



## **Kinderen en rouw**

Wanneer een dierbare van een kind sterft, is het rouwproces iets dat moet worden aangemoedigd in plaats van vermeden of onderdrukt.



Rouwen is een normale reactie op verlies, ook bij kinderen. Wanneer een dierbare van een kind sterft, is het rouwproces iets dat moet worden aangemoedigd in plaats van vermeden of onderdrukt.

De mogelijkheid om alle aspecten van normaal verdriet te ervaren is essentieel voor de normale mentale ontwikkeling van een kind.

Kinderen rouwen anders dan volwassenen en het rouwproces van elk kind is uniek. Kinderen lijken misschien slechts af en toe en voor korte tijd verdriet te tonen. Dit kan zijn omdat een kind niet gedurende lange tijd sterke emoties kan voelen. Een rouwend kind kan het ene moment verdrietig zijn en het volgende moment speels. Vaak denken families dat het kind het verlies niet echt begrijpt of er snel overheen is gekomen. Meestal is geen van beide waar. De hersenen van kinderen beschermen hen tegen wat hen emotioneel te veel is. Kinderen in verschillende ontwikkelingsfasen hebben een ander begrip van de dood en de gebeurtenissen rond de dood.

## Hoe kinderen van elke leeftijd te helpen omgaan met rouw



### Baby/peuter tot 3 jaar

- Laat een ouder of vertrouwde volwassene elke dag tijd met hen doorbrengen.
- Houd ze zo dicht mogelijk bij de vaste volwassen verzorger.
- Benoem iemand om de routine van het kind te helpen behouden.
- Als de ouder (of ouders) afwezig moeten zijn om voor de dierbare te zorgen, kunnen zorgverleners video, telefoon en andere middelen gebruiken zodat het kind de ouder (of ouders) in realtime kan zien en horen.
- Neem slaapliedjes, verhalen en berichten voor ze op.
- Heb regelmatig fysiek contact in de vorm van omarmingen en knuffels.



### Leeftijd van 3 tot 5 jaar

- Leg zo eenvoudig en zo vaak mogelijk uit wat er gebeurt.
- Zorg dat er een vaste vervangende verzorger is als de hoofdverzorger er niet kan zijn.
- Verzeker hen er regelmatig van dat er altijd voor hen zal worden gezorgd.
- Agressief gedrag zoals bijten, slaan of schoppen mag u niet toestaan of tolereren.
- Gebruik spel en kunst als een middel om hen te helpen begrijpen wat er gebeurt.
- Geef eenvoudige maar eerlijke verklaringen voor huilen en verdriet.



### Leeftijd van 6 tot 8 jaar

- Leg uit wat ze gaan zien en ervaren voorafgaand aan eventuele bezoeken aan een ziektebed.
- Beantwoord alle vragen eerlijk, zelfs moeilijke of ongemakkelijke vragen.
- Verzeker hen dat het volkomen normaal en toegestaan is om overstuur, verdrietig, angstig of boos te zijn en dat ze nog steeds geliefd zijn.
- Vertel het hen wanneer de dood nadert en laat ze bij de dierbare zijn.
- Als ze problemen hebben op school, leg dan uit dat het normaal is dat de schoolprestaties eronder lijden in deze situatie en dat u niet boos op hen bent.
- Verzeker hen ervan dat dit niet hun schuld is.



### Leeftijd van 9 tot 12 jaar

- Vertel hen zo gedetailleerd mogelijk over de ziekte en beantwoord vragen eerlijk.
- Verzeker hen ervan dat dit niet hun schuld is.
- Laat hen zoveel mogelijk tijd doorbrengen met de dierbare.
- Moedig hen aan om contact te houden met hun vrienden en betrokken te blijven bij naschoolse activiteiten. Zorg ervoor dat ze weten dat ze plezier mogen hebben.
- Moedig hen aan om hun gevoelens te uiten, maar laat hen weten dat ze ook dingen voor zichzelf mogen houden.
- Moedig elke interesse aan die ze tonen in het lezen of schrijven over de ziekte en hoe deze wordt behandeld.



### Tieners

- Als ze geïnteresseerd zijn, geef hen dan details over de prognose, symptomen, mogelijke bijwerkingen van medicatie, enz.
- Wees niet teleurgesteld als ze weinig interesse tonen om zorgtaken op zich te nemen.
- Zorg ervoor dat ze weten dat ze bij plezier maken en tijd doorbrengen met hun vrienden geen schuldgevoel moeten hebben.
- Herinner hen er regelmatig aan dat iedereen gevoelens heeft die soms verwarrend en overweldigend kunnen zijn.
- Laat hen weten dat het prima is om u vragen te stellen en gedachten te uiten waarvan ze denken dat die u mogelijk van streek maken.
- Moedig hen aan om een soort dagboek of logboek bij te houden.



## Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

# Optum

**Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis.** Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum<sup>®</sup> is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC