



Rosanne van Alphen – de Roo

Kinderen, rouw en beeldende therapie

Dingen die je moet weten als je met een
rouwend kind te maken hebt



De Zwaan, beeldende therapie
www.beeldendetherapieleidscherijn.nl





Kinderen en rouw

In dit E-book krijg je informatie en tips over hoe kinderen met rouw omgaan. Kinderen rouwen anders dan volwassenen. Als kinderen steun ervaren, kunnen ze over het algemeen heel goed met moeilijke situaties omgaan. Ze gaan niet gauw huilen, maar laten vaak door ander gedrag zien dat ze het moeilijk hebben. Beeldende therapie is een mooi hulpmiddel voor kinderen. Ben jij op zoek naar ondersteuning voor jezelf of je kind? Misschien is beeldende therapie dan wel een goede optie.

Waarom schreef ik dit e-boek?

Al enkele jaren begeleid ik, Rosanne van Alphen – de Roo, cliënten met behulp van beeldende therapie. In mijn praktijk De Zwaan - beeldende therapie Leidsche Rijn – komen cliënten, jong en oud, die ooit met een verlies te maken hebben gekregen. Verlies van ouders door overlijden, vervelende gebeurtenissen in het gezin van herkomst, gescheiden ouders, een overleden broertje of zusje. Ik merkte bij mijn cliënten en hun ouders dat ze vaak weinig wisten over rouw. Vandaar dat ik dit E-book ben gaan schrijven. De informatie in dit E-book in combinatie met de beeldende therapie leidde ertoe dat de cliënten beter leerden omgaan met de gebeurtenissen. Ze konden hun gevoelens op een betere manier uiten en er kwam ruimte en rust om weer naar de toekomst te kijken. Ze zaten minder in de knoop met zichzelf. Iets wat ik iedereen gun.

In dit boek gebruik ik vaak 'hij' als ik over het kind schrijf. Natuurlijk bedoel ik hier ook 'zij' mee.



Inhoudsopgave

Wanneer rouwen kinderen?	4
Hoe lang rouwen kinderen?	5
Hoe rouwen kinderen?	7
Wanneer zoek je hulp voor je kind?	9
Kinderen en beeldende therapie	11
Als woorden tekort schieten	13
Kinderen aan het woord	14
Waarom kan beeldende therapie een goed hulpmiddel zijn?	15
De drie pijlers binnen de therapie	17
Een persoonlijk plakboek	19
Over de auteur	21



Wanneer rouwen kinderen?

Rouw is het proces wat plaatsvindt nadat je iets hebt verloren. Dit kan zijn nadat er iemand gestorven is. Maar ook als je ouders scheiden. Het kan ook zijn dat iemand ernstig ziek is. Misschien wel het kind zelf? Of een van de ouders? Of je bent verhuisd en je mist je vriendjes.



Je mist de situatie zoals het vroeger was. Dan treedt er een rouwproces in werking. Er volgt een intensieve periode met verdriet en wisselende emoties. Soms verloopt de verwerking erg moeizaam of merk je dat je vastloopt. Het is dan prettig om daar steun en hulp bij te krijgen.

Niets is goed of fout in de rouw. Hoe jij reageert op het verlies kan je helpen of niet helpen. We kunnen niet kiezen in wat ons overkomt maar wel hoe we er mee omgaan. Zicht hebben op jouw reacties op je verlies geeft je meer grip op je rouwen.



Hoe lang rouwen kinderen?



Zoals Manu Keirse zegt: Rouw is als een schaduw. Zo staat hij voor je in het felle licht, andere momenten zie je hem amper. Maar hij is altijd bij je.

Belangrijk is om te weten dat kinderen vaak pas gaan rouwen als hun ouders hun grootste verdriet hebben verwerkt. Hierdoor kan het voorkomen dat een kind pas na enkele jaren zijn verdriet laat zien.

Rouw blijft altijd bij je. Je zal nooit je (overleden) moeder vergeten. Je zal haar steeds weer missen tijdens belangrijke levensgebeurtenissen. Denk hierbij aan afstuderen, trouwen en kinderen krijgen. Eigenlijk is het nooit 'klaar'. Elke keer opnieuw komt er weer een stukje om de hoek kijken.

Ook factoren als: oorzaak van overlijden; band met de persoon die gemist wordt; persoonlijkheid van het kind en hoe het kind geleerd heeft om te gaan met moeilijke situaties, hebben invloed op het rouwproces.

Op een gegeven moment vind je weer balans in je leven waardoor je verder kunt, en je het verdriet in je hart met je mee kan dragen. Dit kan soms wel enkele jaren duren.



“

Kinderen gaan vaak pas rouwen als het thuis weer veilig is. Ze kiezen soms bewust, soms onbewust, ervoor om te wachten met rouwen. Ze wachten totdat hun ouder weer sterk genoeg is om ook hun verdriet te kunnen verdragen.

”



Hoe rouwen kinderen?

Wil je kind helemaal niet praten over zijn verdriet? Of scheidt je kind juist enorm op? Trekt je kind zich helemaal terug of vertoont hij juist heel baldadig gedrag?

Kinderen rouwen anders dan volwassenen. Kinderen leven in het nu. Ze willen niet te lang bij hun verdriet stilstaan. En ze willen zeker niet anders gevonden worden dan andere kinderen. Dat kan als ouder/ verzorger soms lastig zijn om mee om te gaan. Volwassenen willen graag praten. Kinderen praten er vaak pas over als ze er zelf aan toe zijn! Je kunt ze niet dwingen! Vaak tonen ze hun verdriet pas als ouders hun eigen verdriet al grotendeels verwerkt hebben zodat zij in staat zijn het kind in zijn verdriet te kunnen ondersteunen.



Kinderen kunnen niet de hele dag rouwen. Zij zijn korte momenten op de dag met het verlies bezig.



Als kinderen steun ervaren, kunnen ze over het algemeen heel goed met moeilijke situaties omgaan. Ze gaan niet gauw huilen, maar laten vaak door ander gedrag zien dat ze het moeilijk hebben. Kinderen lijken gewoon verder te gaan met het leven. Je hoort ze lachen en plezier maken. Dat komt doordat kinderen niet de hele dag kunnen rouwen. Korte momenten zijn zij bezig met het verlies. Maar als je goed naar hun spel kijkt zul je zien dat het verlies daar ook in terug komt. Het is hun manier van verwerken.

Signalen

Elk kind gaat anders met een verliessituatie om. Sommige kinderen voelen een enorme drang naar controle, anderen trekken zich terug. Sommige gaan zich weer gedragen als een jonger kind of krijgen concentratieproblemen of lichamelijke klachten. Sommige kinderen nemen de taken van de missende ouder over. Ook voelen ze zich vaak anders dan andere kinderen, en dat willen ze helemaal niet. Hierdoor kunnen ze ook gaan doen alsof er helemaal niets gebeurd is. Hele lieve kinderen kunnen opeens heel lastig worden. De aandacht die ze niet voor hun verdriet kunnen vragen, vragen ze zo voor hun gedrag. Kinderen die juist voorheen lastig waren kunnen opeens heel lief worden omdat ze hun ouder(s) willen ontlasten en beschermen.



Wanneer zoek je hulp voor je kind?

Na een verlies is er veel veranderd in het gezin. Iedereen heeft tijd nodig om aan de veranderingen te wennen en zich aan te passen. Het is heel natuurlijk dat kinderen hun ouders willen helpen als deze heel verdrietig zijn. Zij gaan meer in het huishouden doen of zorgen meer voor hun broertjes of zusjes. Waak ervoor dat dit tijdelijk is!



Laat je kind kind zijn. Lief dat het wil helpen, maar het moet bij helpen blijven. Je kind moet niet de rol van bijvoorbeeld vader op zich gaan nemen.

Na vier tot zes maanden keert meestal de rust in het gezin weer wat meer terug. Als er dan nog bijzonderheden zijn, is het raadzaam om contact met mij op te nemen. Op de volgende bladzijde lees je signalen die extra begeleiding kunnen vragen.

(Natuurlijk zijn er altijd uitzonderingen, zoals bij traumatische gebeurtenissen (een plotseling overlijden, ongeluk, zelfdoding, moord).)



Redenen om hulp te zoeken

(herken je je kind in één van onderstaande punten?)

Je kind:

- trekt zich terug. Hij isoleert zich. Hij gaat niet meer met anderen om. Hij gaat sociale contacten uit de weg.
- vertoont ernstig vermijdingsgedrag: Hij wil niet praten over het verlies.
- is erg agressief, hij maakt dingen kapot, hij wordt overal boos om. Sommige kinderen zeggen dat ze zichzelf wat aan willen doen.
- Is erg stil. Je kan hem niet bereiken. Je weet niet wat er in hem omgaat.
- heeft een ernstig verstoord eet- en slaapgedrag.
- heeft last van aanhoudende lichamelijke klachten.
- blijft ander gedrag vertonen (ten opzichte van gedrag van voor het verlies).

Ook als

- je zelf het idee hebt dat extra hulp nodig is.
- je intuïtie zegt dat het niet goed gaat.
- anderen zich grote zorgen maken of het wel goed gaat.



Kinderen en beeldende therapie

Binnen de beeldende therapie krijgen kinderen de ruimte om bij het verlies stil te staan. Dit gebeurt op een speelse manier.

Voor kinderen is het vaak erg lastig om over emoties en gevoelens te praten. Door middel van tekenen, schilderen en kleien kunnen kinderen hun gevoelens toch uiten. Ook beladen onderwerpen zoals jaloezie, schaamte en boosheid kunnen makkelijker besproken worden. Deze komen door de werkwijze vanzelf aan bod.

Het gemaakte werkstuk kan ook helpen om thuis het gesprek (weer) op gang te brengen, doordat het kind het werkstuk thuis wil laten zien.

Ook helpt het dat de therapeut buiten het gezin staat. Het kind kan hierdoor vrijer spreken en hoeft zich minder druk te maken over schuldgevoel.





Door creatief bezig te zijn, te tekenen, schilderen of kleien, kan je ook 'woorden' geven aan je gedachten en gevoelens. Dit gebeurt op een speelse, ongedwongen en onbewuste manier.



Als woorden tekort schieten...

Kinderen kunnen veel minder goed dan volwassenen onder woorden brengen wat ze voelen. Uiting geven aan verlies is daardoor lastig. Het is een warboel aan gevoelens en gedachten in het hoofd van het kind. Een kind wil graag zijn ouders helpen. 'Papa /mama zijn al zo verdrietig, ik zal ze niet ook nog mijn verdriet laten zien. Dan worden ze nog verdrietiger.'



Onder woorden brengen wat je voelt is erg lastig. Al helemaal voor kinderen.

Op een vraag van 'Hoe voel je je?', is het antwoord altijd 'goed'. Een vraag als: 'Mis je hem erg?', maakt dat het kind gaat denken: 'Dat zal wel de bedoeling zijn, laat ik maar ja zeggen'. Dit maakt het heel moeilijk om erachter te komen wat je kind nu echt denkt en voelt.



Kinderen aan het woord

Uitspraken van kinderen bij de beeldende therapie.

Meisje, 10 jaar.

Nadat mijn zusje gestorven was, waren mijn ouders erg verdrietig. Ik hoefde maar iets fout te doen (te hard praten, niet snel genoeg luisteren) of ze werden boos op mij. Het was helemaal niet meer leuk thuis. Ik had ook verdriet om mijn zusje, maar ik liet dit niet merken omdat ik bang was om mijn ouders nog verdrietiger te maken. Bij Rosanne mocht ik dit verdriet wel laten zien. We gingen knutselen en ik heb een mooi plakboek over mijn zusje gemaakt met allerlei avonturen die wij samen beleefd hebben. Ik heb hem ook aan mijn ouders laten zien. Dat vond ik heel fijn.

Jongen, 11 jaar.

'Ik kon altijd ruzie maken met mijn broer. Soms zo erg dat we erop los sloegen. Maar altijd maakten we het ook weer goed! Dat mis ik misschien nog wel het meest aan mijn broer. Iemand hebben om ruzie mee te maken zonder bang te hoeven zijn dat het nooit meer goed komt.'



Waarom kan beeldende therapie een goed hulpmiddel zijn?

#1 Als woorden tekort schieten...

Kinderen (maar ook volwassenen) vinden het vaak erg lastig om over hun gevoel te praten. Door creatief bezig te zijn kun je wel contact met je gevoelens maken en ze uiten. Als je boos bent zul je nooit een vrolijke tekening maken.

#2 Beeldende materiaal

We gaan aan de slag met beeldend materiaal zoals klei, textiel, verf en krijt. Niet het praten staat centraal, maar het creatief vormgeven.

#3 Ervaringsgerichte therapie

Het ervaren, het beleven staat centraal. Door creatief bezig te zijn werk je in het hier en nu. Je beleeft van alles tijdens het werken. Wat kom je allemaal tegen?





#4 Tastbaar

Er ontstaat een werkstuk. Je gevoelens en gedachten zijn zichtbaar en tastbaar geworden. Je kunt er daardoor makkelijker over praten. Doordat je óver het werkstuk praat voorkom je dat je door emoties overspoeld raakt.

#6 Kinderen

Voor kinderen is beeldende therapie een extra hulpmiddel om zich te uiten. Zij zijn vaak de taal nog niet zo machtig om goed over hun gevoel te kunnen praten. Creatief bezig zijn helpt ze om toch iets met hun gevoel te kunnen doen.

#5 Proces

Uiteindelijk is niet je werkstuk, maar het proces wat je bent aangegaan belangrijk. Wat kwam je tegen? Hoe ben je daarmee omgegaan? Het maakt dan ook niet uit of je wel of niet kunt tekenen.



De 3 pijlers binnen de therapie



Juiste informatie geven, veiligheid bieden en herinneringen levendig bewaren!

Soms gebeurt het (onbewust) dat kinderen niet de juiste of onvolledige informatie krijgen over de toedracht van het verlies. Tijdens het werken met kinderen heb ik gemerkt dat de fantasie van kinderen vaak erger is dan de werkelijkheid.



De fantasie gaat met ze op de loop en vaak denkt het kind dat het overlijden zijn schuld is. Juiste informatie kan dan helpen om dit schuldgevoel weg te nemen. Samen gaan we (ik, het kind, de ouders) op zoek naar wat de antwoorden kunnen zijn op alle vragen die bij het kind spelen. Geen enkele vraag is dom. Het kind wordt serieus genomen en voelt dit. Het kind voelt zich veilig en geborgen om zichzelf te mogen zijn en zijn emoties te laten zien. Ook gaan we aan de slag om de herinneringen die het kind heeft aan de overleden persoon vast te leggen zodat ze niet verloren gaan. Zo blijft de overledene dichtbij het kind en worden de herinneringen gekoesterd als een schat.



“

Geef zo eerlijk mogelijk antwoord op alle vragen van je kind. Het kind stelt de vraag omdat het hem bezig houdt. Geen eerlijk antwoord maakt dat het kind zich niet serieus genomen voelt én dat het zelf gaat fantaseren wat het antwoord kan zijn. En de fantasie kan vele malen erger zijn dan de werkelijkheid!

”



Een persoonlijk plakboek

Een manier om deze mooie herinneringen en gedeelde momenten vast te leggen, om alle gedeelde avonturen niet te vergeten, zou in de vorm van een eigen gemaakt plakboek over de overledene kunnen zijn. Ook kinderen zijn vaak bang dat ze de overledene gaan vergeten na verloop van tijd. Met name als er weinig gepraat wordt over de overledene thuis. Ze vinden het vaak fijn als ze zelf iets tastbaars hebben over de persoon die gestorven is. Iets wat aansluit bij hun behoefte. Vaak zijn dit niet alleen maar de positieve dingen, maar ook bijvoorbeeld de vele ruzies met het overleden broertje. Ook dit verdient een plekje!





“

Als je als ouder nooit over het overlijden of de overledene praat, dan gaat je kind dat ook niet doen.

”



Over de auteur

Rosanne van Alphen – de Roo

Zij is de auteur van dit E-book. Als beeldend therapeut heeft zij veel ervaring opgedaan met verlies- en rouwverwerking. Ook heeft ze de Post-HBO opleiding 'Land van Rouw' gevolgd. In haar praktijk 'De Zwaan, beeldende therapie Leidsche Rijn', komen zowel volwassenen als kinderen die met een verlies te maken hebben gehad. Dit kan zijn een ernstig zieke ouder, scheiding van ouders, overlijden van iemand in het gezin, alsook verlieservaringen uit de jeugd die nu weer opspelen.

Bent u geïnteresseerd geraakt in beeldende therapie voor uzelf of voor uw kind, schroom niet om contact met mij op te nemen.



Contact: welkom@beeldendetherapieleidscherijn.nl

T: 06 477 69 861