

---

## Q&A webinar 'Tranen in mijn buik'

### over hoe kinderen omgaan met rouw en verlies en hoe ze hierin te (onder)steunen

Hieronder vind je een overzicht van de (gebundelde) vragen die gesteld zijn tijdens het webinar 'Tranen in mijn buik' van 25 januari 2021. Voor individuele of verdiepende vragen kun je terecht bij je [lokale jeugdgezondheidszorg](#).

Onderstaande vragen worden in deze Q&A beantwoord door Constance Janssen en Nettie Nabuurs (externe vertrouwenspersonen GGD Hart voor Brabant). Met deze schriftelijke (beknopte) beantwoording van de chat-vragen hopen we iedereen tegemoet te komen voor de beperkte ruimte die er live was voor het beantwoorden van de chat-vragen wegens de avondklok. Gezien het webinar gericht was op de **basis** van rouw en verlies, verwijzen we voor verdiepende vragen graag door naar (gespecialiseerde) organisaties (zie einde van de document).

Klik op de vraag om direct naar het antwoord te gaan.

1. Welke fasen van rouw doorlopen kinderen? 3
2. Wat zijn kenmerken van het rouwproces bij pubers? 3
3. Heeft de plaats in het gezin, oudste/ jongste, invloed op het omgaan met verlies en verdriet of heeft het meer met de leeftijd te maken? 3
4. Wordt de manier van rouwen bepaald door de leeftijd waarop verlies plaats vond? Of verandert dat ook met ouder worden? Bijvoorbeeld wanneer op babyleeftijd de ouder overlijdt. 3
5. Wat voor een tijd moet je een kind geven om te rouwen? 3
6. Wat te doen wanneer een kind in rouw is om het verlies van een huisdier? 3
7. Wat te doen bij gecompliceerde rouw? 4
8. Hoe ga je om met rouw in tijden van corona waarin je niet mag knuffelen etc.? 4
9. Hoe bereid je kinderen het beste voor op komend verlies? Bijvoorbeeld wanneer de verwachting is dat opa snel komt te overlijden. 4
10. Hoe kun je de dood het beste uitleggen aan een kind? 4
11. Is het verstandig om tegen een kind te zeggen dat iemand die dood is 'ligt te slapen of worden ze dan bang voor slapen? 5
12. Welk antwoord geef je als een kind vraagt: 'ga ik ook dood?' 5
13. Welke 'spelvormen' zijn er voor kinderen om te spreken over de dood? 5
14. Wat zeg je tegen een kind als een ouder/naaste zelfmoord (of euthanasie) pleegt? 5
15. Wat als een kind informatie niet goed kan verwerken, het niet begrijpt of snapt, hoe leg je de dood dan uit? Bijvoorbeeld bij kinderen met een achterstand of beperking. 5

1

---

16. Hoe leg je het proces van de crematie uit aan een kind?	6
17. Wat doe je als een kind na het vertellen dat een overledene naar de hemel is gegaan ook roept dat hij/zij dood wil omdat hij/zij daar ook heen wil?	6
18. Hoe ga je om met schuldgevoel? Bijvoorbeeld wanneer een kind niet meer heeft kunnen doen/ zeggen wat hij/zij graag wilde.	6
19. Hoe kun je de angst wegnemen dat alles en iedereen het kind gaat verlaten en hij alleen achter blijft?	6
20. Hoe kun je omgaan met een kind met paniek- of angstaanvallen of nachtmerries van het verlies?	6
21. Hoe kun je kinderen optimaal begeleiden wanneer ze hun overleden opa's en oma's (of andere dierbaren) nog 'zien'?	6
22. Hoe verloopt het rouwproces op de langere termijn. Wat is 'passend' in een rouwproces van kinderen en wanneer is het nodig om extra hulp in te schakelen?	7
23. Wat te doen als een rouwproces heel lang duurt?	7
24. Is het 'passend' en een 'normaal rouwproces' als een kind na een jaar nog meerdere malen per week moeite heeft met het overlijden van haar oma/opa?	7
25. Hoe herken je signalen dat rouw uit het verleden niet goed verwerkt is en/of opnieuw opspeelt?	7
26. Stuur je als school een bericht naar ouders van de andere kinderen uit de klas bij overlijden van een ouder?	7
Praktische tips voor een rouwende ouder in de omgang met een rouwend kind op een rijtje	8
Praktische tips voor leerkrachten in de omgang met een rouwend kind op een rijtje	8
Tips voor boeken	8
Tip voor video	9
Tips voor websites	9
Tips voor (gespecialiseerde) organisaties/ activiteiten	9

---

## Algemene vragen over omgaan met rouw & verlies

### 1. Welke fasen van rouw doorlopen kinderen?

1. Boos, verdriet en angst
2. Rusteloosheid en sterk wisselende gevoelens
3. Ontkenning
4. Opstandigheid
5. Realiseren van verlies
6. Integratie

Kinderen doorlopen de fasen echter niet in chronologisch volgorde, maar bewegen zich heen en weer tussen de fasen.

### 2. Wat zijn kenmerken van het rouwproces bij pubers?

- hebben een net zo ontwikkeld besef van de dood als volwassenen.
- doen veel moeite om aan de buitenkant niets te laten merken.
- worden overladen door gevoelens: verdriet, boosheid, verward, onbegrip, schuldgevoel.
- uiten gevoelens gemakkelijk bij leeftijds(lot)genoten dan bij volwassenen.

### 3. Heeft de plaats in het gezin, oudste/ jongste, invloed op het omgaan met verlies en verdriet of heeft het meer met de leeftijd te maken?

Het heeft inderdaad meer met de leeftijd en ontwikkelingsfase te maken. En natuurlijk het karakter van het kind.

### 4. Wordt de manier van rouwen bepaald door de leeftijd waarop verlies plaats vond? Of verandert dat ook met ouder worden? Bijvoorbeeld wanneer op babyleeftijd de ouder overlijdt.

Als je op jonge leeftijd een verlies hebt ervaren, dan kan deze rouw op latere leeftijd nog of opnieuw een rol spelen. Bijvoorbeeld bij een nieuw verlies of bij belangrijke gebeurtenissen in je leven, zoals trouwen, kinderen krijgen etc.

### 5. Wat voor een tijd moet je een kind geven om te rouwen?

Hier staat (helaas) geen vaste tijd voor, je kent je eigen kind het beste. Als je merkt dat het langere tijd heel heftig is voor je kind, kun je samen kijken of er meer hulp nodig is. Je kunt laagdrempelig bijvoorbeeld altijd terecht bij je [lokale jeugdgezondheidszorg](https://www.lokaleregiozorg.nl/).

### 6. Wat te doen wanneer een kind in rouw is om het verlies van een huisdier?

Bij het verlies van een huisdier kan het zijn dat je kind hetzelfde proces doorloopt als bij het verlies van een naaste. Het is belangrijk om het verlies te proberen te relativeren. Ga er echter wel serieus mee om, dus niet weglachen of bagatelliseren.

## **7. Wat te doen bij gecompliceerde rouw?**

Als je merkt aan je kind dat het niet lukt om zijn/haar gewone leven weer op te pakken, fat er signalen zijn dat bepaalde gevoelens aanhouden, zoals intens verdriet, somberheid, angst of lichamelijke klachten, of als ze juist hun gevoelens sterk wegdrücken, neem dan contact op met een professionele zorgverlener. Schroom niet om hulp te vragen.

### **Vraag over omgaan met rouw & verlies in tijden van corona**

## **8. Hoe ga je om met rouw in tijden van corona waarin je niet mag knuffelen, op bezoek mag etc.?**

Het belangrijkste is blijven praten met je kind en kijken naar je kind. Kijk naar wat wel kan in deze tijd. Binnen het eigen gezin kun je ook veel troost bieden aan elkaar. De rouw blijft hetzelfde.

### **Vragen over dood bespreekbaar maken**

## **9. Hoe bereid je kinderen het beste voor op komend verlies? Bijvoorbeeld wanneer de verwachting is dat opa snel komt te overlijden.**

Ga er rustig voor zitten samen met je kind. Maak er direct een serieus moment van, zodat je kind direct weet dat het een serieuze boodschap betreft. Breng de boodschap kort en krachtig. Zeg het waar het op staat, dus gebruik ook woorden als 'heel ziek' en 'gaat dood'.  
Let ondertussen goed op de emoties van je kind en wat hij/zij nodig heeft (bijv. een knuffel). Vertel wat er nu (waarschijnlijk) verder gaat gebeuren. Stel ook vragen aan je kind, om erachter te komen waar hij/zij mee zit. Wees ook niet bang om je eigen emoties te uiten. Laat merken dat eigen gevoelens normaal zijn en dat ze daarover kunnen praten.

## **10. Hoe kun je de dood het beste uitleggen aan een kind?**

Open communicatie voorkomt verkeerde informatie en veronderstellingen; wees eerlijk. Vertel de waarheid, ook als dat betekent dat je moet aangeven dat je het zelf niet weet  
Vertel bij overlijden dat hij/zij heel erg ziek was. Anders kunnen kinderen bij elke kleine verkoudheid bang worden dood te gaan of iemand te verliezen. En bij leg bij sterven door ouderdom uit wat 'oud zijn' is bij doodgaan door ouderdom. Voor jonge kinderen zijn alle volwassenen oud. Anders kan angst voor het verliezen van papa en mama ontstaan.

*Voorbeeld uit de chat: "Ik heb aangegeven dat oma niet meer wakker wordt en op reis ging naar de hemel en dat de kist het vervoersmiddel was en we de kist dicht moesten doen zodat ze veilig op reis kon gaan."*

---

### **11. Is het verstandig om tegen een kind te zeggen dat iemand die dood is 'ligt te slapen of worden ze dan bang voor slapen?'**

Zoals bij vraag 9 en 10 aangegeven, vertel de waarheid. Als je kind denkt dat de overledene slaapt dan kun je 'm ook weer wakker kussen.

In de chat is gaf een ouder aan haar/zijn kind te hebben verteld dat de overledene "een ster aan de hemel is geworden". Gebruik deze beschrijving alleen wanneer dit vanuit je eigen overtuiging ook de waarheid is.

### **12. Welk antwoord geef je als een kind vraagt: 'ga ik ook dood?'**

Ook hierin een eerlijk antwoord geven, dood hoort bij het leven, maar benoem daarbij dat dat nog heel lang gaat duren. En om het heel lang duren duidelijker te maken kun je bv vergelijkingen maken, bijvoorbeeld nog bijna 100 keer jarig zijn.

### **13. Welke 'spelvormen' zijn er voor kinderen om te spreken over de dood?**

Een voorbeeld kun je vinden op:

- [Materiaal kinderen - In de Wolken \(in-de-wolken.nl\)](http://in-de-wolken.nl)
- [Welkom bij de Troostboom - De Troostboom](http://de-troostboom.nl)

### **14. Wat zeg je tegen een kind als een ouder/naaste zelfmoord (of euthanasie) pleegt?**

Allereerst is het belangrijk om in ieder geval eerlijk te zijn over wat er gebeurd is. Het is voor een kind veel pijnlijker om niet te weten wat er gebeurd is of het later van anderen te horen. Stem je antwoorden af op de leeftijd en ontwikkelingsfase van je kind. Geef je kind ook de tijd om zelf vragen te stellen. Wees ook eerlijk als je het antwoord niet weet. Bij zelfdoding blijven volwassenen vaak ook zitten met vragen waarop ze het antwoord niet weten. **Tips**

- 'Weg van mij' (Fiddelaers-Jaspers en van 't Erve 2006): zelfhulpboek voor kinderen en jongeren die achterblijven na zelfdoding
- Documentaire '[Waarom bleef je niet voor mij?](#)': vier kinderen, die tijdens de basisschool een ouder verloren aan zelfmoord, vertellen over de reis die zij aflegden vanaf het moment dat zij het nieuws hoorden. De documentairemaakster, die hetzelfde meemaakte, stelt de vragen die niemand destijds aan haar durfde te stellen.

### **15. Wat als een kind informatie niet goed kan verwerken, het niet begrijpt of snapt, hoe leg je de dood dan uit? Bijvoorbeeld bij kinderen met een achterstand of beperking.**

Kijk dan naar de ontwikkelingsfase van het kind (en niet de leeftijdsfase) en pas daar je informatie op aan. Maak gebruik van boekjes, prentenboeken, op ontwikkelingsniveau van je kind (zie verderop voor boekentips).

---

## **16. Hoe leg je het proces van de crematie uit aan een kind?**

Maak gebruik van boekjes met foto's/plaatjes. Vaak kan de uitvaartbegeleiding je hier ook mee helpen.

### **Vragen over gevolgen door meemaken rouw en verlies op korte termijn**

## **17. Wat doe je als een kind na het vertellen dat een overledene naar de hemel is gegaan ook roept dat hij/zij dood wil omdat hij/zij daar ook heen wil?**

Reageer op een serieuze manier, dus wederom niet bagatelliseren. Leg uit wat de hemel voor jullie betekent en dat het geen plek is waar je zomaar naartoe kunt gaan (en van kan terugkomen). Leg nogmaals op een open manier uit wat dood zijn is.

## **18. Hoe ga je om met schuldgevoel? Bijvoorbeeld wanneer een kind niet meer heeft kunnen doen/ zeggen wat hij/zij graag wilde.**

Schuldgevoel is een gevoel dat je ziet bij rouw, praat erover. Benoem en zoek samen naar alternatieven voor wat een kind nog wil zeggen. Bijvoorbeeld datgene wat ze nog willen zeggen opschrijven. Benoem ook je eigen gevoelens.

## **19. Hoe kun je de angst wegnemen dat alles en iedereen het kind gaat verlaten en hij alleen achter blijft?**

Het is belangrijk om er eerlijk in te zijn dat deze kans bestaat, maar dat er geen reden is dat dit (snel) gaat gebeuren. Door er voor je kind te zijn, opnieuw die veiligheid en vertrouwen te geven, zal de angst (normaliter) langzaam afnemen. Door duidelijke afspraken te maken, elkaar te informeren over hoe laat je thuis bent etc. creëer je duidelijkheid. Het is daarbij wel erg belangrijk om je ook aan de afspraken te houden.

## **20. Hoe kun je omgaan met een kind met paniek- of angstaanvallen of nachtmerries van het verlies?**

Zodra je denkt dat het niet meer bij de normale rouwverwerking past, is het verstandig om professionele hulp in te schakelen.

Er voor je kind zijn, de tijd geven en snel normale structuren en dagindeling weer oppakken. Dit geeft je kind veiligheid.

## **21. Hoe kun je kinderen optimaal begeleiden wanneer ze hun overleden opa's en oma's (of andere dierbaren) nog 'zien'?**

Kinderen kunnen beschikken over het 'zesde zintuig'. Een 'gave' die wij volwassenen vaak verliezen. Ga hier serieus mee om, praat erover en vraag aan je kind wat hem kan helpen. Is het bedreigend of juist fijn? Kijk dan samen hoe je om kunt gaan als het als bedreigend wordt ervaren.

---

## Vragen over lange termijn gevolgen door meemaken rouw en verlies

### **22. Hoe verloopt het rouwproces op de langere termijn. Wat is 'passend' in een rouwproces van kinderen en wanneer is het nodig om extra hulp in te schakelen?**

Dit is natuurlijk wisselend, je kent je eigen kind het beste. Als je vindt dat het niet meer past bij 'normale rouw', neem dan contact op met professionele hulpverlening. Schroom niet om hulp te vragen. Zoals gezegd, kan een nieuwe verlieservaring ook weer zorgen dat je in rouw teruggaat naar het oude verlies.

### **23. Wat te doen als een rouwproces heel lang duurt?**

Als je je zorgen maakt en er signalen zijn dat je kind in de verwerking vast zit, schakel dan professionele hulp in.

### **24. Is het 'passend' en een 'normaal rouwproces' als een kind na een jaar nog meerdere malen per week moeite heeft met het overlijden van haar oma/opa?**

Als je je zorgen maakt en er signalen zijn dat je kind in de verwerking vast zit, schakel dan professionele hulp in.

### **25. Hoe herken je signalen dat rouw uit het verleden niet goed verwerkt is en/of opnieuw opspeelt?**

- vermijdingsgedrag: het wegstoppen van de pijnlijke gevoelens die bij het verlies horen en vermijden van situaties die doen herinneren aan het verlies.
- negatief gedrag: heel negatief tegen allerlei dingen aan kijken, zich somber voelen en zich terugtrekken; het wordt dan steeds moeilijker om verder te gaan met het leven en weer vertrouwen te krijgen in zichzelf, anderen en de toekomst.
- zorgzaam gedrag: sommige kinderen zijn te veel bezig met anderen in het gezin door bijvoorbeeld de overgebleven ouder te ontlasten, zij houden de eigen gevoelens voor zichzelf; andere kinderen proberen problemen van anderen op te lossen, zoals ruzies tussen gezinsleden, dat ontnemt hun de kans om te leren omgaan met hun eigen verdriet.

## Vragen rondom school

### **26. Stuur je als school een bericht naar ouders van de andere kinderen uit de klas bij overlijden van een ouder?**

Zoals gezegd gaat dit altijd in overleg met de betrokkenen, zij zijn hier leidend in. Het is wel aan te raden, omdat je op die manier voorkomt dat er onwaarheden rondgaan etc.

---

## Praktische tips voor een rouwende ouder in de omgang met een rouwend kind op een rijtje

- Elke kind heeft zijn eigen tempo in het verwerken van een verlies, geef je kind hiervoor de ruimte.
- Kinderen kunnen niet de hele tijd bezig zijn met verdriet. Het kan zijn dat ze tikkertje spelen en een uur later weer intens verdrietig zijn. Dat betekent ook dat praten over verdriet afgewisseld moet worden met andere activiteiten waarin kinderen hun gevoelens kwijt kunnen of zich kunnen uitleven.
- In tegenstelling tot volwassenen uiten kinderen hun emoties soms heel direct. Ze huilen hysterisch, reageren agressief, zijn woedend omdat hun vriendje is afgenomen, schoppen tegen de deur. Het is niet gemakkelijk om hiermee om te gaan. Toch moeten de boosheid, de angst en het verdriet eruit; het is een normale explosie na een verlies. Kijk wat kan helpen, potje voetbal, hardlopen etc.
- Vertel 1 verhaal in duidelijke taal, kort en krachtig.
- Schrik niet van vragen en geef altijd antwoord (ook als je het even niet weet).
- Bied structuur: kinderen hebben houvast aan de dagelijkse routine.
- Geef je eigen grenzen staan grenzen aan en zorg goed voor jezelf en ben bewust van je eigen gevoel.

## Praktische tips voor leerkrachten in de omgang met een rouwend kind op een rijtje

- Vertel 1 verhaal in duidelijke taal en stem dit af met de betrokkenen
- Breng de boodschap kort en krachtig
- Geef ruimte voor vragen en verwerking
- Schrik niet van vragen en geef altijd antwoord (ook als je het even niet weet)
- Bied structuur: kinderen hebben houvast aan de dagelijkse routine
- Geef grenzen aan
- Wees alert op kinderen met problemen/eerder trauma
- Blijf monitoren en ondersteun ouders
- Zorg goed voor jezelf en ben bewust van je eigen gevoel

*Extra tip: via de GGD zijn er leskisten die je als school of als gezin kunt lenen met veel waardevolle informatie en materialen.*

## Tips voor boeken

*Voor volwassenen*

- Kinderen helpen bij verlies en verdriet - Manu Keirse
- Boeken van Riet Fiddelaers-Jaspers, zoals 'Rouwende kinderen serieus nemen'
- PICOWO reeks 6 - Moet ik nu huilen?; rouw bij kinderen en jongeren met een autismespectrumstoornis - Martine Delfos



- Kanguru 9 - Verstandelijke beperking en rouw; 80 praktische tips - Leoniek van der Maarel

#### Om te lezen met kind(eren)

- Het sprookje van de dood - Marie-Claire van der Bruggen
- Doodgewoon - Bette Westera
- Mijn herinneringsboek – Corine de Jong
- Dag lief Muisje – Guusje Nederhorst
- Kikker en het vogeltje – Max Velthuijs
- Kon je dan niet blijven voor mij? – Ried Fiddelaers-Jaspers
- Misschien is doodgaan wel hetzelfde als een vlinder worden - Pimm van Hest
- Je bent jong en je rouwt wat - Lianne van Sadelhoff

Via <http://jongehelden.nl> zijn nog veel meer boekentips te vinden.

#### Tip voor video

- [Klokhuis over Dood en Afscheid](#) – 4-delige serie

##### *Tips vanuit de chat:*


- *kijk de uitzendingen eerst zelf en later met je kind zodat je weet wat er komt;*
- *kijk de afleveringen overdag en niet voor bedtijd.*

#### Tips voor websites

- Jonge Helden: website voor kinderen en jongeren die iets heel verdrietigs meemaken - <http://jongehelden.nl>
- In de Wolken: brochures, boeken en andere materialen voor rouwenden en is met name voor kinderen en jongeren - [www.in-de-wolken.nl](http://www.in-de-wolken.nl)
- Website [sindsjiddoodbent.nl](http://sindsjiddoodbent.nl). Hier kunnen kinderen schrijven over hoe ze zich voelen als ze iemand verloren hebben. Het is anoniem. En kinderen kunnen berichten van anderen lezen en zien dat het heel normaal is om bijvoorbeeld boos of verdrietig te zijn.
- Stichting Robbedoes: zet zich in voor kinderen en jongeren met verlieservaring. Dit kan zijn door overlijden van een dierbare, verlies van gezondheid, verlies door scheiding. - [www.stichtingrobbedoes.nl](http://www.stichtingrobbedoes.nl)

#### Tips voor (gespecialiseerde) organisaties/ activiteiten

- [Externe vertrouwenspersonen](#) van de GGD kunnen op scholen ondersteunen bij ingrijpende gebeurtenissen of een melding van ongewenst gedrag.
- [Stichting Achter de Regenboog](#) is er voor kinderen en jongeren die van dichtbij te maken hebben (gehad) met het overlijden van een dierbare. Organiseren bijvoorbeeld ook lotgenotengenoten weekenden en gezinsweekenden. -
- ['Mijn masker af'](#) is een plek vóór, dóór en over jongeren in rouw en hun omgeving.
- Welzijnsorganisaties
  - [ONS welzijn](#) | Gemeenten Bernheze, Boekel, Landerd, Oss, Uden en Meierijstad

- 
- 
- [Farent](#) | Gemeenten Altena, 's-Hertogenbosch, Heusden, Hilvarenbeek, Loon op Zand, Oisterwijk, Meierijstad (Schijndel), Sint-Michielsgestel en Vught
  - [Sociom](#) | Gemeenten Sint Anthonis, Boxmeer, Cuijk, Grave, Mill & Sint Hubert, West Maas en Waal
  - [ContourdeTwern](#) | Gemeenten Boxtel, Dongen, Gilze & Rijen, Goirle, Haaren, Heusden, Hilvarenbeek, Loon op Zand, Oisterwijk, Tilburg en Waalwijk
  - [Expertisecentrum Omgaan met Verlies](#)

*Met dit overzicht wordt niet getracht een volledig overzicht te geven van alle (gespecialiseerde) organisaties en activiteiten, maar geeft een overzicht aan mogelijkheden.*