

TIPS BIJ HET GEVEN VAN STEUN AAN KINDEREN

Wat kun je wel doen bij het geven van steun

- Steun geven zit vaak in kleine dingen zoals een knipoog, een schouderklopje, het kind op schoot nemen, vragen aan het kind of het allemaal lukt.
- Wanneer je ongestoord met kinderen wilt praten of werken, zoek dan een plek waar je je prettig voelt, het een beetje gezellig en warm aandoet en je niet gestoord wordt.
- Organiseer een vast moment in de week waarop rouwende kinderen speciaal aandacht krijgen en bijvoorbeeld in het herinneringsboek werken.
- Geef het kind een herinneringsboek en laat het kind er jaarlijks in werken zodat het als een 'warme' overdracht fungeert voor de volgende leerkracht.
- Richt je op de behoefte van kinderen zelf en dring steun niet op.
- Er voor gaan zitten om er over te praten, leidt vaak tot weinig. Tijdens een ongedwongen moment, samen spelend, wandelend, in de auto, vinden kinderen het vaak gemakkelijker om iets over hun gevoelens en ervaringen te vertellen.
- Wijs kinderen ook op andere steunmogelijkheden zoals speciale sites op internet.
- Durf jezelf kwetsbaar op te stellen. Vertel ook eens over je eigen ervaringen met verlies of hoe lastig je het zelf vindt om met bepaalde gevoelens om te gaan.
- Stel open vragen die het kind de ruimte biedt om te praten.
- Vat regelmatig samen wat het kind heeft gezegd, waardoor het merkt dat je echt luistert en je zelf ook kunt nagaan of je het goed begrepen hebt.
- Als praten niet werkt, zoek dan alternatieve 'talen' zoals muziek, gedichten, verhalen, foto's, tekeningen en andere creatieve uitingen.
- Geef praktische steun zoals samen nagaan wat mogelijk is op school of door te helpen plannen.
- Vaak hebben kinderen ook behoefte aan achtergrondinformatie over rouwen. Wat is normaal en wat is niet normaal?
- Vraag niet: "Hoe voel je je?" wanneer je een laag dieper wilt in het gesprek, maar benoem de gevoelens die je waarneemt: "Ik merk dat je verdrietig bent, klopt dat?"
- Let op de ademhaling. Vaak zet het kind de ademhaling vast. Vraag om diep door te ademen.
- Let op de lichaamshouding. Bij spanning of weerstand zet het kind het lichaam 'op slot'. Probeer of je hem kunt laten ontspannen.
- Vraag ook in een later stadium nog af en toe hoe het gaat.
- Neem het risico dat je fouten maakt. Het is beter een fout te maken en die te herstellen dan niks te doen.
- Rouwende kinderen moeten zich net als anderen aan regels houden tot blijkt dat het nodig is om een uitzondering te maken en niet andersom.
- Probeer het kind zelf krachtiger te maken en het niet alles uit handen te nemen.
- Leer het kind om uit te spreken waar hij behoefte aan heeft en zich hier niet voor te schamen.
- Hou er rekening mee dat het verdriet regelmatig opnieuw naar boven komt. Soms op speciale dagen, maar soms ook onverwacht.

Wat kun je beter niet doen?

- Het kind aanspreken waar anderen bij staan.
- Ongevraagd advies geven: "Als ik jou was,..."
- Zelf het gesprek volpraten met voorbeelden en eigen ervaringen.
- Zeggen dat het kind nu genoeg gerouwd heeft en dat het leven verder gaat.
- Gevoelens afnemen door tranen meteen te drogen of te doen alsof het allemaal niet zo erg is
- Een oordeel geven of het allemaal beter weten.
- Fabeltjes over rouw vertellen zoals: 'wacht maar eens tot je een jaar verder bent', 'je kunt alleen goed rouwen als je af en toe eens huilt' en dergelijke.
- Zoeken naar oplossingen in plaats van luisteren.
- Uit je rol gaan. Een ouder is geen hulpverlener maar gewoon een vader of moeder die steun kan geven. Een leraar is geen psycholoog of therapeut (maar kan wel begeleiden).
- Proberen om iemand geforceerd op te vrolijken.
- Te bang zijn en daarom niks doen.
- Bang zijn om door te vragen. Kinderen geven vaak hints en zijn teleurgesteld als je daar niet op ingaat.
- Woorden gebruiken als: waarom, toch, als je nu, zou je niet...
- Clichés gebruiken, 'Het gaat wel weer over', 'het hoort bij het leven', 'je vindt vast wel een ander iemand om mee te spelen', 'je moeder is nu beter af, ze had zoveel pijn', 'je opa was ook al oud, hij heeft een goed leven gehad'.
- Het kind behandelen alsof hij zielig is.
- Vertellen dat het verdriet ooit helemaal over is.
- Verbieden dat het kind na verloop van tijd nog rouwt.

Websites met informatie

www.in-de-wolken.nl/kinderen.html

www.achterderegenboog.nl