op het verdriet van het kind. Laat ook uw verdriet aan het kind zien en blijf met elkaar gevoelens en gemis delen.

Voor het wel of niet meegaan naar de begrafenis of crematie geldt dat u dat met het kind moet bespreken. Als het kind het wil, dan moet u daarin meegaan. Dat geldt van voor kinderen vanaf 6 à 7 jaar. Het is belangrijk om het kind voor te bereiden op de begrafenis en aan te geven wat er gaat gebeuren. Soms stellen kinderen er prijs op dat ze de overledene nog een laatste brief schrijven. Daarbij kan het functioneel zijn die brief, tekening of knuffel met de kist van de overledene mee te geven. Andere kinderen vinden het prettig om in huis een plekje in te richten dat herinnert aan de overledene zoals een foto en een kaart of wat persoonlijke dingen. Dat is dan een plek waar je even kunt gaan zitten.



Geachte ouder(s) en/of verzorg(st)er(s),

Ouders hebben over het algemeen heel veel moeite met de ruzies die hun eigen kinderen met elkaar maken. Men heeft toch vaak een ideaalbeeld van een fijn gezin waar het allemaal rozengeur en maneschijn is en de kinderen onderling alles voor elkaar overhebben en lief praten met elkaar.

De werkelijkheid is vaak heel anders. Er zijn wel gezinnen waar kinderen inderdaad nooit of bijna nooit ruzie met elkaar maken. Het kan dus wel, maar vaak is het niet zo.

In de meeste gezinnen wordt wel veel afgeruzied.

Ouders hebben ook wel eens het idee dat daar nooit een eind aan komt.



Wat gebeurt er dan in veel gezinnen? Een opsomming:

- Een kind zei eens: „Eerst vond ik het leuk dat we een nieuw broertje kregen, maar nu bijt hij mij en slaat hij me in mijn gezicht en pakt hij mijn spullen af. Nu vind ik er niets meer aan.”
- Kinderen kunnen zich aan elkaar gaan irriteren omdat een kind het andere kind nadoet of precies hetzelfde wil doen als het andere kind.
- Kinderen hebben ruzie over speelgoed, ze pakken elkaar speelgoed af en vernielen elkaars spullen.
- Kinderen hebben ruzie over de beschikbare ruimte en speelplaatsen.
- Kinderen van een gezin kunnen elkaar pesten en sarren.
- Kinderen kunnen elkaar uitlachen.
- Kinderen kunnen dingen over elkaar zeggen die niet waar zijn.
- Kinderen kunnen jaloers zijn
- Kinderen kunnen zichzelf soms wegcijferen en ten ondergaan aan de macht en druk van een ander kind.
- Kinderen kunnen agressief en gewelddadig naar elkaar toe zijn.
- Kinderen kunnen overal de schuld van krijgen of anderen overal de schuld van geven.
- Kinderen komen er soms in een gesprek niet tussen.
- Kinderen kunnen elkaar neerbuigend benaderen.
- Kinderen bemoeien zich soms te veel met elkaar.
- Het ene kind wil nooit wat het andere kind wil en andersom.
- Sommige kinderen vinden dan een ander kind wordt voorgetrokken.
- Sommige kinderen hebben het idee dat de ouders minder van hen houden dan van een ander kind.
- Sommige kinderen willen liever alleen iets doen terwijl het andere kind hen steeds opeist.

*Het is niet
altijd even
leuk in een
gezin*

Kortom, veel conflicten in een gezin met diverse soorten achtergronden en als dat nooit ophoudt kan het u wel eens teveel worden. Hoe houdt u het dan toch nog leuk? Dat zal aanvankelijk niet meevallen. Veel ouders hebben de strijd opgegeven omdat er geen vooruitgang lijkt en ze het politie-agentje spelen beu zijn. Voor het verbeteren van de contacten tussen broertjes en zusjes is er een vijftal kapstokken.



kapstok 1. consequent zijn

Het kost wel wat inspanning, maar het is noodzakelijk om in gezinnen met een hoge ruziefrequentie overdreven consequent te zijn. Dat wil zeggen dat u op zero tolerance-niveau ingrijpt. Als er ook maar iets gebeurt dat in de ruziesfeer zit grijpt u onmiddellijk in.

Als een kind bijvoorbeeld iets ongewensts doet aan tafel stuurt u het onmiddellijk naar de eigen kamer. Dus geen waarschuwingen meer. Ook in andere situaties bent u consequent en grijpt u meteen in door kinderen uit elkaar te halen en ze op hun kamer te zetten. Daarbij is van vanwege het rechtvaardigheidsgevoel het wel van belang dat u, als er ruzies zijn, wel probeert om de aanstichter ernstig toe te spreken of te straffen. U kunt dus niet altijd uitgaan van het idee dat als er twee vechten er ook twee schuld hebben, want dat is lang niet altijd het geval. Bij het ingrijpen verwijdert of straft u niet alleen, maar blijft u rustig en geeft u weer wat er gebeurt en wat u van uw kinderen verlangt. Uw kinderen moeten iedere keer horen hoe het gewenste gedrag is, anders leren ze nog niet van het ingrijpen.

kapstok 2. preventie

Preventief werken betekent dat wanneer uw kinderen samen gaan spelen of gaan eten, u nog even vooraf aangeeft wat u verlangt van hen. Bij oudere kinderen kunt u dat ook vragenderwijs doen: „We gaan nu met elkaar eten en wat moet jullie dan doen?”

kapstok 3. sociale reclame

Sociale reclame betekent dat u als u met een van uw kinderen omgaat u in een gesprek dat ene kind moet wijzen op de leuke dingen/kanten van het andere kind. Kinderen vergeten na verloop van tijd de leuke dingen van hun broertje of zusje en ze hebben u nodig om die leuke kanten ook weer te zien.

Leer kinderen zo ook niet alleen negatieve dingen van elkaar te zeggen, maar ook eens iets positiefs.

kapstok 4 aandacht goed verdelen

Soms is er in een gezin een kind dat veel aandacht vraagt en daardoor kan een ander kind zich tekort geschoten voelen. Zo'n ander kind kan dan overdreven aandacht gaan trekken of juist proberen om d.m.v. ruzie aandacht te krijgen. Probeer regelmatig even alleen iets met een enkel kind te doen zodat dat kind even aan zijn trekken komt.

Als er een duidelijk leeftijdsverschil is, zorg er dan voor dat het oudere kind zich ook even het grotere kind voelt en dus ook later naar bed toe mag. Ook al is dat leeftijdsverschil maar een jaar, dan is dat toch wel aan te bevelen. In veel gezinnen worden kinderen na verloop van tijd qua leeftijd over een kam geschoren en juist door daarin onderscheid te maken, geeft u ook betekenis aan de leeftijd en voor veel kinderen is dat belangrijk voor hun gevoel van eigenwaarde.

Het jongere kind moet dat gewoon accepteren. Dat hoeft u ook niet steeds uit te leggen. Ook bij zaken als zakgeld etc, mag u gewoon onderscheid blijven maken in de leeftijd.

kapstok 5. sfeergesprekken

Als er veel geruzied wordt is het belangrijk daar met elkaar op een rustig moment even over te praten. Na het eten kan wel een geschikt moment zijn. U vertelt dan hoe u uw gezin de laatste tijd beleeft en u vertelt dat dat moet gaan veranderen. U geeft duidelijk aan dat dat niet zo hoort en dat broertjes en zusjes niet zo met elkaar om moeten gaan. U geeft daarbij ook aan welke maatregelen u gaat nemen. Houd ook sfeergesprekjes als het allemaal wat beter gaat en de ruzies afnemen.

Er is een troost: de meeste kinderen die vroeger nogal veel ruzie met elkaar hadden, blijken op volwassen leeftijd toch een leuke broer-zus-relatie te kunnen hebben.