

Hoe rouwen kinderen en jongeren?

Er is geprobeerd om de wetmatigheden van een rouwproces te ontdekken. Dat heeft modellen over fasen en taken en (verlies- en herstel-)oriëntaties opgeleverd. Deze kunnen helpen om rouw te beschrijven en begrijpen, maar het is ook mogelijk dat een nabestaande zich er totaal niet in herkent. Er is niet één ware of juiste manier. Ieder rouwproces is namelijk uniek en verloopt niet in een vaste volgorde.

De wijze waarop mensen over het algemeen rouwen hangt van vele factoren af zoals de omstandigheden rond het overlijden, de sociale context, de heersende culturele ideeën omtrent dood en rouw, en hun hechting, veerkracht en persoonlijkheidskenmerken. Specifieke kenmerken van kinderen zijn dat zij zich cognitief, emotioneel en sociaal ontwikkelen tot volwassenheid en dat zij afhankelijk zijn van hun omgeving.

Kinderen

Kinderen uiten zich vaak niet in woorden en een goed gesprek, maar in gedrag, spel, sport en creatieve uitingen. Bovendien zijn zij niet in staat om lange tijd intens en achter elkaar met pijn bezig te zijn. Wanneer ze hun limiet bereiken, schakelen ze als het ware uit en gaan ze iets anders doen. Zo behouden ze hun balans. Kinderen laten een breed scala aan emoties zien. Ze kunnen agressief reageren naar de andere ouder of boos zijn op de zieke of overleden ouder, broer of zus, maar ze kunnen ook 'onzichtbaar' lief worden om hun gezinsleden niet extra te belasten. Ze hebben een rijk palet aan mogelijke reacties waaronder diverse emoties. Rouw kan bij kinderen ook tot gezondheidsklachten leiden. Veel kinderen laten een (tijdelijke) terugval in hun ontwikkeling zien.

Jongeren

Jongeren zijn op zoek naar hun eigen identiteit en willen zich losmaken van thuis. Wanneer een gezinslid dan overlijdt, kan dat het losmaken ingewikkelder maken. De ene puber neemt te veel verantwoordelijkheid op zich binnen het gezin en de ander zoekt juist voornamelijk bezigheden buiten het gezin. De ene puber vindt een steunend netwerk om zich heen, de ander voelt zich juist heel anders dan zijn omgeving en eenzaam.

Positie in gezin

Als iemand in het gezin overlijdt, heeft dat zijn weerslag op het hele gezin. De rollen verschuiven om de noodzakelijke praktische en ook emotionele taken, die de overledene had, te vervullen om het leven te kunnen leven. Ook heel letterlijk krijgen door het overlijden van een broer/zus de andere kinderen een nieuwe plek en positie in het gezin. Ze krijgen opeens taken en een behandeling, die bij oudste, jongste of enig kind passen, terwijl ze emotioneel zich niet op die positie ervaren. Dit kan voor verwarring en onrust zorgen.

Voorbeeldfunctie

Kinderen en jongeren leren van imiteren en beloning. Aanvankelijk zijn de volwassenen hun belangrijke voorbeeld in hoe ze verdriet kunnen uiten en hoe ze kunnen omgaan met wat er gebeurd is ermee om kunnen gaan. Later nemen leeftijdsgenoten steeds meer de voorbeeldfunctie in. Er zijn leeftijdsspecifieke reacties van kinderen in rouw. Er zijn ook handige en onhandige manieren van omgaan met het verlies.