

# Rouw bij kinderen en jongeren

*Over het begeleiden van verliesverwerking*

Mariken Spuij



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam  
Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam  
Omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam

© 2017, Mariken Spuij  
[www.marikenspuij.nl](http://www.marikenspuij.nl)

ISBN 978 90 5712 455 6  
NUR 770

[www.nieuwezijds.nl](http://www.nieuwezijds.nl)



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaardt de schrijver(s) noch de uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

# Woord vooraf

Afscheid nemen hoort bij het leven, iedereen krijgt ermee te maken. Toch is omgaan met verlies en verdriet iets wat we moeten leren. En zelfs al leren we ermee om te gaan, elk verlies, elk afscheid blijft een pijnlijke ervaring.

Wanneer kinderen rouwen om het verlies van een dierbare treft ons dat vaak dubbel zo hard. Ouders, verzorgers, familieleden, leerkrachten of andere begeleiders hebben in zo'n situatie vaak allerlei vragen en voelen zich onzeker. Inzichten in het normale rouwproces van kinderen kunnen dan helpen. Die inzichten biedt Mariken Spuij in dit praktische en toegankelijke boek. Het geeft veel voorbeelden en praktische tips en geeft daarnaast richting aan de meest uiteenlopende vragen die volwassenen in de omgeving van het kind vaak hebben. Daarom is dit een unieke gids voor iedereen die rouwende kinderen wil steunen.

Toen ik in 2014 voor het eerst in aanraking kwam met het onderzoekswerk van Mariken Spuij, was ik onder de indruk van haar uitzonderlijke expertise, die een unieke combinatie is van wetenschappelijke evidentie en klinische ervaring in het begeleiden van kinderen met verlieservaringen.

In dit boek gaat ze nog veel dieper in op alle aspecten van rouwverwerking waar kinderen mee te maken kunnen hebben, en beschrijft ze ook wanneer rouw gecompliceerd wordt en kinderen professionele psychologische hulp nodig hebben.

Prof. dr. Caroline Braet, Universiteit Gent, vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkheden- en Sociale Psychologie



# Voorwoord

Hoe kinderen en jongeren omgaan met de dood en de draad van het leven weer oppakken, boeit mij al jaren. Ieder verhaal is uniek en achter ieder verhaal schuilt veerkracht en de wens om door te gaan, maar er zijn ook grote individuele verschillen. Als het niet meer lukt zoeken mensen hulp. Soms schrapen ze hun laatste energie bij elkaar om het gesprek aan te gaan. Ze willen door, maar weten niet (meer) hoe. Ik vind het een groot voorrecht om daar aan bij te mogen dragen. Te mogen luisteren en samen te zoeken naar wat werkt voor het individuele kind of de individuele jongere binnen zijn of haar cultuur.

De interesse voor hoe kinderen, jongeren en hun ouders omgaan met ingewikkelde omstandigheden, zoals het verliezen van een dierbare, bestaat al sinds mijn academische opleiding tot orthopedagoog aan de Universiteit Utrecht. Vanaf mijn afstuderen, in 1995, specialiseerde ik mij als professional. Ik werk sinds die tijd bij het Ambulatorium van de Universiteit Utrecht, een polikliniek gericht op de geestelijke gezondheidszorg voor kinderen, jongeren en volwassenen. Aanvankelijk bekwaamde ik mij in de diagnostiek van kinderen met problemen en later kwalificeerde ik mij als therapeut. Ik behaalde mijn BIG-registraties als GZ-psycholoog en klinisch psycholoog en volgde opleidingen tot cognitief gedragstherapeut en kinder- en jeugdpsychotherapeut. Mijn klinische werk combineerde ik met onderwijs aan studenten van de opleiding orthopedagogiek aan de Universiteit Utrecht. Ik was (en ben) vooral betrokken bij stages en cursussen op het gebied van communica-

tievaardigheden, diagnostiek en behandeling.

In 2005 had ik mijn klinische opleidingen afgerond en wilde ik graag onderzoek gaan doen. Het was het jaar dat Paul Boelen, inmiddels hoogleraar klinische psychologie, zijn proefschrift verdedigde en we samen nadachten over onderzoek naar rouw bij kinderen. Maar wilden we onderzoek gaan doen, dan moest er een vragenlijst zijn om de rouwreacties van kinderen in kaart te brengen. We ontwikkelden de Rouw VragenLijst voor Kinderen en Jongeren. Samen met studenten, Stichting Achter de Regenboog en diverse instellingen voor geestelijke gezondheidszorg voerden we dit onderzoek uit. In de jaren die volgden onderzochten we, met een subsidie van ZonMw, de cognitief gedragstherapeutische behandelmethode RouwHulp. Anno 2017 is dit onderzoek afgerond en de komende tijd werken we aan publicaties over de effectiviteit van de methode en aan de implementatie ervan, zodat hij overal in Nederland uitgevoerd kan worden.

Midden 2014 verdedigde ik mijn proefschrift getiteld 'Prolonged grief in children and adolescents: Assessment, correlates and treatment'. In de zomer van dat jaar werd ik benaderd door Uitgeverij Nieuwezijds om een boek te schrijven over kinderen en rouw. Ik hoefde er niet lang over na te denken. Een populair wetenschappelijk boek zoals ik in mijn hoofd had, was er nog niet. Het proefschrift vormde het uitgangspunt, een pijler, voor het boek zoals dit nu voor u ligt. De andere pijler is gebaseerd op mijn ervaringen met cliënten als orthopedagoog en psycholoog. Tijdens het schrijven kwamen tientallen verhalen van kinderen en hun ouders voorbij. Ik heb lang nagedacht over wat ik wel en niet kon vertellen in dit boek zonder het vertrouwen van mijn cliënten te schenden. Daarom zijn de kinderen en hun ouders in de voorbeelden onherkenbaar gemaakt.

Ik had dit boek niet kunnen schrijven zonder de hulp van een heleboel mensen. Op de eerste plaats zijn dit mijn cliënten, voor wie ik dit boek schrijf. Mijn collega's bij het Ambulatorium wil ik bedanken voor de discussies over het optimaliseren van zorg, en mijn

collega's bij pedagogische wetenschappen voor de discussies over onderzoek. Prof. dr. Paul Boelen ben ik zeer dankbaar voor de samenwerking bij het onderzoek naar rouw. Mijn collega Els van den Bosch, psychotherapeut, ben ik speciale dank verschuldigd. Zij las het eerste concept van dit boek zeer kritisch en voorzag het van commentaar.

Het schrijven van dit boek was een intensief en tijdrovend proces. Ik ben mijn 'concertvrienden', Arwin en Lisette, dankbaar voor de afleiding die we vinden in de muziek. En last but not least ben ik mijn man, Marco, en onze drie kinderen, Marleen, Rogier en Jildau, dankbaar dat ze mij de ruimte gaven om aan dit boek te werken.

Amersfoort, februari 2017  
Mariken Spuij





# Inhoud

1	Inleiding	15
2	Wat is rouwen?	23
	<i>Elk verwerkingsproces is uniek</i>	24
	<i>Theorieën over het verwerken van verlies</i>	28
	<i>Het Duale Procesmodel</i>	30
	<i>Rouwtakenmodel van William Worden</i>	34
	<i>Samenvatting</i>	43
3	Als rouwen stagneert	46
	<i>Wanneer spreek je van vastlopende rouw?</i>	48
	<i>Overeenkomsten en verschillen tussen PCRS en andere stoornissen</i>	56
	<i>Waarom loopt verliesverwerking soms vast?</i>	57
	<i>Samenvatting</i>	62
4	Rouwreacties van kinderen en jongeren	64
	<i>Verliesverwerking en de normale ontwikkeling</i>	65
	<i>Herrouwen</i>	66
	<i>Hoe baby's en peuters omgaan met verlies</i>	66
	<i>Hoe basisschoolkinderen omgaan met verlies</i>	79
	<i>Hoe jongeren omgaan met verlies</i>	88
	<i>Samenvatting</i>	99

## 5 Factoren die het verwerkingsproces kunnen beïnvloeden 101

*Plotseling of verwacht verlies* 102

*De toedracht van het overlijden* 106

*De relatie met de overledene* 108

*Verschillen tussen jongens en meisjes* 109

*Functioneren van de ouders en steun uit de omgeving* 111

*Opvoeding* 112

*Eerdere psychische problemen van het kind* 114

*Veranderingen door het verlies* 115

*Culturele achtergrond en rituelen* 118

*Samenvatting* 120

## 6 Het overlijden en het afscheid 123

*Het slechte nieuws vertellen: door wie en hoe?* 123

*De overledene zien en aanraken* 127

*Hoe leg je uit wat cremeren en begraven is?* 130

*Kinderen betrekken bij de uitvaart van een gezinslid* 131

*Kinderen betrekken bij de uitvaart van een dierbare die niet tot het kerngezin behoort* 134

*Kinderen voorbereiden op en begeleiden tijdens een uitvaart* 135

*Samenvatting* 136

## 7 De relatie tussen opvoeders en kind 138

*De Cirkel van veiligheid in tijden van rouw* 140

*Nieuwe routines ontwikkelen* 143

*Weer vertrouwen krijgen in jezelf, het leven en de toekomst* 145

*Samenvatting* 148

## 8 Communiceren na verlies 151

*Communicatie is meer dan praten* 152

*Eerlijk en open zijn* 155

*Antwoorden herhalen en leren verdragen dat ze soms niet komen* 159

*Gevoelens normaliseren, erkennen en benoemen* 160

*Herinneringen ophalen en uiting geven aan emoties* 163

*Hoe communiceer je over je eigen emoties en verdriet?* 166  
*Veelvoorkomende vragen* 167  
*Valkuilen in communicatie* 171  
*Actief luisteren om valkuilen te omzeilen* 180  
*Oefening: communicatievalkuilen herkennen en vermijden* 183  
*Samenvatting* 186

9 *Realistisch leren denken over het verlies* 188  
*Beschrijven van de situatie, opsporen van het gevoel, het gedrag en de gedachten* 189  
*Onderzoeken of gedachten realistisch zijn* 196  
*Helpende gedachten formuleren* 199  
*Gedrag vertonen dat past bij de helpende gedachten* 200  
*Samenvatting* 200

10 *Hulp voor kinderen en jongeren in rouw* 202  
*Welke hulp is er en wat werkt?* 203  
*Lotgenotencontact in rouwgroepen en op sociale media* 205  
*Therapie* 207  
*Samenvatting* 214

11 *Omgaan met rouw op school* 216  
*Een kernteam met een coördinerende rol* 218  
*Werken met het rouwprotocol* 221  
*In de klas vertellen dat iemand is overleden* 223  
*Contact met de familie van een overleden leerling* 225  
*Pers en sociale media* 226  
*Ondersteunen van personeel* 227  
*Leerlingen opvangen* 228  
*De rol van de school bij de uitvaart* 230  
*Kringgesprekken* 231  
*Leerlingen in rouw: terug in de klas* 234  
*Samenvatting* 236

12 Als professional ook voor jezelf zorgen 238

*Bewust zijn van je emotionele reacties* 238

*Hoe houd je de balans en zorg je voor verbinding?* 240

Meer informatie 243

Literatuur 251

Index 259

# I Inleiding

We staan er liever niet bij stil, maar veel kinderen verliezen een of meer dierbaren in hun jeugd. Er zijn zelfs vrijwel geen kinderen die niet een dierbare naaste verliezen aan de dood. Desondanks vinden veel ouders het een lastig onderwerp in de opvoeding van hun kinderen. Ze proberen hun kinderen te beschermen tegen de pijnlijke en nare gevoelens die met de dood verbonden zijn. Maar is dat wel reëel? Kun je kinderen wel beschermen tegen een gebeurtenis die onlosmakelijk bij het leven hoort? Het antwoord is 'nee' als we naar de cijfers kijken.

Zo bleek bijvoorbeeld uit onderzoek van Eva Alisic en collega's in 2008 dat het meemaken van een ernstige, levensbedreigende ziekte of de dood van een dierbare de meest voorkomende ingrijpende levensgebeurtenissen zijn bij Nederlandse basisschoolleerlingen. Ongeveer vijf procent van alle jeugdigen verliest een ouder: in Nederland zo'n 6400 kinderen per jaar. De helft daarvan is ouder dan twaalf jaar en bevindt zich in een roerige levensfase: de puberteit. Volgens onderzoek van de Britse onderzoekers Lucy Harrison en Richard Harrington uit 2001 heeft slechts 1 op de 20 jongeren van rond de zestien jaar helemaal geen verlies meemaakt in zijn of haar leven. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek, waren er in 2013 zo'n 34.000 minderjarige (half)wezen in Nederland, al jaren een stabiel aantal. Jojanneke van den Bosch, zelf wees sinds haar veertiende en schrijver van het boekje 'Zo, nu ben je wees', rekende mij eens voor dat dat 3100 voetbalelftallen zijn. Daarnaast overlijden er zo'n 1150 kinderen per jaar en wordt

er daarom geschat dat jaarlijks 2000 kinderen een broertje of zusje verliezen. En dan zijn er natuurlijk nog heel veel kinderen waarvan een grootouder, ander familielid, leraar of zeer dierbaar huisdier doodgaat. Kortom: de dood hoort ook bij het leven van heel veel kinderen en jongeren. Leren omgaan met de dood hoort daarom bij de opvoeding.

Er zijn dus heel veel kinderen die geconfronteerd worden met de dood, en we mogen hen niet over het hoofd zien. Tegelijkertijd moeten we ons realiseren dat de meeste kinderen een verlies aankunnen, dat zij het kunnen verwerken zonder dat professionele, rouwgerichte hulp nodig is. De meeste kinderen hebben genoeg aan een omgeving die er voor hen is. Een omgeving die hen helpt de zogenaamde 'rouwtaken' te volbrengen die bovenop hun normale 'ontwikkelingstaken' komen. Maar die hen ook helpt die normale 'ontwikkelingstaken' te volbrengen. Want ondanks het verlies gaat niet alleen het leven door, maar ook de ontwikkeling.

Opvoeders in de breedste zin van het woord realiseren zich dat naast de rouw de normale ontwikkeling van kinderen gewoon doorgaat. De rouw komt daar als het ware bovenop. Ze maken zich, vrijwel zonder uitzondering, zorgen over de invloed van het overlijden op de ontwikkeling van de betrokken kinderen. Regelmatig vragen nabestaanden, meestal vlak na het overlijden: 'Hoe lang duurt het?' 'Het' kan daarbij van alles zijn: het verdoofde gevoel, de pijn, de boosheid en de angst, het verdriet, maar ook de machteloosheid die sommigen ervaren omdat alles veranderd is en niets meer hetzelfde lijkt.

Ouders vragen zich vaak af of hun kind dit intens grote verdriet aankan en zijn bang dat het verlies het verdere leven van het kind in negatieve zin zal tekenen. Gelukkig blijkt dat mee te vallen. Onderzoek laat zien dat de meeste kinderen een verlies met steun uit de omgeving kunnen verwerken en dat professionele hulp van een psycholoog of orthopedagoog meestal niet nodig is. Dit betekent echter niet dat het een eenvoudige opgave is, dat kinderen een verwerkingsproces er 'eventjes' bij kunnen doen. Ouders voelen dat aan, niet in de laatste plaats omdat zij zelf vaak ook in rouw zijn en

daardoor minder ruimte ervaren voor het ‘normale’ opvoeden. Het is daarom zeer begrijpelijk dat zij vragen om handreikingen bij het steunen van hun kind. Deze behoefte leeft ook vaak bij mensen in de omgeving zoals leraren, pedagogisch medewerkers van kinderdagverblijven en sportcoaches. Naast de informatie uit dit boek kunnen zij de digitale dossiers raadplegen die het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) publiceerde over dit onderwerp: het dossier overlijden ouder en het dossier overlijden kind: [www.nji.nl/Overlijden-ouder](http://www.nji.nl/Overlijden-ouder) en [www.nji.nl/Overlijden-kind](http://www.nji.nl/Overlijden-kind).

Er zijn methodes die het verwerkingsproces in gunstige zin beïnvloeden, ‘handigere’ manieren van verliesverwerking dus, maar ook methodes die de verliesverwerking belemmeren, ‘onhandigere’ manieren van verliesverwerking. Maar wat is nou precies handig en onhandig? Hoe betrek je het overlijden in de opvoeding? Wat is verlies verwerken? Wat helpt een kind bij de verwerking van een verlies? Hoe voorkom je dat het verwerkingsproces stagneert? Wanneer schakel je professionele hulp in? Daarover gaat dit boek.

Ook al komt verlies door overlijden vaak voor, toch vinden volwassenen het een lastig onderwerp als er kinderen bij betrokken zijn. Het is dus heel normaal als je met vragen zit over hoe kinderen een verlies verwerken en welke steun ze daarbij nodig hebben. Op deze vragen is geen kort en kant-en-klaar antwoord te geven, onder andere doordat rouwen een proces is dat doorgaans langere tijd in beslag neemt. In het algemeen kunnen we misschien zeggen dat een verlies verwerkt is zodra het niet meer altijd en overal aanwezig is. Dit betekent niet dat het nooit meer pijn doet. Integendeel, een dierbare verliezen blijft altijd in meerdere of mindere mate pijn doen. Op sommige momenten kan de pijn zelfs weer even heel scherp zijn. Maar mensen die het gevoel hebben dat zij controle hebben over de pijn, in plaats van dat de pijn controle heeft over hen, hebben vaak het gevoel dat ze het verlies verwerkt hebben. Ze hebben dan, zoals vaak gezegd wordt, ‘het verlies een plekje gegeven’: het verlies is een onderdeel geworden van hun levensverhaal, van wie ze zijn. Dit boek helpt ouders en andere op-

voeders, hun kinderen te steunen bij dit proces.

Rouwreacties kunnen zich voordoen na overlijden van een dierbare, maar mensen ervaren vergelijkbare gevoelens ook na tal van andersoortige verliezen, zoals bijvoorbeeld na echtscheiding, ontslag of het niet waar kunnen maken van een brandende ambitie zoals het niet geselecteerd worden voor het selectieteam van je sport. En rouw komt ook voor na de geboorte van een gehandicapt kindje of na de boodschap dat je aan een ernstige aandoening lijdt zoals astma of suikerziekte. Hoewel op al deze omstandigheden korte of langdurige rouwreacties kunnen volgen die vaak vergelijkbaar zijn met de rouwreacties na de dood, gaat dit boek niet over deze vormen van verlies. Dit boek is toegespitst op de rouw van kinderen en jongeren na het overlijden van een dierbare. Het gaat dus specifiek over het omgaan met de dood en het maakt recente wetenschappelijke inzichten en kennis op dit gebied toegankelijk voor een breed publiek. Lezers die geïnteresseerd zijn in één van al die talrijke andere vormen van verlies, hoeven het boek nog niet weg te leggen. Ook zij kunnen namelijk veel hebben aan wat hier besproken wordt en de informatie toepassen op hun eigen situatie.

Dit boek is in de eerste plaats bedoeld om inzicht te geven in het rouwverwerkingsproces van kinderen en jongeren. Daarnaast biedt het aanknopingspunten om hen te steunen en begeleiden in hun verwerking. Dit boek is niet bedoeld om zelf een diagnose te stellen of om kinderen die vastlopen in hun verwerkingsproces te behandelen. Dat laatste is echt werk voor professionals die hiervoor opgeleid zijn. In hoofdstuk 10 lees je daar meer over.

Je kunt dit boek van begin tot eind lezen, maar het is ook goed mogelijk om te beginnen met die hoofdstukken die je het meest aanspreken omdat ze aansluiten bij jouw vragen en behoeften. In ieder hoofdstuk wordt regelmatig verwezen naar informatie uit de andere hoofdstukken waardoor je als het ware vanzelf door het boek geleid wordt. Elk hoofdstuk sluit af met vragen en/of tips.

De eerste drie hoofdstukken hebben vooral betrekking op het normale en zorgwekkend verlopende verwerkingsproces. In hoofd-