

ROUWPROTOCOL

Kinderopvang De Lange Keizer



Inhoudsopgave

Voorwoord	Blz 2.
Algemene richtlijnen voor rouwondersteuning	Blz 3.
Achtergrondinformatie – overlijden van een kind	Blz 4.
Handelswijze bij overlijden van een kind tijdens de opvang	Blz 5.
Handelswijze bij het overlijden van een kind (in de thuissituatie)	Blz 7.
Handelswijze bij het overlijden van een teamlid	Blz 9.
Handelswijze bij het overlijden van een ouder van een kind op jouw locatie	Blz 10.
Rouwondersteuning bij het overlijden van een directe dierbare van je collega	Blz 11.
Echtscheiding en het effect op kinderen	Blz 12.
Bijlage 1. Reacties van rouw en verlies bij kinderen	Blz 14.
Bijlage 2. Rouw per leeftijdsfase	
Bijlage 3. Rouw in verschillende culturen	
Bijlage 4. Nuttige adressen bij rouw en verlies	

Bij Kinderopvang De Lange Keizer begrijpen we dat kinderen, ouders/verzorgers en medewerkers soms geconfronteerd worden met verlies. Of het nu gaat om het overlijden van een gezinslid, een medewerker of zelfs een andere kind(eren) in de opvang, het is een ingrijpende gebeurtenis die veel impact kan hebben. Verlies kan zich op verschillende manieren voordoen, bijvoorbeeld door het overlijden van een dierbare, een huisdier, of door andere ingrijpende veranderingen in het leven van een kind. Als kinderopvangorganisatie is het onze verantwoordelijkheid om kinderen in deze moeilijke tijden op een zorgzame manier te begeleiden.

De opvang kan in tijden van verlies juist een stabiliserende factor zijn, door structuur en continuïteit te bieden. In geval van een overlijden, zowel van een kind in de groep als van een ouder of een medewerker, is het essentieel dat we direct praktische regelingen treffen. Het hebben van duidelijke richtlijnen en een draaiboek voor dergelijke situaties is daarom van groot belang. Dit protocol is bedoeld om de stappen te beschrijven die genomen moeten worden, van de eerste berichtgeving tot aan de nazorg.

Dit rouwprotocol biedt richtlijnen voor verschillende scenario's van verlies binnen onze organisatie, waaronder:

- Het overlijden van een kind binnen de groep tijdens de opvang.
- Het overlijden van een kind van de groep, thuis of in het ziekenhuis.
- Het overlijden van een ouder van een kind of ander gezinslid.
- Het overlijden van een teamlid binnen de organisatie.

Daarnaast wordt er in dit protocol aandacht besteed aan echtscheiding, aangezien ook dit voor kinderen een vorm van verlies kan betekenen.

Wij maken onderscheid tussen de verschillende situaties, maar benadrukken steeds dat het belang van het kind vooropstaat. De aanpak zal altijd aangepast worden aan de specifieke situatie, het kind, en de betrokkenen. Er wordt in de praktijk afgestemd met collega's en op locatieniveau met de school, zodat we gezamenlijk de juiste ondersteuning kunnen bieden.

Dit protocol is bedoeld als algemene richtlijn. Het is belangrijk dat we in iedere situatie samen de beste aanpak bepalen, met de zorg en het welzijn van het kind altijd als prioriteit.

Algemene Richtlijnen voor Rouwondersteuning in de Kinderopvang

- **Luisteren en ruimte bieden:** Zorg ervoor dat de rouwende persoon zich gehoord voelt. Het is belangrijk om geduldig te luisteren naar hun gevoelens en behoeften.
- **Flexibiliteit in werk:** Rouw kan iemands concentratie en energie beïnvloeden. Bied flexibiliteit bij het werk, zoals aangepaste werktijden of het tijdelijk verlichten van werkdruk.
- **Betrek het team:** Het is belangrijk om het team bewust te maken van de rouwsituatie, zodat ze zich ondersteund voelen en goed kunnen omgaan met hun eigen emoties.
- **Houd rekening met privacy:** Respecteer altijd de privacy van de rouwende medewerker of ouder. Deel alleen de noodzakelijke informatie met anderen en vraag toestemming voor communicatie.
- **Nazorg en terugkeer naar werk:** Wees geduldig met de terugkeer naar werk. Plan een gesprek om de werkhervatting te bespreken en bied ondersteuning bij het aanpassen van het werk.



Overlijden van een Kind – Achtergrondinformatie

Het overlijden van een kind is een aangrijpende en vaak onverwachte gebeurtenis. Het raakt iedereen in en rondom de kinderopvang: ouders, broertjes en zusjes, groepsleden én pedagogisch medewerkers. De schok is groot en brengt gevoelens van verdriet, machteloosheid en verwarring met zich mee.

Wat betekent het voor de Ouders?

Voor ouders is het verlies van een kind een onvoorstelbare tragedie. Er is vaak sprake van ongeloof, verdriet en soms ook schuldgevoelens, zeker wanneer het overlijden plotseling was. Ouders kunnen apathisch reageren of zich afsluiten van hun omgeving. Het vertellen van hun verhaal, het stellen van vragen en het herhalen van wat er gebeurd is, kan hen helpen om het verlies te verwerken.

In sommige gevallen raken ouders zo overweldigd door hun verdriet dat het lastig is om er ook voor hun andere kinderen te zijn. Ze kunnen steun gebruiken in de dagelijkse zorg, maar ook in het omgaan met hun gevoelens en die van hun gezin.

Wat betekent het voor Broertjes en Zusjes?

De dood van een broertje of zusje is ook voor kinderen een ingrijpende gebeurtenis. Hun reacties kunnen heel verschillend zijn. Soms voelen ze zich schuldig, zeker als er vlak voor het overlijden ruzie was. Jonge kinderen kunnen moeite hebben om te begrijpen wat dood betekent. Ze kunnen fantaseren dat hun broertje of zusje nog leeft of terugkomt.

Als een kind langere tijd ziek was, hebben broertjes en zusjes soms al langer op de achtergrond gestaan. Bij een plotseling overlijden kunnen zij juist overvallen worden door de chaos en emoties. Het is belangrijk dat zij erkenning krijgen voor hun verdriet en de ruimte voelen om vragen te stellen en gevoelens te uiten.

Wat betekent het voor de Groepsleden?

Binnen een groep ontstaat vaak een hechte band tussen kinderen. Het overlijden van een groepsmaat raakt de hele groep. Sommige kinderen reageren stil en teruggetrokken, anderen juist met veel vragen of emoties. De dood kan voor het eerst tastbaar en echt worden. Kinderen willen weten wat er is gebeurd, waarom het is gebeurd en wat dat betekent.

Door in gesprek te gaan over de dood, verdriet en herinneringen, help je kinderen om het verlies te verwerken. Rituelen zoals een herinneringstafel of het maken van een tekening kunnen hen ondersteunen in het geven van betekenis aan het verlies.

Wat betekent het voor de Pedagogisch Medewerker?

Als pedagogisch medewerker bouw je een band op met de kinderen in je groep. Het overlijden van een kind raakt je dus ook persoonlijk. Verdriet, boosheid of machteloosheid zijn normale reacties. Het is belangrijk om aandacht te geven aan je eigen emoties, zodat je ruimte kunt maken om er voor de kinderen en ouders te zijn. Binnen het team is onderlinge steun essentieel. Bespreek wat je meemaakt, deel je gevoelens, en stem samen af hoe de opvang vorm krijgt na het overlijden. Zo zorg je voor continuïteit en veiligheid binnen de groep, en bied je steun op een manier die zowel professioneel als menselijk is.

Handelwijze bij overlijden van een kind tijdens de opvang

Een overlijden tijdens de opvang, zoals door een ongeval of wiegendood, is een ingrijpende gebeurtenis. Hieronder is de handelwijze verdeeld in drie fasen:

A. Direct na het overlijden

1. Richting het kind en zijn ouders

- Pas direct EHBO toe, inclusief reanimatie.
- Laat een collega 112 bellen.
- Waarschuw direct de regiomanager of BHV'er.
- Laat iemand de rest van de kinderen opvangen en scherm de ruimte af.
- De regiomanager licht de ouders in.
- Bij plots overlijden: schakel de GGD in voor ondersteuning en beoordeling van de situatie.

2. Richting het team van de groep

- Vang pedagogisch medewerkers goed op, zonder directe beoordeling of schuldvraag.
- Organiseer een gesprek om ervaringen te delen en emoties te uiten.
- Wijs per medewerker een steunpersoon aan.
- Informeer pas na overleg met arts of GGD over de toedracht.

3. Richting overige collega's

- De regiomanager of vervanger neemt de leiding.
- Informeer duidelijk en voorkom speculaties of het aanwijzen van schuldigen.
- Betrek getuigen waar nodig in latere evaluatie.

4. Richting kinderen van de groep

- Vertel rustig en eerlijk wat er gebeurd is, passend bij hun leeftijd.
- Laat kinderen reageren en uiten via spel of gesprekken.
- Geef zelf het voorbeeld in het praten over gevoelens.

5. Richting ouders van de groep

- Wees zichtbaar aanwezig bij het ophalen.
- Leg kort uit wat er is gebeurd en wat kinderen kunnen ervaren.
- Voorkom paniek en benadruk dat het voorval zorgvuldig wordt onderzocht.

6. Richting overige ouders en kinderen

- Verstuur diezelfde dag of de volgende een kort bericht.
- Pedagogisch medewerkers lichten ook hun eigen groepen in.
- Geef beperkte informatie bij vragen; verwijst naar de regiomanager.

B. In de week erna

1. Naar ouders van het overleden kind

- Toon medeleven via bloemen, kaart of advertentie.
- Regiomanager en team onderhouden contact en gaan eventueel op huisbezoek.
- Bied aan dat groepsgenootjes bij de uitvaart aanwezig zijn, in overleg met ouders.

2. Naar personeel

- Geef ruimte om naar de uitvaart te gaan.
- Houd sfeer en onderlinge relaties goed in de gaten.
- Stel een crisisteam samen voor nazorg.
- Geef ruimte aan emoties en bied ondersteuning aan collega's.

3. Naar kinderen

- Laat kinderen iets maken voor de overleden groepsgenoot (bijv. tekening of boekje).
- Geef extra aandacht aan broertjes/zusjes van het kind in de opvang.
- Zorg voor openheid, veiligheid en passende manieren om gevoelens te uiten.

4. Naar overige ouders

- Regiomanager blijft aanspreekbaar bij breng- en haalmomenten.
- Richt een herdenkingsplek in met foto, kaarsje en schrift voor medeleven, in overleg met ouders.

C. Op langere termijn

- Blijf alert op reacties in de groep.
- Zorg voor grondig onderzoek naar de oorzaak.
- Wees transparant richting ouders over de uitkomst.
- Rond administratieve zaken zorgvuldig af (uitschrijven, spullen teruggeven).
- Stuur een jaar na overlijden een kaartje op de sterf- of geboortedag.

Handelwijze bij overlijden van een kind (thuis of ziekenhuis)

De reacties op het overlijden van een kind zijn afhankelijk van de situatie (plotseling of na ziekbed). In overleg met de ouders kun je de groep voorbereiden, vooral als het om een ziekbed gaat. Betrek de groep waar mogelijk bij het proces, met aandacht voor hun belevingswereld.

Handelingen naar de ouders:

- Betuig je medeleven direct bij het bericht van het overlijden. Zorg voor een schriftelijke reactie van de locatie.
- Vraag of je thuis langs mag komen om je steun te betuigen, vooral als er al intensief contact was met de ouders.
- Bied aan om andere kinderen uit het gezin op te vangen, maar verwijs ook naar hulpverlening indien nodig.
- Regelen van bloemen of andere uitingen van medeleven en het plaatsen van een advertentie.
- Overleg of de ouders groepsleden willen bij de uitvaart en wat zij willen delen met anderen.
- Zorg dat ouders of de planning het kind uit de administratie laten verwijderen.

Handelingen naar het personeel van de groep:

- Informeer snel het betrokken personeel, of maak ze vrij als het bericht overdag binnenkomt.
- Geef het team de kans om hun verdriet te verwerken en bespreek wie wat doet.
- Organiseer gezamenlijk huisbezoek en bied ruimte voor uitvaartbezoek.
- Leidinggevendenden bieden morele steun en checken bij elke collega.

Handelingen naar overige collega's:

- Informeer overige collega's na het betrokken personeel en kijk of ze naar de uitvaart willen.
- Geef ruimte voor verdriet, maar blijf werkbaar.

Handelingen naar de kinderen:

- Pas het gesprek aan de leeftijd van de kinderen aan. Laat ze hun gevoelens uiten, bijvoorbeeld door tekenen of spelletjes.
- Bij oudere kinderen kan deelname aan de uitvaart belangrijk zijn voor hun verwerking.
- Monitor reacties van kinderen in de komende tijd en steun broertjes/zusjes van het overleden kind extra.

Handelingen naar de ouders van de groep:

- Stel ouders van andere kinderen op de hoogte en deel alleen wat de ouders willen.
- Bied afscheidsrituelen aan in overleg met de ouders, zoals een foto of kaarsje in de groepsruimte.
- Stuur na een jaar een kaartje met een passende tekst ter herdenking van het kind.

Handelwijze bij overlijden van een ouder of ander gezinslid van een kind

Handelingen naar het betreffende kind:

- Informeer het kind over het overlijden en vraag of het erover wil praten.
- Laat het kind ook spelen; kinderen verwerken verlies op hun eigen manier.
- Laat het kind iets maken voor de overledene als het daar behoefte aan heeft.

Handelingen naar het gezin:

- Betuig medeleven en zorg dat de locatie iets van zich laat horen.
- Vraag of je langs mag komen voor een bezoek.
- Bied aan om andere kinderen op te vangen, maar verwijs indien nodig naar hulpverlening.
- Regel bloemen of een advertentie en vraag naar de uitvaart.
- Bespreek wat er wel of niet gedeeld mag worden met anderen.
- Blijf beschikbaar voor gesprekken met de ouders.

Handelingen naar het personeel:

- Informeer het betrokken personeel snel en maak hen vrij voor een gezamenlijke bespreking.
- Zorg dat iedereen op de hoogte is en bespreek wie wat doet.
- Vraag wie er op huisbezoek wil en wie naar de uitvaart kan.
- Geef ruimte voor verdriet, maar blijf het werk voortzetten.
- De leidinggevende biedt morele steun en checkt bij collega's hoe het gaat.

Handelingen naar de kinderen van de groep:

- Vertel duidelijk wat er gebeurd is, afgestemd op de leeftijd.
- Laat kinderen reageren en help hen emoties te uiten, bijvoorbeeld door spelen.
- Monitor de reacties van de kinderen in de tijd na het overlijden.

Handelingen naar de ouders van de groep:

- Informeer ouders van de andere kinderen over het overlijden en verwijs naar een GGD-tekst.
- Organiseer een afscheidsritueel in overleg met de ouders.
- Vermijd gedetailleerde informatie over het gebeurde.
- Indien nodig, zorg voor extra aandacht voor kinderen van het overleden gezinslid.
- Stuur een herdenkingskaart een jaar na het overlijden.

Handelwijze bij het overlijden van een teamlid (De Lange Keizer)

Handelingen naar de collega's:

- **Avondmelding:** Informeer direct de collega's, zodat ze de volgende dag niet onvoorbereid zijn.
- **Dagmelding:** Maak pedagogisch medewerkers vrij om hen in te lichten. Regel inval en breng andere collega's op de hoogte.
- **Advertentie/Bloemen:** Regel bloemen of een andere vorm van medeleven.
- **Huisbezoek:** Overleg wie er op huisbezoek wil gaan, bij voorkeur gezamenlijk.
- **Uitvaartbezoek:** Geef medewerkers de gelegenheid om naar de uitvaart te gaan. Indien nodig, sluit de opvang tijdelijk.
- **Verdriet verwerken:** Zorg voor ruimte om het verlies gezamenlijk te verwerken.
- **Emotionele steun:** Deel je emoties, maar zorg ervoor dat kinderen niet overspoeld worden.
- **Leidinggevende ondersteuning:** De leidinggevende biedt morele steun en checkt regelmatig hoe het gaat.

Handelingen naar de kinderen:

- **Informatie aan de groep:** Vertel de kinderen duidelijk wat er is gebeurd.
- **Emoties uiten:** Geef kinderen de kans om hun gevoelens te uiten, bijvoorbeeld via spel.
- **Herinneringen maken:** Laat kinderen iets maken voor de overleden collega.
- **Oudere kinderen en de uitvaart:** Geef oudere kinderen de gelegenheid om de uitvaart bij te wonen.
- **Extra aandacht:** Houd de groep extra in de gaten in de tijd na het overlijden.
- **Leidinggevende ondersteuning:** De leidinggevende biedt dagelijks 15 minuten emotionele steun in de eerste week.

Handelingen naar de ouders:

- **Informatie aan ouders:** Informeer ouders snel over het overlijden en verstuur een brief met bijlage van de GGD.
- **Afscheidsritueel:** Regelt samen met de ouders een passend afscheidsritueel.
- **Opvang tijdens de uitvaart:** Informeer ouders over het al dan niet doordraaien van de opvang.
- **Jaarlijkse herdenking:** Stuur een herdenkingskaart een jaar na het overlijden, bijvoorbeeld op de verjaardag of sterfdag.

Handelswijze bij het Overlijden van een Ouder van een Kind op Jouw Locatie

Stap 1: Communicatie met het kind en de ouders

- Informeer met de ouders of zij wensen dat het verlies van de ouder met het kind wordt gedeeld, en vraag hoe ze willen dat dit wordt gecommuniceerd aan andere kinderen op de locatie.
- Indien het verlies met het kind gedeeld wordt, zorg voor een rustige en veilige omgeving waar het kind kan rouwen.

Stap 2: Opvang van het kind

- Bied het kind tijd en ruimte om over hun gevoelens te praten. Maak gebruik van tekenen of spel om het kind te helpen zijn of haar emoties te uiten.
- Werk samen met de ouders om te begrijpen wat hun kind nodig heeft in de rouwperiode. Dit kan extra aandacht zijn of tijdelijke aanpassing van het dagritme.

Stap 3: Herdenkingsmomenten

- Ondersteun het kind bij het creëren van een herinnering aan de overleden ouder, bijvoorbeeld door een tekening of door samen herinneringen op te halen.
- Organiseer in overleg met de ouders een herdenkingsmoment op de opvanglocatie, bijvoorbeeld een moment van stilte.

4. Rouwondersteuning bij het Overlijden van een Directe Dierbare van je Collega (Kind, Partner, Ouder)

Stap 1: Persoonlijk contact

- Wanneer een directe dierbare van een collega overlijdt, neem dan persoonlijk contact op met de rouwende collega om steun te betuigen. Vraag hen hoe zij steun nodig hebben.
- Bied de collega ruimte om hun emoties te uiten en luister zonder te oordelen.

Stap 2: Steun en flexibiliteit

- Geef de collega ruimte om hun werk tijdelijk aan te passen. Bied flexibiliteit in werktijden of taken, en wees bereid om tijdelijke ondersteuning te bieden.
- Informeer de andere collega's discreet en vraag hen om steun te bieden, zonder dat het proces van de rouwende collega wordt overschaduwd.

Stap 3: Deelname aan uitvaart en herdenking

- Bied de mogelijkheid voor medewerkers om deel te nemen aan de uitvaart of herdenkingsmomenten van de overleden dierbare.
- Zorg voor een gezamenlijk moment van herinnering op de werkplek, zoals het aansteken van een kaars of een moment van stilte.

Stap 4: Langdurige nazorg

- Rouw is een langdurig proces. Blijf contact houden met de collega en vraag regelmatig hoe het gaat, zelfs na de uitvaart.
- Pas de werkbelasting aan op basis van de behoeften van de rouwende collega en blijf ondersteuning bieden waar nodig.

Echtscheiding en het effect op kinderen

Echtscheiding is voor veel kinderen een ingrijpende gebeurtenis die hen in een rouwproces brengt. Kinderen verliezen niet alleen een ouder, maar vaak ook hun vertrouwde gezinsstructuur. De manier waarop een kind reageert op de scheiding hangt sterk af van de leeftijd en ontwikkelingsfase.

Mogelijke Effecten op het Kind:

- **0-2 jaar:**
Baby's reageren op stress door meer te huilen. Ze kunnen de fysieke of emotionele afwezigheid van een ouder moeilijk verwerken, wat hun hechting kan verstoren. Dit kan leiden tot langdurige effecten, zoals een verminderde band met de afwezige ouder.
- **2-4 jaar (peuters):**
Peuters kunnen de scheiding aan zichzelf relateren, wat gevoelens van schuld kan oproepen. Ze hebben moeite om zich met beide ouders in hun ouderrol te identificeren, wat de band met beide ouders kan verstoren. Het gebrek aan emotionele beschikbaarheid van ouders kan angsten versterken.
- **4-6 jaar (kleuters):**
Kleuters kunnen zich afwijzing voelen van de ouder die vertrekt en de schuld voor de scheiding bij zichzelf leggen. Ze reageren vaak met boosheid en kunnen regressieverschijnselen vertonen, zoals terugvallen in gedrag (bijvoorbeeld duimzuigen of bedplassen). Vragen over de toekomst en het idee van verlies kunnen hun gedachten domineren.
- **6-9 jaar (jonge basisschoolkinderen):**
Kinderen in deze leeftijdsgroep maken zich zorgen over het welzijn van hun ouders en proberen hen tevreden te stellen. Dit kan leiden tot parentificatie, waarbij het kind de rol van de ouder op zich neemt. Ze kunnen ook slechter presteren op school of hun hobby's moeten opgeven door financiële problemen veroorzaakt door de scheiding.
- **9-12 jaar (oudere basisschoolkinderen):**
Oudere kinderen kunnen verdriet en onbegrip ervaren, vooral als ze andere gezinnen zien die nog intact zijn. Ze kunnen ook moeite hebben met de verhuizing naar een nieuw huis of het verlies van vriendschappen. De scheiding kan hun sociale relaties en zelfbeeld verstoren.
- **12-14 jaar (jongeren):**
Pubers kunnen zich emotioneel verward voelen en zich afwenden van het gezin. Ze kunnen gedragsproblemen vertonen of partij kiezen in het conflict tussen de ouders. Er is ook een verhoogd risico op problemen met sociale relaties en seksualiteit. Het kan moeilijk zijn voor kinderen in deze leeftijdsgroep om te accepteren dat een van de ouders een nieuwe relatie aangaat.

Signalen van Stress bij Kinderen:

Er zijn verschillende signalen die kunnen aangeven dat een kind het moeilijk heeft met de scheiding, zoals:

- Terugtrekken of stil zijn.

- Overactief of druk gedrag vertonen.
- Agressie of prikkelbaarheid.
- Slechtere schoolprestaties of regressie in gedrag (bijvoorbeeld terugvallen in zindelijkheid).
- Lichamelijke klachten zoals slaapproblemen of frequent ziek zijn.

Taken voor Verwerking:

Kinderen moeten verschillende taken doorlopen om de scheiding te verwerken, net als bij rouw:

1. **Leren leven met de scheiding:** Kinderen fantaseren vaak over het herenigen van de ouders of vragen zich af of ze iets hadden kunnen doen om de scheiding te voorkomen.
2. **De draad weer oppakken:** Kinderen moeten leren dat de scheiding niet hun schuld is en leren hun leven weer op te pakken.
3. **Verlies van vertrouwde omgeving:** Naast het verlies van een ouder, verliezen kinderen vaak ook hun vertrouwde huis en school, wat extra stress met zich meebrengt.
4. **Agressie en schuldgevoelens:** Kinderen kunnen hun boosheid uiten door de ouders tegen elkaar uit te spelen of zich schuldig voelen over de scheiding.
5. **Accepteren van de scheiding:** Het is makkelijker voor kinderen om de scheiding te accepteren als de ouders goed met elkaar blijven omgaan, maar dit kan ook leiden tot valse hoop dat de ouders weer samenkomen.
6. **Verlies van toekomstperspectief:** De scheiding kan het beeld van een toekomst met beide ouders verstoren.
7. **Zelfbeeld herstellen:** Het is belangrijk om kinderen de ruimte te geven om hun zelfbeeld terug te winnen en te begrijpen dat zij niet verantwoordelijk zijn voor de scheiding.

Omgangsrecht en Informatie:

- **Omgangsrecht:** Dit is het recht van een ouder om contact te hebben met hun kind. Na een scheiding is gezamenlijk gezag de hoofdregel, tenzij een rechter anders beslist.
- **Informatie- en consultatierecht:** Beide ouders hebben recht op informatie over het kind, tenzij de rechter dit recht onttrekt. Dit geldt ook voor de kinderopvang, die moet zorgen voor het naleven van de afspraken over het ophalen en brengen van het kind.

Praat met het Kind:

Het is belangrijk om actief met het kind te praten over de scheiding en ruimte te geven voor gevoelens van verdriet en andere emoties. Zorg ervoor dat het kind weet dat het altijd bij je terecht kan en dat het ook zelf ideeën kan inbrengen over hoe de situatie wordt aangepakt.

Basisprincipes voor het Gesprek:

- **Eerlijkheid en openheid:** Wees eerlijk over de situatie zonder valse hoop te geven. Het is belangrijk om de scheiding met respect te behandelen.
- **Gelijke benadering:** Ga op gelijke hoogte zitten en kies een rustig moment om te praten. Gebruik eenvoudige zinnen en stel één vraag tegelijk.
- **Actief luisteren:** Herhaal wat het kind zegt om begrip te tonen, zodat het zich gehoord voelt.
- **Open vragen:** Begin het gesprek met vragen als: "Wat vind je vervelend?" of "Waarom ben je verdrietig?" Dit moedigt het kind aan om zijn of haar gevoelens te delen.

Wat je NIET moet doen:

- **Vergelijken:** Vermijd te zeggen dat het kind niet de enige is met dit soort problemen.
- **Oplossingen aandragen:** Geef geen voorgeprogrammeerde oplossingen of boeken waarin het kind moet invullen wat het voelt.
- **Oordelen:** Geef geen oordeel over de situatie van de ouders. Het is belangrijk dat het kind zich vrij voelt om van beide ouders te houden zonder zich verplicht te voelen partij te kiezen.
- **Valse hoop geven:** Vermijd te zeggen dat "het misschien wel weer goed komt," als je niet zeker weet of dit het geval zal zijn.

Ondersteunende Tips:

- **Bied steun:** Laat het kind weten dat het altijd bij je terecht kan en geef bijvoorbeeld een troostcadeautje.
- **Geef ruimte:** Geef het kind de ruimte om zelf met oplossingen te komen, zodat het niet afhankelijk wordt van anderen.
- **Herken gevoelens:** Benoem wat je ziet, zoals "Ik zie dat je boos bent," zodat het kind zich gezien voelt.
- **Wees consistent:** Blijf grenzen stellen, maar doe dit op een liefdevolle en duidelijke manier.
- **Let op belangrijke momenten:** Wees extra alert tijdens speciale dagen zoals Vaderdag, Moederdag of Sinterklaas, aangezien deze momenten extra moeilijk kunnen zijn voor een kind dat te maken heeft met scheiding.

Hoe het Kind Helpen na de Scheiding:

- **Blijf het verdriet bespreekbaar maken:** Zorg ervoor dat het kind zich kan uiten, maar dring niet aan als het kind niet wil praten. Soms helpt het beter om het onderwerp later of op een andere manier (bijvoorbeeld door middel van spel of tekenen) aan te snijden.
- **Wees geduldig:** Verwacht niet dat het kind "over" de scheiding heen is na een paar maanden. De impact van de scheiding kan jarenlang doorwerken.
- **Gebruik boeken en hulpmiddelen:** Er zijn verschillende boeken die kinderen helpen omgaan met een scheiding, zoals *De jongen die uit zijn boom kwam* of

Bang Boos Blij. Het lezen van dergelijke verhalen kan een waardevolle manier zijn om met het kind over zijn of haar gevoelens te praten.

Door met het kind te praten, ruimte te geven voor gevoelens en het kind actief te betrekken bij het proces, help je het kind de scheiding van zijn of haar ouders beter te begrijpen en ermee om te gaan.

Bijlage 1 – Rouwreacties bij Kinderen (verkorte versie)

Kinderen rouwen op verschillende manieren. Hieronder staan veelvoorkomende **normale** reacties, gegroepeerd per type.

Emotionele reacties

- Verdriet, huilbuien
- Boosheid, opstandigheid, agressie
- Schuldgevoelens, schaamte, zelfverwijten
- Angst, scheidingsangst, ongerustheid
- Neerslachtigheid, somberheid, hopeloosheid
- Verlangen naar de overledene, missen
- Eenzaamheid, hulpeloosheid, leegtegevoel
- Opluchting, liefde, warmte, bevrijding

Gedragsveranderingen

- Terugtrekken of claimend gedrag
- Overactief of onrustig gedrag
- Verminderde concentratie en schoolprestaties
- Nachtmerries, slecht slapen
- Bedplassen (tijdelijk)
- Overmatige behulpzaamheid of driftbuien
- Zoeken naar of vermijden van herinneringen

Lichamelijke reacties

- Hoofdpijn, buikpijn, spierpijn, rugpijn
- Misselijkheid, maagklachten
- Ademhalingsproblemen, hartkloppingen
- Spanning in borst of keel
- Vermoeidheid, weinig energie
- Trillen, zuchten, bibberen
- Tijdelijke tics, somatische klachten
- Klachten gelijkend aan die van de overledene
- Vatbaarder voor ziekte

Mentale reacties

- Verwarring, traag denken
- Besef van onwerkelijkheid, ongeloof
- In beslag genomen worden door gedachten aan de overledene
- Lager zelfbeeld, minder vertrouwen in de toekomst
- Spijt, onmacht

Rouw bij Kinderen – Impact en Signalen van Gecompliceerde Rouw

Het is normaal dat kinderen in rouw ander gedrag laten zien. Toch is het belangrijk alert te zijn op **lichamelijke, psychische klachten en gedragsproblemen**, omdat een ingrijpende gebeurtenis de ontwikkeling van een kind kan beïnvloeden. Omgekeerd beïnvloedt ook de ontwikkelingsfase hoe een kind met verlies omgaat. Rouwreacties kunnen golvend optreden en duren van enkele minuten tot enkele uren.

Wanneer is er sprake van gecompliceerde rouw?

Als rouwreacties:

- **Zeer intens zijn**
- **Langer dan 6 maanden aanhouden**
- **Het dagelijks functioneren ernstig beperken** (thuis, op school of in de opvang)

Dan spreken we van **gecompliceerde rouw**. Ondersteuning door vertrouwde volwassenen is dan essentieel. Zonder begeleiding kunnen ernstige emotionele of psychosociale problemen ontstaan.

Signalen van stagnerende rouw bij kinderen

- **Vermijdingsgedrag:** vermijden van situaties of gevoelens die herinneren aan het verlies.
- **Negatief gedrag:** terugtrekking, somberheid, verlies van vertrouwen in zichzelf en de toekomst.
- **Zorggedrag:** zichzelf wegcijferen om anderen (zoals een ouder) te ontlasten, waardoor het kind geen ruimte krijgt voor eigen rouw.

Bij kinderen kunnen deze symptomen pas **na 12 tot 18 maanden** verminderen zonder passende ondersteuning.



Bijlage 2 – Rouw per Leeftijd fase

Kinderen verwerken rouw op een manier die past bij hun ontwikkelingsfase. De reacties en het begrip van de dood verschillen per leeftijd. Hieronder een globale indeling:

0–3 jaar (Baby's en dreumesen)

- Geen besef van dood of leven.
- Ze voelen wel emoties en sfeer.
- Reageren op verlies met onrust, slecht slapen en veel huilen.
- Hechten aan lichamelijk contact, regelmaat en veiligheid.
- Onverwerkte rouw kan later leiden tot hechtingsproblemen.

3–6 jaar (Peuters en kleuters)

- Denken dat dood tijdelijk is (bijv. slaap).
- Stellen praktische vragen, hebben nog weinig taal voor emoties.
- Reageren met hechtingsangst, boosheid, claimend gedrag.
- Schuldgevoelens en magisch denken ("het is mijn schuld").
- Belangrijk: gevoelens benoemen, gedrag erkennen en begrenzen.

6–9 jaar (Jonge schoolkinderen)

- Begrijpen dat de dood definitief is, maar dat maakt hen onzeker en angstig.
- Eerste reactie is vaak ontkenning.
- Kunnen concentratieproblemen ontwikkelen.
- Hebben behoefte aan concrete uitleg over de dood en het lichaam.
- Besef dat ook andere dierbaren kunnen overlijden.

9–12 jaar (Oudere basisschoolkinderen)

- Volledig besef van sterfelijkheid.
- Verdriet wordt vaker verborgen (om niet 'kinderachtig' te lijken).
- Zetten zich af, zoeken zingeving, willen praten maar bepalen zelf met wie.
- Mogelijke signalen: agressie, teruggetrokken gedrag, lichamelijke klachten.
- Belangrijk: ruimte geven om te praten, niet dwingen tot afscheid.

Bijlage 3 – Rouw in verschillende culturen

Rouwen gebeurt overal ter wereld, maar de manier waarop mensen afscheid nemen verschilt per cultuur. In sommige tradities is het afscheid ingetogen en stil, terwijl er in andere culturen juist wordt gezongen, gedanst en samen gegeten. Ook binnen religies bestaan grote verschillen en worden traditionele rituelen vaak gecombineerd met moderne invloeden.

Voor kinderen kan het lastig zijn om deze gebruiken te begrijpen, zeker als ze zelf weinig uitleg krijgen of als ze te maken krijgen met andere rituelen dan ze gewend zijn. Begeleiders in kinderopvang en onderwijs kunnen een belangrijke rol spelen door kinderen voor te bereiden, gerust te stellen en vragen te beantwoorden.

Een basiskennis van rouwrituelen in verschillende culturen helpt hierbij. Enkele voorbeelden:

- **Joods:** Begraving binnen 36 uur, eenvoudige houten kist, geen bloemen, daarna 7 dagen rouw thuis (*sjiwwe*).
- **Hindoestaans:** Crematie, geleid door een pandit, open kist, rituelen met gebeden, bloemen en rijst, afsluiting op dag 13.
- **Surinaams-Creools:** Rituelen met zang, dans en gebed, meerdere momenten van rouwbeklag, afsluiting na 40 dagen (*banjapree*).
- **Islamitisch:** Rituele wassing, begrafenis zonder kist of met hoge kist, binnen 24-36 uur, gezicht naar Mekka, rouwperiode van 40 dagen.
- **Christelijk:** Katholieke uitvaart met mis, wierook en avondwake; protestantse diensten zijn soberder; vaak koffietafel met cake.

In sommige culturen speelt **voedsel** een belangrijke rol, zoals bij Hindoestanen, zigeuners en Chinezen. In de Nederlandse traditie is samen koffie drinken gebruikelijk.

Praktisch advies voor begeleiders

- Informeer bij ouders of verzorgers naar gewoontes en wensen.
- Bereid kinderen voor als ze een andere uitvaart bijwonen dan ze gewend zijn.
- Wees open, respectvol en stel vragen als je iets niet weet.
- Houd rekening met verschillen, ook binnen eenzelfde cultuur of religie.

Rituelen mogen verschillen, maar alle kinderen hebben behoefte aan herkenning, steun en veiligheid.

Bijlage 4 – Nuttige adressen bij rouw en verlies

1. Ouders van een overleden kind (VOOK)

Landelijke zelfhulporganisatie voor ouders.

Postbus 418, 1400 AK Bussum

0900 – 2022723

cka@zeelandnet.nl www.vook.nl

2. Landelijk Steunpunt Rouw

Voor informatie, advies en adressen van rouwbegeleiders en lotgenotengroepen.

Barchman Wuytierslaan 89, 3819 AB Amersfoort

Zorgloket: 033 – 4616896 (ma, di, do, vr 9.00–12.00 uur)

Algemeen: 033 – 4616886

Hulpvraag@landelijksteunpuntrouw.nl | info@landelijksteunpuntrouw.nl

www.landelijksteunpuntrouw.nl

3. Stichting Achter de Regenboog

Voor begeleiding van rouwende kinderen en hun ouders/verzorgers.

Kaaphoorndreef 38, 3563 AV Utrecht

Zakelijk: 030 – 2368282

Spreekuur: 0900 – 2334141 (ma, di, do, vr 9.00–11.00 uur)

info@achterderegenboog.nl

www.achterderegenboog.nl

4. In de Wolken

Gespecialiseerd in rouw bij kinderen en jongeren. Aanbod van boeken en materialen.

Spoorlaan 9c, 5591 HT Heeze

040 – 2260450

info@in-de-wolken.nl

www.in-de-wolken.nl