

Peiler

over palliatieve zorg en het levenseinde



PB-PP | B-10744
BELGIË(N) - BELGIQUE

P508816
afgiftekantoor 9300
Aalst 1

Driemaandelijks tijdschrift van w.e.m.e.l. _ expertisecentrum 'Waardig Levenseinde', v.u. Wim Distelmans
afzendadres: J. Vander Vekenstraat 158, 1780 Wemmel _ jaargang 7 _ nr.25 _ jan-feb-maa 2023

ROUW EN VERLIES BIJ KINDEREN

*“Betrek kinderen
op hun niveau bij alles.”*

_ Sabine Hagedoren

Peiler

is het tijdschrift van
w.e.m.m.e.l. expertisecentrum
'Waardig Levenseinde'
en verschijnt 4 keer per jaar

Redactieadres

J. Vander Vekenstraat 158
1780 Wemmel

Hoofdredactie

Wim Distelmans

Eindredactie

Peter Cremers, Désirée De Poot

Coördinatie

Inge De Hertogh

Redactie

Sabien Bauwens, Franky Bussche,
Paul Destrooper, Ann De Mol,
Eva Jacobs, Sofie Moens, Stefaan Six,
Linde Vande Castele

Werken mee aan dit nummer

Luc De Geyndt, Manu Keirse, Lies Scaut,
Kwinten Van Heden, An-Sofie Vandeputte

Huiscartoonist

Kamagurka

Fotograaf

Guy Puttemans

Vormgeving en druk

www.kikerviz.com

Verantwoordelijke uitgever

Wim Distelmans

J. Vander Vekenstraat 158
1780 Wemmel

Lezers die graag op een artikel reageren of
een bijdrage willen leveren, kunnen terecht
op de redactie via info@wemmel.center

Giften

Wie het wenst, kan ons door een vrijwillige
bijdrage helpen om de palliatieve zorg
verder uit te bouwen, op rekeningnummer
BE22 9799 4585 1247 van
Forum Palliatieve Zorg vzw.
Gratis abonneren via info@wemmel.center

Peiler kan ook online gelezen
worden op www.wemmel.center



Peiler wordt zowel digitaal als op papier aangeboden.

**Indien je Peiler enkel nog digitaal wenst
te ontvangen, gelieve dit dan voor 15 februari 2023
te laten weten via QR code of info@wemmel.center**



maken deel uit van **w.e.m.m.e.l.** en **br.e.l.**
expertisecentrum 'Waardig Levenseinde' Brusselse Expertise Levenseinde



www.forumpalliatievezorg.be



www.leif.be



www.waardiglevenseinde.eu



www.dagcentrum-topaz.be

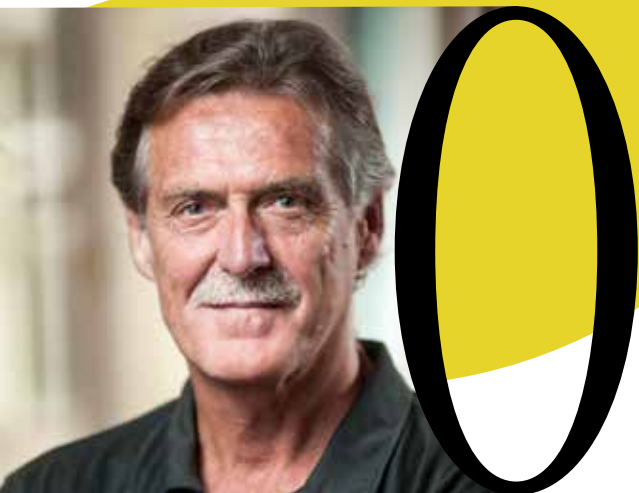


Uitklaring Levenseindevragen

www.ulteam.be



www.vzwomega.be



m het met Manu Keirse te zeggen: 'Bij het overlijden van een dierbare zijn volwassenen vaak zo bezig met hun eigen verdriet dat ze onbereikbaar worden voor hun kinderen.

Kinderen zijn de vergeten rouwenden. Als volwassenen hen al zien staan, zijn ze vooral bezig met het verzachten van de boodschap en de pijn.' Dit kadert wellicht in de westerse opvattingen om kinderen zolang mogelijk te beschermen tegen menselijke ellende, schadelijke invloeden en 'foutieve' gedragingen. Het weer-spiegelt zich ook in allerlei wettelijke verbodsbepalingen waarbij men vaak het juridische begrip handelings-bekwaamheid hanteert. Minderjarigen – jonger dan 18 jaar – zijn bij wet handelingsonbekwaam, wat betekent dat ze niet zelfstandig rechtshandelingen mogen verrichten en daar dus ook niet verantwoordelijk voor kunnen worden geacht. Denk o.a. aan het afsluiten van een contract, het uitvoeren van bankverrichtingen, aan geld lenen, trouwen, ook aan het verkoopverbod van alcohol of tabak.

In schril contrast hiermee groeide de afgelopen decennia meer en meer het besef dat wettelijk handelingsonbekwame minderjarigen in diverse domeinen toch wél voldoende wilsbekwaam kunnen worden beschouwd. Wilsbekwaamheid is immers geen juridisch begrip, maar het is wel sterk afhankelijk van de context. Zo kan een volwassene wilsbekwaam worden bevonden om zijn financiën te

beheren, maar nog wel in staat worden geacht om een levensreddende behandeling te weigeren. Iedereen is in principe wilsbekwaam, tenzij het tegendeel is bewezen. Naargelang de situatie is iemand dus wilsbekwaam wanneer hij de betreffende informatie kan begrijpen en afwegen, kan beslissen en de gevolgen van zijn beslissing goed beseft. Pijn en lijden zijn uiterst belangrijke begrippen in de zorgcontext. Ze kunnen uiteraard enkel door de betrokkene het best worden beoordeeld, zelfs als hij of zij minderjarig is. Aangezien op lijden geen leeftijd staat, werd dit consequent doorgetrokken in de Wet op de patiëntenrechten van 2002. Daarin staat duidelijk te lezen dat de rechten door de minderjarige patiënt die tot een redelijke beoordeling van zijn belangen in staat kan worden geacht – m.a.w. wilsbekwaam is – zelfstandig kunnen worden uitgeoefend (art. 12. § 2.). Op basis van deze wet kunnen minderjarigen dus behandelingen weigeren, zelfs indien ze levensreddend zijn. Deze visie werd later ook toegepast op de euthanasiewet, waarvan de oorspronkelijke versie uit 2002 enkel gold voor volwassenen. Er werd geopperd dat de euthanasiewet discrimineerde op basis van leeftijd – 18 jaar – en dat ze minderjarigen met ondraaglijk, onbehandelbaar lijden door een ongeneeslijke aandoening in de kou liet. Dat heeft geleid tot een wets-aanpassing in 2014, waardoor minder-jarigen euthanasie konden vragen én krijgen, weliswaar mits toestemming van de ouders en enkel bij terminale fysieke aandoeningen.

De wetgever bekrachtigt dus dat kinderen pijn en lijden kunnen inschatten. Reden te meer om ook voor hun rouwen voldoende aandacht te hebben. Peiler gaat daar dieper op in.

— Wim Distelmans

Film over Marieke Vervoort

In 2016 wordt Marieke Vervoort wereldberoemd na haar zilveren en bronzen medaille op de Paralympische Spelen in Rio. Eerder behaalde ze al goud op de Spelen van 2012 te Londen. Tijdens de persconferentie in Rio vertelt ze echter dat ze sinds 2008 de toestemming heeft voor euthanasie, maar dat ze wil blijven leven tot het uiterst haalbare. Met die eerlijke maar ook choquerende verklaring krijgt haar verhaal internationale aandacht.

Marieke leed aan een zeldzame progressieve reflexdystrofie en was hierdoor als twintiger rolstoelgebonden. Het is tijdens haar revalidatie in het ziekenhuis dat ze in contact kwam met aangepast sporten, hetgeen een rode draad zou worden door de rest van haar leven.

“Ik ontdekte het verhaal van Marieke Vervoort in de New York Times in september 2016”, vertelt Pola Rapaport, de Amerikaanse regisseur van ‘Marieke, Addicted to Life’. “Enkele dagen daarvoor had ze de zilveren medaille gewonnen in de 400 meter rolstoelrace op de Paralympics in Rio. Ze intrigeerde me meteen: de wijze waarop ze sprak over haar euthanasie en het paradoxaal effect op

haar, namelijk om elk moment ten volle te willen leven tot haar eigen gekozen sterfdatum.”

De film won in oktober 2022 reeds de prijs voor ‘Best of Women’s Voices’ op het Portland Film Festival in de Amerikaanse staat Oregon. De film geeft ook een schitterend overzicht van Marieke’s ‘bucketlist’ die bewijst hoezeer Marieke van het leven hield.



De film is na haar Belgische première op 28 januari 2023 op het Film Festival te Oostende vanaf 1 februari te zien in de bioscoop.

“Het leven is een voortdurend rouwen en afscheid nemen.”

— Elisabeth von Heyking
Duits schrijfster en schilderes 1861-1925



Ken je LEA al?

- Ze is een praktische app voor artsen en andere zorgverleners.
- Ze helpt bij de ondersteuning van ernstig zieken, palliatieve patiënten en hun naasten.
- Ze doet dit alles door de wil van de patiënt en zijn vertegenwoordiger(s) te respecteren.

En hoe kan LEA op mijn smartphone?

- Ga naar www.levenseindeapp.be.
- Voeg haar toe aan je startscherm.
- Klaar! Je hebt nu steeds toegang tot haar meest recente versie.

is een initiatief van

Forum
palliatieve zorg

ze behoren tot

w.e.m.e.l.
wettelijke eindbevelcommissie

verbonden aan het UZ Brussel

Waarmee helpt LEA je?

- Alle informatie rond levenseindebeslissingen
- Een overzicht rond pijn- en symptoomcontrole
- De uitbouw van een levenseindebeleid in woonzorgcentra
- Communicatietips voor gesprekken rond het levenseinde
- De LEIFdraad voor artsen
- Voorafgaande zorgplanning met het LEIFplan
- Existentiële zorg
- Rouw

LEA breidt uit

Respectievelijk met twee nieuwe tegels over rouw en existentiële pijn.

9 jaar
is de leeftijd van de jongste minderjarige die euthanasie kreeg

'Omdat we allemaal doodgaan'

Nieuw boek over het belang van waardige stervensbegeleiding

Ons land heeft een van de best omliggende wetgevingen op het vlak van patiëntenrechten, palliatieve zorg en euthanasie. Toch overlijden dagelijks heel wat patiënten in oncomfortabele omstandigheden, onder andere door therapeutische hardnekkigheid en een gebrek aan kennis over levenseindezorg. Deze gids schetst het belang van een professionele en menswaardige palliatieve begeleiding. Alle aspecten van deze



specifieke zorg komen daarbij aan bod: zwaar ziek zijn, pijn lijden, afscheid nemen, beslissingen maken rond het levenseinde... De auteur deelt haar kennis uit de praktijk rond medicatie en behandeling, maar geeft ook raad over hoe je als zorgverlener omgaat met patiënten, hun naasten én jezelf. 'Omdat we allemaal doodgaan' biedt bovendien inspirerende reflecties van professor Wim Distelmans en waargebeurde verhalen over bijzondere ontmoetingen met patiënten, over hoe het eraan toegaat in de zorg en over hoe het beter

zou kunnen. Zij schuwt hierbij de kritische benadering niet, want iedereen heeft recht op een waardig levenseinde.

Lien De Metsenaere werkte als verpleegkundige tien jaar op de afdeling intensieve zorg en zeven jaar in een palliatief supportteam. Nu specialiseert ze zich in coaching rond stress, burn-out, rouw en verlies.

- Auteur: Lien De Metsenaere
- Uitgeverij: OWL Press
- Aantal pagina's: 240 blz
- Verschijningsdatum: november 2022
- Prijs: 22,99 euro

Coöperatie Laatste Wil verliest rechtszaak tegen Nederlandse staat

De rechtbank in Den Haag besliste op 14 december 2022 dat het verbod op hulp bij zelfdoding gehandhaafd moet blijven. Wie een ander helpt te sterven, bijvoorbeeld door een dodelijk middel te geven, blijft strafbaar. Coöperatie Laatste Wil (CLW) had hiervoor een rechtszaak aangespannen tegen de staat.

Met deze uitspraak raakt het doel van CLW - een levenseinde waarover ieder zelf kan beslissen met hulp van een dodelijk middel - opnieuw verder uit beeld. Volgens CLW leidt het verbod op hulp bij zelfdoding

ertoe dat Nederlanders die niet in aanmerking komen voor euthanasie maar wel willen sterven, hun toevlucht nemen tot 'gruwelijke en mensonterende' methoden. Door het verbod is het te moeilijk om een middel te bemachtigen dat volgens Laatste Wil zou leiden tot een humane dood.

CLW had gehoopt dat de rechter de overheid zou terugfluiten bij het strikt handhaven van het verbod op zelfdoding. Volgens de rechtbank vereist dit echter

eerst een wettelijke regeling. Bovendien bleek al eerder uit het rapport van de Commissie Schnabel (2016) dat de meeste mensen met een 'voltooid leven' - levensmoe, klaar met het leven - in feite hun leven willen beëindigen omwille van ondraaglijke beperkingen veroorzaakt door 'polypathologie'. Polypathologie - een opeenstapeling van al dan niet terminale kwalen - valt echter perfect onder de Nederlandse en Belgische euthanasiewet. In België is het, na ongeneeslijke kanker, de tweede frequentste reden om euthanasie te krijgen.



“Wij zijn altijd open blijven communiceren met de kinderen”

Of het verschil maakt of je een partner na een langdurig ziekbed verliest of, zoals bij zangeres Hannelore Bedert, plots van de ene minuut op de andere?

Er valt een lange stilte. “Je kiest niet zelf voor een van de twee en ik denk dat beide even moeilijk zijn. Het grote verschil is dat wij eigenlijk al tijdens zijn ziekteproces aan het rouwen waren. Ik denk dat het qua intensiteit, heftigheid en lengte hetzelfde is, maar dat de timing anders is. Op het moment dat Jurgen overleed, was ik al verder in dat proces van afscheid nemen. Het gaat niet om beter of slechter, wel anders. Het enige positieve eraan was dat, bij zijn overlijden, alles al gezegd was...”

Dat overlijden was het einde van een ziekteproces dat meer dan vier jaar heeft geduurd. “Meteen van bij het begin wisten we dat het er niet goed uit

Hij was 43 jaar, papa, zoon, schoonbroer, vriend... en de man van Sabine Hagedoren. De weervrouw die elke dag met evenveel enthousiasme regen, wind, zon en mist voorspelt, heeft – zoals ze zelf zegt - erg pittige jaren achter de rug. Op 28 juli 2016 overleed haar man Jurgen, vier jaar na de diagnose van een zeldzame longkanker. “Voor mij waren er twee werelden: die van mijn werk en de wereld die thuis op me wachtte.” Tot die wereld thuis behoorden ook twee kinderen. Lars en Lise waren 10 en 9 jaar oud toen hun papa overleed...

zag. We kregen de boodschap dat Jurgen een traaggroeiende, zeldzame longkanker had. Dat ze er geen termijn op konden kleven, maar dat genezen geen optie was. Ze konden alleen maar de aangetaste long wegnemen en hopen op het beste. Daarmee moet je het doen. Meteen, van bij het begin, hebben we samen bewust de keuze gemaakt om de kinderen erbij te betrekken. Zonder er doekjes om te winden, maar wel op hun niveau.”

Maar hoe vertel je dat aan kinderen die op dat moment vijf en zes jaar oud zijn?

“Je kunt het ook niet verbergen. Ikzelf

liep met rode ogen rond, mijn man ook. De kinderen zagen dat en wilden weten waarom. We hebben alles wel heel eenvoudig uitgelegd en die gesprekken zijn mee geëvolueerd naarmate ze ouder werden. Het moment dat hun papa overleed, waren ze negen en tien jaar oud en waren die gesprekken helemaal anders. Ook omdat ze al het voorgaande hadden meegemaakt.”

“In 2014 is Jurgen hervallen. Plotseling merkten ze dat er in de andere long ook iets aan het groeien was. De kanker was teruggekomen, veel sneller dan ze hadden gedacht want in het begin spraken ze nog van vijf tot tien



jaar. Je wil de kinderen niet mee belasten met dat hele ziekteproces, maar je wil wel dat ze een open en eerlijk antwoord krijgen op al hun vragen en je wil dat ze weten dat ze die vragen ook mogen stellen.”

Kwamen ze met die vragen naar jou, of ook naar jouw man?

“Eigenlijk zagen wij geen voorkeur. Vaak gingen wij als ouders ook samen het gesprek met hen aan. Dan kwamen we van het ziekenhuis en legden we hen uit wat er aan de hand was. We hebben dat trouwens ook naar iedereen toe op die manier gedaan. Wie vragen had, kon ze stellen en wist dat hij er een eerlijk antwoord op zou krijgen zonder er doekjes om te winden. We wilden met onze familie en vrienden heel bewust open communiceren, omdat we heel goed beseften dat dit in 't beste geval goed zou aflopen, maar dat de kans dat het slecht zou aflopen groter was. Dan zouden we de steun van wie ons nabij was, heel hard nodig hebben. We vonden dat we het ons niet konden veroorloven om hen niets te zeggen en hen dan plotseling te moeten confronteren met iets waarvan ze geen idee hadden.”

Gingen jullie dan zo ver dat jullie het ook over doodgaan hadden?

“De kinderen hadden al een overgrootvader die overleden was. Ze wisten dus wel wat doodgaan was, maar dit ging over hun eigen papa. Dat was voor iedereen moeilijk en dus zeker ook voor hen. De kinderen wilden een heel duidelijk, concreet antwoord maar dat kon niemand hen geven. We konden alleen zeggen dat we naar de dokters >>>



»» gingen en dat we hun advies zouden volgen. Dat we het zo lang mogelijk zouden rekken en dat we er alles aan zouden doen om de kanker af te remmen. En dat hebben we ook gedaan. Twee jaar aan een stuk elke maand chemo... Dat was heftig, maar we hebben er wel een jaar mee kunnen kopen. Als je kinderen acht en negen zijn, of negen en tien... voor ons maakte dat een heel verschil. Voor ons was het echt zo dat elk jaar, elke maand, elke dag die we extra konden krijgen, meegenomen was.”

Jullie hadden ook een eigen manier om de therapie uit te leggen...

“Toen de chemotherapie niet meer werkte, konden we in een studie stappen in het universitair ziekenhuis van Leuven. Jurgen had helemaal het profiel voor die studie, maar we moesten razendsnel beslissen. Voor ons was dat hoop en we hakten dan ook heel snel de knoop door. Bij zoveel mensen die meededen met die studie was het resultaat heel goed. Bij Jurgen niet, integendeel. Hij was een van de weinigen die er heel slecht op reageerde. Ook dat moesten we aan de kinderen uitleggen. Onze zoon was toen verzot op gamen en zijn lievelingsspel was Skylander. Via zijn spel legden we hem dan ook uit dat papa in Leuven Skylanders ging halen. Zo legde hij de link en begreep hij ook wat de therapie inhield.”

Leuven bracht geen verbetering en jullie kwamen terug naar huis, naar Bornem. Maar hoe doe je dat, ook als moeder? Je moest al die ballen in de lucht houden: je man verzorgen en steunen, voor opvang voor de kinderen zorgen, beschikbaar blijven voor de kinderen en blijven werken...

“Je doet dat gewoon. Je kunt niet anders. Wat mij hielp, was af en toe

gewoon mijn kop in het zand steken. Familie en vrienden waren op de hoogte, maar op mijn werk niet. Alleen Frank Deboosere, mijn naaste collega, en een vriendin die ook op VRT werkt, wisten het. Hij moest het ook weten, want hoewel ik probeerde om zoveel mogelijk dingen te regelen als ik niet moest werken, soms lukte dat niet. Proffen hebben ook hun eigen agenda en als patiënt moet je je daaraan aanpassen. Je stapt in die molen en je moet meedraaien. Maar Frank was daar heel flexibel in... Misschien ook omdat hij op dat moment hetzelfde met zijn zus meemaakte die in dezelfde periode als Jurgen overigens ook overleed. Ik vertelde het heel bewust niet op mijn werk, omdat ik ergens ook zelf zuurstof moest kunnen halen. Thuis, bij familie en vrienden draaide alles rond de ziekte van Jurgen, en soms heb je echt nood om daar even afstand van te nemen. Om 's middags met de collega's aan tafel te zitten en te leuteren over de stomste dingen en moppen te vertellen. Alleen op die manier werkte dat voor mij. En zat ik daarna in de auto naar huis, dan wist ik dat ik de knop moest omdraaien en dat ik naar een andere wereld vertrok.”

Hoe zaten die twee werelden voor jouw kinderen in elkaar?

“Ze waren soms ook heel bezorgd en verdrietig, maar ze konden ook heel snel switchen. Dan zagen ze een tekenfilm en dan gingen ze daar helemaal in op. De hele tijd zijn ze ook bij vriendjes gaan spelen, en kwamen vriendjes hier thuis spelen, ook in de woonkamer waar Jurgen toen in bed lag. Dan zag je hoe ze vol overgave in hun spel opgingen. Voor hen was dat dan even gewoon kind zijn en ondanks alles wat er rondom hen gebeurde, lukte dat ook.

Hoe blijf je dat volhouden?

“Wij leefden van dag tot dag, we leerden op heel korte termijn denken. Vandaag is een nieuwe dag, een nieuw blad. Ofwel is dit een betere dag en dan gaan we daar gebruik van maken om ons te amuseren. Ofwel is het een slechte dag en dan zullen we hopen dat het morgen beter wordt. We planden ook op dezelfde manier. Als het morgen een goede dag is, dan gaan we van alles doen. Is het een slechte dag, dan bellen we gewoon alles af. Punt aan de lijn. Met dit in het achterhoofd zijn we zelfs nog met vakantie gegaan. Ik rekende dan zijn kuren uit: eerste week slecht, tweede week was hij niets waard, derde week begint het beter te gaan en de vierde

interview

**Als om je heen alles zo triestig
en uitzichtloos wordt,
dat niemand meer lachen kan
en dat er niet meer te lachen valt,
kan alleen humor nog een glimlach
produceren.**

**Humor is er niet
omdat er vreugde is,
maar juist omdat alle vreugde
gestorven is
in donkere dagen
van angst en zorgen.**

**Humor draagt de mensen
door de woestijnen van het leven
en zorgt dat ze niet stikken
en sterven in verdriet.**

**Humor leert je alles relativeren
Humor helpt je
om ondanks alles toch te lachen.
Humor vind je niet
door er naar te zoeken.
Humor wordt je gegeven
en maakt je hersens vrolijk
terwijl je hart weent.
En je wordt minder kwetsbaar.**

Phil Bosmans

week... dan gaan we plannen. En zo heb je telkens iets om naar uit te kijken. Op die momenten moet je er dan alles uithalen, alles doen wat je wilde doen. We zijn zelfs nog naar het zuiden van Frankrijk op vakantie gegaan. Mochten er problemen zijn, dan waren we met de auto zo terug.”

Ging dat plannen zo ver dat jullie de kinderen van school hielden in goede weken?

“Nee, dat niet. Maar de kinderen hebben in die periode wel heel veel qualitytime met hun papa gehad. Het eerste jaar ging hij hen van school halen en voerde hij op woensdagmiddag Lars, zijn neefje en een vriendje naar de

tennistraining. Jurgen kon toen ook nog veel, ging mee naar het tennis... Voor de kinderen was dat eigenlijk nog een leuk jaar, want welke papa kan er nu op woensdagmiddag taxichauffeur en supporter spelen?

Toen hij in 2016 herviel, was het heftiger. Het was zijn wens om zo lang mogelijk thuis te kunnen blijven, en die wens hebben we kunnen vervullen. Zeker ook dankzij zijn oncologe hier in Bornem. Zij heeft het geregeld dat hij naar huis is kunnen komen. Het bed stond toen hier in de woonkamer, de trap ging niet meer. In het begin kon hij nog van het bed tot aan het terras geraken. Maar al snel lukte ook dat niet. Dan grapte ik 's morgens dat hij overdag zijn krachten moest sparen want dat we 's avonds naar de bioscoop zouden gaan. In werkelijkheid betekende het dat hij van zijn bed tot aan de sofa geraakte om samen een film op televisie te bekijken. Een halfuurtje, want daarna was hij kapot.”

Heeft dit soort humor jullie geholpen?

“O ja! Humor is in deze tijd zo belangrijk. Het maakt het draaglijk, en de kinderen beseften dat ook. Een van de laatste dagen was Lars met zijn tante in het ziekenhuis gaan wandelen en in de kapel beland. Daar was een schap met boeken en Lars vond in een van die boeken een tekst van Phil Bosmans die hij per se aan ons wilde voorlezen. Hij is de kamer binnengekomen en zonder één hapering heeft hij die voorgelezen. Het was alsof hij voelde dat het allemaal zo zwaar was en dat er nood was aan iets anders... Lars heeft die tekst overigens ook op de begrafenis voorgelezen. Zonder één hapering. Dat zette toen ook wel de toon van heel die viering. Er is toen geweend, gelachen, geapplaudiseerd. 't Was triestig, maar we zullen onze humor behouden.”

Hun papa is nog een tijd lang thuis verpleegd. Hoe reageerden de kinderen daarop?

“Voor hen was dat eigenlijk normaal. Hij was hier natuurlijk nog. Ze konden naar hem toe gaan, een babbeltje doen, bij hem zitten en daarna gewoon verder spelen. Maar toen is het snel slechter gegaan. Hij kreeg koorts en die kregen we niet onder controle. Ik heb toen onze oncologe gebeld en zij heeft onmiddellijk een kamer geregeld met een extra bedje voor mij, net naast een soort woonkamertje. Pas later heb ik beseft dat ze dat met opzet heeft gedaan. Zo kon iedereen nog afscheid komen nemen zonder dat zijn ziekenkamer vol mensen was. Er was een plaatsje om samen te komen, heel dichtbij maar toch buiten de kamer.

Toen de ambulance hem kwam halen om hem naar het ziekenhuis te brengen, heb ik zijn ouders gebeld. Die zijn onmiddellijk gekomen om bij Lars en Lise te blijven. Maar ook dat waren de kinderen gewoon. Ik kon Jurgen de laatste maanden nooit alleen thuis laten als ik ging werken. Dan kwamen zijn of mijn ouders hier thuis. Heel bewust hebben we Lars en Lise de dag dat Jurgen zo urgent naar het ziekenhuis werd gebracht ook naar school gestuurd. Maar na school zijn ze naar het ziekenhuis gekomen. Zij hadden zoveel vragen, ze wilden antwoorden. Heel lang geleden had ik iemand ontmoet wiens papa ook jong overleden was. Hij droeg nog altijd de gevolgen dat zijn moeder toen geen aandacht had gehad voor zijn nood, omdat ze in haar eigen verdriet verdronk. Ik heb dat altijd onthouden en dat wilde ik voor mijn kinderen niet. Ja, ik zat met ontzettend veel verdriet, maar ik zou mijn kinderen daar niet mee belasten. Ik had en heb voldoende mensen rondom mij naar wie ik met mijn verdriet heen kan. Mijn kinderen moeten met hun



»» verdriet bij mij terecht kunnen. Ik moet er voor hen zijn...”

Waren de kinderen er dan ook bij toen je man overleed?

Bijna tot op het einde. En eigenlijk ben ik de onbekende dame die mij toen in de ziekenhuisgang aansprak, nog altijd zo dankbaar om het advies die zij mij toen gaf. Ze nam me even apart en zei me rechtuit dat de kinderen de kans moesten krijgen om afscheid te nemen van hun papa. Ze vertelde me dat de kinderen naar huis zouden vertrekken met het idee dat ze hun papa de volgende dag nog zouden zien, terwijl wij anders wisten... Jurgen was toen nog bij bewustzijn en ik heb dat dan ook met hem besproken. Wij wisten beiden dat het einde heel dichtbij was. En ja, we hielden allebei, maar we hebben de kinderen er wel bij geroepen en daar ben ik nu nog altijd ontzettend dankbaar voor.”

Praten de kinderen daar nog over?

“De ruimte om daar over te praten is er wel, maar ze doen dat niet. En het is vreemd hoeveel de kinderen van die periode vergeten zijn. Ze zijn natuurlijk ondertussen pubers en het puberbrein zit vol andere dingen (lacht).”

Hoe ben je dan, na het overlijden, naar de normaliteit teruggekeerd

“Er is geen overleg meer, geen aanspreekpunt... Maar je moet wel verder. De grote bezorgdheid van de kinderen was dat er met mij iets zou gebeuren. Toen ik hen duidelijk maakte dat ik echt niet van plan was om vroeg te sterven en dat er ontzettend veel mensen zijn die het goed met hen menen en voor hen zouden willen zorgen – zoals de grootouders bijvoorbeeld – lieten ze meteen ook verstaan dat die toch eigenlijk wel al ‘oud’ waren... Ik heb de



Tips van Sabine

- Je hoeft kinderen niet alles van naaldje tot draadje te vertellen, maar betrek ze erbij.
- Geef de grote lijnen mee, maar ook de hoop.
- Spreek op hun niveau.
- Aanvaard dat het kinderen zijn en dat ze hopelijk ook kind blijven. Kinderen kunnen zo snel switchen van verdriet naar spel en plezier.
- Zorg dat je als ouder zelf voldoende kanalen hebt om je verdriet kwijt te kunnen.
- Roep externe hulp in als je die nodig hebt.

bezorgdheid van de kinderen – dat er geen echt plan B was – besproken met de broer van Jurgen en zijn vrouw, een tante en nonkel waar de kinderen dol op zijn. En het zijn die tante en nonkel die op een familiebijeenkomst zonder aarzelen openlijk hebben gezegd dat ze onze kinderen nooit aan hun lot zullen overlaten. Lars en Lise waren daar getuige van. Die woorden waren voldoende...”

Zelf ben ik ontzettend snel – al na een week – opnieuw aan het werk gegaan. Ik had dat nodig. Ik had nood aan routine en zekerheden. En had ik daar even een slecht moment, dan vond ik altijd wel een plaatsje waar ik me even kon afzonderen. Ik doe mijn werk graag en ik ben er goed in en dat was voor mij op dat moment een echt houvast. Dat wil niet zeggen dat het gemis er niet is. Dat is er wel en het overvalt me op de meest onmogelijke momenten. Maar ik laat dat gewoon toe en ja, dan kan het gebeuren dat ik plotseling tranen voel rollen als ik aan het winkelen ben. So what?

Hoe breng je herinneringen van jouw man bij de kinderen?

Wij hebben niet zoiets als een memorybox met brieven van de papa aan hun kinderen die ze dan op belangrijke momenten in hun leven moeten lezen... De kinderen bepalen zelf hoe ze hun papa bij zich willen houden. Ik heb hen gevraagd wat zij graag wilden hebben. Elk heeft op hun kamer een foto van hun papa hangen. En Lise heeft zijn oude gsm die daar gewoon ligt en een doos met foto's waarnaar ze kan kijken als ze daar nood aan heeft. Lars heeft dan weer een soort bloemetje van Kom op tegen Kanker... En de urne met de as van Jurgen staat hier beneden, in een kast... Ze weten dat.

— Désirée De Poot & Wim Distelmans



“Oscar en Oma Rozerood” Kwinten Van Heden en Els Olaerts

Het moet nu ruim vijftien jaar geleden zijn dat ik voor het eerst in contact kwam met *Oscar et la Dame Rose*, de novelle van Eric-Emmanuel Schmitt. Ik las het boek in één ruk uit en bleef compleet overdonderd achter. Hoofdpersonage Oscar is tien en lijdt aan terminale leukemie. Hij weet en voelt aan alles dat zijn einde nadert. Alleen: de volwassenwereld houdt de lippen stijf op

bijzonder gelaagd en raakt het verschillende existentiële vragen aan: wat betekent ‘graag zien’ eigenlijk? Bestaat er een God en zo ja, hoe laat ik die dan bestaan? Maar vooral: het geeft een unieke inkijk in het rouwproces van een kind. Het is zo een boek dat me als mens veranderd heeft en als theatermaker en acteur had ik eigenlijk maar één wens: dit verhaal op theater brengen.



elkaar. En dat maakt de jongen gefrustreerd en boos. Omdat hij niet ernstig genomen wordt. Omdat, door het stilzwijgen, zijn eigen rouwproces niet kan beginnen. Gelukkig komt Oma Rozerood zijn kamer binnengewandeld; een gekke, flamboyante dame die als enige volwassene wél durft te zeggen waar het op staat. En dat niet alleen. Ze reikt hem meteen een houvast aan om met dit tragisch lot om te gaan. Oscar en Oma Rozerood beslissen een spel te spelen: vanaf nu telt iedere dag voor tien jaar. Zo kan de jongen op korte tijd toch nog een heel mensenleven ‘leven’; het begin van een magische reis.

De sterkte van dit verhaal? Humor en tragiek houden elkaar voortdurend perfect in evenwicht. Bovendien is het

De voorstelling *Oscar & Oma Rozerood* loopt in 2023 van november tot december.
Meer informatie via: kwinten.van.heden@telenet.be

In het creatieproces hield ik me twee uitgangspunten voor: ik wilde een voorstelling maken volledig in de geest van Schmitt. Een verhaal dat tegelijk triest en grappig is; humor als glanzende strik rond een mooi pakje. Tegelijk wilde ik met mijn voorstelling meer vertellen dan alleen het verhaal van Oscar zodat het verhaal ook voor palliatieve patiënten en hun naaste omgeving juist en herkenbaar zou zijn.

Van bij het begin van het productieproces was voor mij duidelijk dat Els Olaerts – die de rol van Oma Rozerood speelt – ook de verschillende andere rollen in het verhaal zou vertolken: die van de moeder, dokter, vriendje van Oscar. Ze kan worden wie ze wil, afhankelijk van wie Oscar op dat

moment in zijn stervensproces nodig heeft. Zo wordt ze de figuur bij uitstek die de palliatieve zorg van de jongen op zich neemt. Uiteindelijk is ze ook de donkere figuur – de dood zelf? – die het licht- en decorontwerp manipuleert en zo Oscars tocht richting eindbestemming mogelijk maakt.

We hebben de voorstelling nu al meer dan 20 keer gespeeld. En telkens weer is het heerlijk om te zien hoe het jonge publiek zich verliest in de humor, hoe ze stil worden bij de tragische momenten, hoe de filmische muziek van David Poltrock iedereen doet wegdromen bij een magische sound. Maar bovenal: dat zoveel kinderen in contact komen met dit unieke verhaal over rouw. Ik hoor het een leerkracht na afloop nog zeggen: “We hadden schrik om naar dit stuk te komen, maar de combinatie humor en tragiek zit hier zo goed”, of zoals een meisje getuigde: “Eerst was ik bang van de dood. Maar nu niet meer”. Bijna altijd begint het gesprek onder de kinderen al bij het

verlaten van de zaal: de ene pinkt een traantje weg, de ander blijft nog even in zijn of haar stoel zitten en laat het stuk nog even nawerken. Bij de

voorstelling hoort dan ook een educatief pakket, zodat het stuk meteen breed gekaderd kan worden.

Want laat ons even eerlijk zijn: hoe moeilijk is het om met een kind over de dood te praten? Bang om het grote mysterie in de ogen te kijken; bang om niet de juiste woorden te vinden, gaan we als volwassene liever het taboe uit de weg; terwijl – ook voor een kind – de dood gewoon deel uitmaakt van het leven. Ontstaat er na het zien van deze voorstelling een gesprek over de dood en het leven, in de klas, in de auto of aan de keukentafel? Dan is onze missie meer dan geslaagd!

— Kwinten Van Heden



Het verlies van een dierbare, onder welke omstandigheden ook, is iets heel moeilijks.

Als volwassene heb je misschien door ervaring geleerd hoe ermee om te gaan, maar kinderen en jonge mensen staan vaak voor een moeilijk te beklimmen berg.

Als slachtofferbejegenaar bij de politie ervaaarde ik dat volwassenen met heel veel vragen zaten over hoe je kinderen kan helpen rouwen. Hoe leg je kinderen uit wat “dood zijn” betekent? Laat je kinderen afscheid nemen van de overledene? Neem je hen mee naar de begrafenis? Dat waren de meest gestelde vragen.

Samen met een stagiaire maatschappelijk werk werd een doosje ontworpen met een aantal tools om kinderen te helpen omgaan met rouw. Door gebruik te maken van een emotiemeter, een zorgenpopje, een dagboek(je), een armbandje, een speelgoed-gsm en een informatieboekje werden ouders en kinderen op communicatief vlak geholpen doorheen een moeilijke periode.

Wij informeerden ons bij de hulpverlening, o.a. ook bij het Forum Palliatieve zorg te Wemmel. Daar adviseerden ze ons enthousiast om hiermee verder te gaan. Een uitgeverij en het nodige geld werden gevonden om de “Eerste Troost Doos” te lanceren. In 2013 werd het doosje voorgesteld tijdens een persmoment in aanwezig-

heid van Koningin Mathilde; zij was toen nog prinses.

Bij het geven van vorming over die Eerste Troost Doos lieten nabestaanden weten dat dit heel nuttig was voor kinderen, maar niet voor pubers en adolescenten. Zij zijn geen jonge kinderen meer maar toch ook nog geen volwassenen, en op school leren ze vaak niet hoe je met verlies kan omgaan.

Enkele jonge nabestaanden en twee maatschappelijk werkers (voormalige stagiaires bij de dienst Preventie van de politie) en een IT-er werden opgezocht en bereid gevonden om mee te werken aan een website: **www.rouwkost.be**.

Die website bevat heel veel informatie over manieren om met rouw om te gaan en welke hulpverlening er bestaat. Ook is er informatie over de politiewerking als deze dienst tussenbeide gekomen is, zoals bij een verkeersongeval, zelfdoding...

Een zelfgemaakt filmpje met getuigenissen van zes jonge nabestaanden is eveneens op onze website te vinden. Zij verduidelijken hoe ze de voorbije jaren zijn omgegaan met het verlies van een dierbare, om zo aan leeftijdsgenoten

duidelijk te maken dat ze er niet alleen voor staan en dat er manieren zijn om met rouw om te gaan.

Met de hulp van voorgenoemde vrijwilligers – en mezelf – werd in mei 2018 “Vzw Rouwkost” boven de doopvont gehouden.



Omstreeks hetzelfde tijdstip stopte de uitgeverij helaas met de productie van de “Eerste Troost doos”. Daarom werd beslist om de informatie uit het doosje eveneens in een website te gieten: de site **www.eerstetroost.be** werd in maart 2019 gelanceerd.

Op de website staat ook een zelf bedacht animatiefilmpje om aan kinderen van +/- 5 jaar uit te leggen wat dood zijn betekent, alsook alle vormen van hulpverlening en tips hoe je met kinderen kan praten over dit moeilijke onderwerp.

Via deze site kunnen nabestaanden ook een pakketje met de tools uit de vroegere "Eerste Troost Doos" aanvragen om kinderen te helpen. Dit pakketje wordt gratis verzonden aan nabestaanden. Scholen, politie, ziekenhuizen... kunnen dit ook toegestuurd krijgen, mits betaling van een kleine vergoeding. Momenteel werden sinds de lancering van de website al 1.200 pakketjes aangevraagd.

Binnenkort bestaat vzw Rouwkost 5 jaar en werden er al heel wat zaken gerealiseerd zoals het geven van vormingen, samenwerking met andere organisaties, aanwezigheid op evenementen...

Recent werden er in samenwerking met de gemeente Ternat brievenbussen op de kerkhoven geplaatst waarin nabestaanden tekeningen en brieven kunnen posten voor hun overleden geliefde. De vzw blijft zich dus verder inzetten voor iedereen bij wie iemand van dichtbij, plots veraf is.

— Luc De Geyndt
Voorzitter vzw Rouwkost



www.eerstetroost.be

23 augustus 2010, een dag die onze levens deed veranderen. Ik was 9 jaar toen ik mijn 16-jarige broer verloor aan een stom ongeluk. We maakten een gezinswandeling in Zwitserland, hij wou op een platform geraken dat iets hoger stond op een rots om een overzicht te hebben over het avonturenpark. Hij verloor houvast met zijn voeten en viel van een hoogte van slechts enkele meters op een steen die op een verkeerde plaats in zijn lichaam terecht kwam. Hij was op slag dood had papa ons verteld, maar hij kon ons verzekeren dat hij geen pijn had gehad en tot het laatste moment gelukkig is geweest.

Die nacht was ik met mijn zus in bed aan het praten. Er waren heel wat vragen die in mijn hoofd speelden: Hoe zou de toekomst eruit zien? Gingen mijn ouders voor altijd ongelukkig blijven? Zouden we ooit weer een gelukkig gezin kunnen worden zonder onze oudste broer? Vragen waar we geen antwoord op hadden, want in de toekomst kijken, kon helaas niet.

We hebben tijdens onze terugrit naar huis een liedje gekozen voor de begrafenis en leuke anekdotes aangehaald die we als tekstje konden voorlezen op de begrafenis. Zo heb ik verteld dat David me de grote beer heeft leren zien in de sterren, toen we samen op het dek lagen van de zeilboot in Kroatië. Hoe ik altijd aan hem zou denken als ik naar de sterren kijk en zou hopen een glimp van hem

op te vangen. In de afgelopen jaren heb ik veel sterrenhemels gezien, met hem in mijn gedachten.

Nu ben ik 21 jaar. 12 jaar na het ongeval kan ik zeggen dat deze tragische gebeurtenis een litteken is, maar een litteken dat met de tijd goed geheeld is door zoveel steun uit mijn omgeving. De manier waarop mijn ouders dit doorstaan hebben,

bewonder ik nog steeds. Met veel kracht en liefde hebben we er binnen het gezin altijd over kunnen praten en hebben ze ons altijd de aandacht gegeven die we nodig hadden. Ik vond het de eerste jaren na het ongeluk wel lastig om dit tegen nieuwe mensen die ik ontmoette te vertellen. Ik had geen zin in medelijden of ongemakkelijke situaties waarbij mensen niet



zouden weten hoe te reageren. De laatste jaren ben ik er ook naar de omgeving toe veel meer open over. Dat heeft misschien te maken met de zelfverzekerdheid die gegroeid is met het ouder worden waardoor de reacties van anderen me minder uitmaken of waardoor ik de situatie minder ongemakkelijk vind.

Ik ben gelukkig dat we hier als gezin goed zijn uitgekomen. Onze familieband is heel sterk en ik prijs me gelukkig om zulke prachtige mensen naast mij te hebben. Ook al zijn we allemaal, op mijn kleinste zus na, intussen ouder dan David ooit geweest is, toch evolueert hij mee in mijn gedachten en ga ik hem altijd als mijn grote broer blijven zien.

OVER ROUW VAN KINDEREN

In de lente van het leven de winter leren kennen

De kindertijd wordt vaak gezien als het koninkrijk waar niemand sterft. Nochtans maakt de dood deel uit van het leven. Ook al wil je kinderen beschermen, je kunt geen wereld voor hen creëren waarin die ervaringen ze worden bespaard.

Als een dierbare sterft, brengt dat de vertrouwde veiligheid en zekerheid van het gezin aan het wankelen. De overleden persoon is er niet meer en dat verandert alles: iedereen is de kluts kwijt. De communicatie in de familie valt uiteen of verandert. Volwassenen zijn zo bezig met hun eigen verdriet dat ze emotioneel onbereikbaar worden voor de kinderen. Ouders hebben niet altijd geleerd om de 'verpakte' tekenen van kinderlijk verdriet te zien. Het huis is gevuld met angst en onrust en met vreemde mensen. De kinderen worden soms voor enkele dagen bij familie ondergebracht, maar nemen de onrust mee. Ze vragen zich af wat er ondertussen thuis gebeurt. In de ontredde die ontstaat, zijn kinderen 'de vergeten rouwenden'. En hoe zouden ze moeten weten hoe ze moeten omgaan met verdriet? Ze zien hun ouders dichtklappen, op school leren ze het niet, ze zien de wisselende stemmingen en de emoties, ze ervaren de kilte van het verdriet. Alle gesprekken vinden een meter boven hun hoofd

plaats. Als volwassenen hen al zien staan, zijn ze vooral bezig met het verzachten van de boodschap en de pijn. Ze denken dat kinderen dat niet kunnen dragen en weten niet hoeveel ze hen mogen vertellen.

Je kunt pas omgaan met verdriet van kinderen en hen helpen als je kennis hebt van wat verdriet met kinderen doet en als je zelf hebt geleerd om met verdriet om te gaan.

Gesprekken een meter boven het hoofd

Verdriet verdwijnt niet door erover te zwijgen. Een eerste voorwaarde om kinderen te helpen is dat je als volwassene zelf met verdriet kunt omgaan. Besef dat kinderen niets anders zijn dan nog niet groot geworden volwassenen en dat volwassenen niets anders zijn dan groot geworden kinderen. Ze ervaren net zulke intense gevoelens van gemis, maar reageren op een manier die eigen is aan hun leeftijd en hun ontwikkeling. Kinderen maken op jonge leeftijd meer verliezen mee dan je denkt. Een huisdier sterft, ze zien een bomaanslag op



televisie, maken een ongeval mee op straat... Mama, papa, opa of oma wordt ernstig ziek, de mama van een kind op school sterft, er is een zelfdoding op school, een echtscheiding, ze verhuizen en moeten vriendjes achterlaten, ze moeten een studiejaar overdoen, zien hun vriendjes vertrekken naar de volgende klas en blijven alleen achter... Kinderen hebben je hulp nodig om dat soort gebeurtenissen te kaderen. Door er open over te praten word je een rolmodel voor kinderen.

Welke geriater of oncoloog denkt eraan, nadat hij een diagnose van een ernstige, levensbedreigende aandoening heeft meegedeeld, om aan de patiënt voor te stellen om de volgende dag terug te komen met de kinderen of de kleinkinderen, zodat hij ook aan hen kan uitleggen wat er aan de hand is? Op het moment dat een levensbedreigende ziekte neerdaalt in

het gezin verandert de wereld totaal. Kinderen voelen dat, maar tegen hen wordt vaak niets gezegd. Kinderen hebben het recht om gezien te worden, en ze hebben recht op correcte informatie, vanaf het moment dat volwassenen de informatie hebben.

Het verhaal van kinderen is anders



Ook al ken je het verhaal van de ouders, ga er niet van uit dat je ook het verhaal van hun kinderen kent. Luister en laat hen alles vertellen in hun eigen woorden. Laat hen toe om de stukjes samen te leggen, in hun chronologie. Dat helpt hen om de betekenis van de gebeurtenissen een beetje te zien. Door te luisteren, hoor je wat hun specifieke bezorgdheden zijn, want elk familielid beleeft het verdriet op een eigen manier.

Geef kinderen de kans om te participeren in het rouwproces. Laat ze hun vragen stellen gedurende weken, maanden, zelfs jaren. In elk nieuw ontwikkelingsstadium willen kinderen opnieuw begrijpen vanuit hun nieuw verworven perspectief. Ze stellen vaak vragen die moeilijk te beantwoorden zijn: Waarom is hij gestorven? Waarom hebben de dokters niet meer gedaan om hem te genezen? Die vragen kunnen nieuwe golven van verdriet oproepen. Wijs kinderen niet terecht wanneer ze vragen blijven afvuren. Niet-beantwoorde vragen blijven knagen in de stilte van hun gemoed.

Kinderen zijn eerst kinderen

In tegenstelling tot wat je als volwassene denkt, ervaren kinderen bij

verlies veel van dezelfde gedachten en emoties als een volwassene. Ze kunnen zich verdrietig voelen, ook al laten ze het niet zien. Ze kunnen zich eenzaam voelen en in gedachten verzonken, net zoals volwassenen. Het verschil is dat ze nog niet de vaardigheid hebben om met verdriet om te gaan en in woorden uit te drukken wat ze voelen. Hun verdriet komt naar buiten in drie vormen: in emoties, in lichamelijke reacties en in gedrag. Het is niet omdat ze nog geen taal hebben voor het verdriet dat je kan voorkomen dat ze voelen en ervaren. Ze hebben minder controle over de wereld dan volwassenen, dus reageren ze ook anders. Ze zijn eerst kinderen, pubers en adolescenten, en pas op de tweede plaats rouwenden. Ze rouwen als kinderen.

Het feit dat kinderen nog niet alles kunnen begrijpen, wil niet zeggen dat je aan een kind niets moet vertellen. Een kind vertellen over de dood kan je vergelijken met een kind leren lopen. Je kan een baby op zijn voetjes zetten, de handjes vasthouden en de beentjes bewegen. Maar hoe vaak je dat ook doet, een kind zal niet lopen zolang het daar niet klaar voor is. Toch is het belangrijk zijn lichaam te trainen. De dood begrijpen verloopt op dezelfde manier. Wanneer je er regelmatig over praat, zal het kind de mentale gevatheid ontwikkelen om het te verstaan. Een prachtig voorbeeld is het volgend gesprek van een moeder met haar dochtertje van twee waarbij de diagnose metachromatische leukodystrofie is gesteld. Dat is een ongeneeslijke genetische aandoening, degeneratief en met een heel beperkte levensverwachting (Julliaand, 2012):

‘Lieve Thaïs, de dokter heeft ons gezegd dat je heel erg ziek zult worden en dat je straks niet meer zal kunnen

lopen, spreken, zien en bewegen. Dat vinden wij heel erg en we zijn heel verdrietig. Maar, mijn kind, dat zal ons er nooit van weerhouden om van je te houden. En om er alles aan te doen je een gelukkig leven te bezorgen. Ik beloof het je, mijn kind, je zal een mooi leven hebben. Niet een leven zoals andere meisjes, of zoals je broer, maar wel een leven waar je trots op zal kunnen zijn. En waarin het je nooit aan liefde zal ontbreken. Onze liefde en die van heel veel mensen. Je zal de liefde grondig leren kennen. Zoals je broer Gaspard en zoals andere kinderen, maar op minder tijd.’

Ook al beseft het kind de ware toedracht niet, het wordt door de moeder ernstig genomen. Jonge kinderen weten nog niet wat dood echt betekent en het is belangrijk hen vier begrippen over dood uitdrukkelijk uit te leggen, of tenminste te toetsen of ze die goed hebben verstaan:

1. De finaliteit van de dood. Het lichaam werkt niet meer als het dood is. Je moet duidelijk maken dat sterven niet een beetje minder levend is, maar niet meer voelen, zien, ademen, eten, lopen, ... Als je zegt dat mama iedereen nog kan zien vanuit de hemel, kan dit een kind angstig maken. Een kind dat denkt dat papa nog iets voelt, wordt bang dat papa het koud heeft op de begraafplaats. Ook crematie is heel angstwekkend als je niet beseft dat het lichaam niets voelt van die hitte.

2. De onomkeerbaarheid. De dood is onomkeerbaar en voor altijd. Kinderen verwachten soms dat een overledene nog kan terugkeren. Wanneer ze in een spel iemand doodschieten, staat het slachtoffer na enkele momenten weer recht en spelen ze gewoon verder. >>>

»» Wanneer je bij het verlies van een prille zwangerschap zegt dat mama haar kindje heeft 'verloren', verwachten kinderen misschien dat je de baby terugvindt als je zoekt. Volwassenen laten kinderen vaak in de mist over de onomkeerbaarheid van de dood, omdat ze er gewoon niet aan denken dit uitdrukkelijk uit te leggen. Gebruik geen verdoezelende taal zoals 'niet langer bij ons', 'ons verlaten', 'in het paradijs', 'een sterretje aan de hemel'. Voor mensen die geloven in de hemel hoeft er geen contradictie te zijn als het kind het verschil verstaat tussen realiteit en geloof.

3. De universaliteit. Alles wat leeft gaat dood: planten, bloemen, dieren en mensen. Je kan lang leven maar ook jong sterven, zoals sommige bloemen maar één dag bloeien.

4. De oorzakelijkheid of de causaliteit. Kinderen hebben uitleg nodig over wat de dood veroorzaakt heeft en dat je het niet kon voorkomen. Sterven is geen straf. De oorzaken duidelijk maken is belangrijk. Je moet bijvoorbeeld duidelijk maken dat autorijden niet hetzelfde is als verongelukken. Als het sterven door geweld is veroorzaakt, wordt de ware reden soms verdoezeld waardoor er foute voorstellingen ontstaan. Een correcte uitleg is altijd belangrijk en soms moet die meerdere keren worden herhaald.

In de lente van het leven de winter leren kennen

De capaciteit van kinderen om te rouwen hangt in hoge mate af van wat van ze van hun ouders leren. De exacte antwoorden zijn minder belangrijk dan de open sfeer waarin de communicatie en de interacties verlopen. Ze moeten hun vragen altijd weer kunnen stellen en ze moeten voelen dat die vragen op elk

moment welkom zijn. Problemen gaan niet weg na één gesprek. Kinderen stellen niet altijd vragen om de antwoorden te horen, maar omdat het proces van vragen stellen hen de kans geeft op betrokkenheid van hun ouders. Je leert als ouders hoe kinderen de dood zien door naar hen te luisteren.

Kinderen stellen vaak concrete vragen als: 'Waar blijft hij nu? Wordt hij nu nat onder de grond als het regent? Moet hij nu aarde eten?' Je antwoorden moeten begrijpelijk en vooral echt zijn. Niet zeggen dat hij slaapt, want dan kunnen kinderen angstig worden wanneer ze gaan slapen. Niet zeggen dat hij is weggegaan, want dat impliceert dat de overledene kan terugkomen. Je kunt kinderen ook leren dat er op sommige vragen geen antwoorden zijn. In ongewone omstandigheden, zoals bij moord, ongeval of zelfdoding is het soms moeilijk om alle informatie te geven. Ontwijk vragen niet. De fantasie van kinderen is soms erger dan de realiteit. Doseer je uitleg volgens wat het kind kan verwerken, maar onderschat kinderen niet. Als je het zelf niet weet, kun je zeggen: 'Ik kan je nu niet meer vertellen, maar ik zal nadenken en dan weet ik wel meer.' Dat geeft je de tijd om aan iemand advies te vragen. Denk eraan dat informatie angsten temt en een vorm van controle geeft.

Sleutels die deuren openen in verdriet

Als je in situaties van verdriet deuren wilt openen voor kinderen naar de toekomst zodat ze opnieuw geluk vinden, moet je zorgen dat je over een sleutelbos beschikt met vier sleutels. Die sleutels zijn:

1. Luisteren. Als niemand luistert naar

de vragen en de gevoelens van kinderen, concluderen ze dat die gevoelens blijkbaar niet aanvaardbaar zijn en duwen ze die weg. Kinderen moeten niet alleen worden gezien, ze moeten ook worden gehoord. Forceer niets en respecteer het als ze niet willen praten.

2. Correcte informatie. Daar hebben kinderen en jongeren recht op. Hen beschermen door informatie achter te houden is hen eenzaam laten afrekenen met hun verdriet. Kinderen worden niet door het sterven getraumatiseerd, maar door dingen die ze niet verstaan, waarbij ze niet worden betrokken. Het gaat om wonden die niet genezen als je er niets aan doet.

3. Warmte en veiligheid. Kinderen ervaren vaak afstand, afgeslotenheid en kilte in plaats van warmte. Breng ze niet weg naar een vreemde plaats, maar laat ze de veiligheid ervaren van routine en vertrouwde omgeving.

4. Herinneringen. Zorg ervoor dat herinneringen levendig worden bewaard. Geef ze iets tastbaars van de overledene zodat de band wordt bewaard. Blijf spreken over de persoon en zwijg hem niet dood. Besef dat op elke leeftijd herinneringen weer belangrijk worden. Verlies groeit mee met de leeftijd.



— Manu Keirse

Literatuur

- Julliaand AD. Twee stapjes op het strand. Tielt: Lannoo; 2012.
- Keirse M. Kinderen helpen bij verlies. Een boek voor iedereen die van kinderen houdt. Tielt: Lannoo; 2020.

ROUWEN ALS SLINGERAPEN

Hoe kinderen anders rouwen dan volwassenen

Waar vroeger gedacht werd dat het goed was om kinderen weg te houden van alles wat met de dood te maken had, hebben we intussen gelukkig een beweging gemaakt waarin kinderen overal bij betrokken worden en de dood voor hen doodgewoon kan worden.

Dat kinderen anders rouwen dan volwassenen, dat weten we. Maar wat betekent de dood voor hen en hoe kunnen we hen hierin het beste bijstaan? Dat hangt samen met de achtergrond van hun intellectuele ontwikkeling. Volgens de Zwitserse psycholoog Jean Piaget ontwikkelen kinderen zich in vier opeenvolgende fasen: een sensomotorische fase, een pre-operationele fase, een concreet-operationele fase en een abstract-operationele fase. Die laatste betreft de pubers vanaf 12 jaar die echter niet aan bod komen in dit artikel dat specifiek handelt over jonge kinderen en hun rouw.

Warme knuffels in overvloed

Kato heeft een moeilijke start in het leven wanneer zij bij de geboorte gereanimeerd moet worden. Maar het vechtertje in haar maakt dat ze het haalt en aan haar weg kan beginnen. Een weg waar al meteen een zwaar obstakel op haar wacht. Enkele uren na haar

geboorte sterft haar mama ten gevolge van complicaties bij de bevalling. Papa dondert in sneltempo van zijn spreekwoordelijke roze wolk en blijft achter met zijn twee dochttertjes: Kato, pasgeboren, en Kaat, op dat moment 2,5 jaar. Je zou kunnen denken dat beide meisjes nog te jong zijn om te rouwen, maar niets is minder waar. Baby's en peuters hebben nog geen verbale taal waarmee zij zich kunnen uitdrukken, maar ze voelen wel dat er iets niet klopt. Zij bevinden zich in de sensomotorische fase (nul tot twee jaar) waarin de zintuiglijke indrukken overheersen in hun leefwereld. Belangrijk voor deze kleintjes is alles wat fysiek rust en geborgenheid schept: warmte, liefde, lichamelijke koestering en veiligheid. Voor Kato werd dit tijdelijk overgenomen door de verzorgers van de dienst neonatologie. Zij gaven Kato de nodige knuffels en liefde, voeding en veiligheid op momenten dat papa niet aanwezig kon zijn en dit zolang tot papa zich sterk genoeg voelde om zijn rol helemaal zelf op te nemen. Het is niet het belangrijkste



wie die zorg op zich neemt maar wel dat er iemand is die het doet.

Kunnen we een nieuwe mama kopen?

Tegelijkertijd was er de zorg voor Kaat die wel al begreep dat mama er plots niet meer was. Zij miste haar geur, haar knuffels, haar stem en kon niet begrijpen dat mama niet meer levend kon worden. Doorheen haar kleutertijd (pre-operationele fase: drie tot vijf à zes jaar) zag je bij haar de rouwreacties die typisch zijn voor kinderen van die leeftijd afwisselend tevoorschijn komen. Haar gedrag werd al duidelijk tijdens de eerste therapie sessies. Het ene moment was ze razend kwaad en vlogen de >>>



Vaarwel ♥ Mijn boekje vol herinneringen



Wanneer een geliefd iemand doodgaat, blijft een grote leegte achter. Herinneringen zorgen ervoor dat die mens een beetje verder leeft in je hart. Dit invulboekje helpt jouw kind om die herinneringen te verzamelen. Zo ontstaat een tastbaar aandenken om vandaag en in de toekomst te koesteren.

Dit is het klassieke herinneringsboek, maar dan uitgedacht voor de echte Snuit-fan: gevoelig, verbindend, hartverwarmend, op maat van kinderen,...

De bekende illustraties uit de Snuit-boeken van de hand van Rocío del Moral zorgen voor de juiste sfeer, zonder te donker en droevig te worden.

Maar de echte waarde moet je zelf toevoegen door het boekje te vullen met herinneringen aan die ene persoon die je zo mist. Er is ruimte voor foto's, om te kleuren of zelf iets te tekenen, er zijn aanvinkvakjes en invullijntjes en op het einde vind je ook nog enkele pagina's om door anderen die ♥ gekend hebben te laten invullen.

Zo zal dit boekje kinderen steun en troost bieden vlak na het overlijden, maar ook jaren later, en het kan een aanzet zijn om hun gevoelens te delen met anderen.

Vaarwel ♥ Mijn boekje vol herinneringen verscheen bij Pelckmans Uitgevers en is te koop via de boekhandel.
ISBN: 9789461317926

ROUW

» poppen door de lucht in de praktijkruimte, het andere moment zorgde ze liefdevol voor haar zusje. Omdat ze elke nacht huilend en roepend wakker werd, was het voor haar veiliger om bij papa te slapen en zijn aanwezigheid te voelen. Het regressief gedrag uitte zich bij Kaat in bedplassen en een enorme verlatingsangst, waardoor papa de hele tijd bij haar moest blijven. Als ouder is het een enorme uitdaging om jonge kinderen bij te staan in hun verlieservaring. Enerzijds zit je met je eigen verdriet en rouw, en anderzijds gaat het leven onverbiddeijk verder en is er geen tijd om stil te staan. Er is dan ook niets mis met hulp zoeken zodat een rouwbegeleider de 'rouwzorgen' kan overnemen. Ik mocht die 'zorger' zijn voor Kaat en Kato, waarbij we jaren samen op pad gingen doorheen het labrynt van rouw. Jonge kinderen hebben daarbij vooral nood aan eerlijkheid en veel herhaling. Kleuters beseffen meestal nog niet dat de dood voor altijd is en leven nog heel sterk in het magische denken. "Als papa mama genoeg kusjes geeft, zal mama wel weer levend worden!" Want zo gaat het ook in sprookjes... of "Kunnen we niet gewoon een nieuwe mama gaan kopen? Zo eentje als de mijne?" Het ene moment besepte Kaat heel goed dat haar mama gestorven was en op een ander moment ging ze er weer vanuit dat mama nog in het ziekenhuis lag en naar huis zou komen. De dokters moesten maar wat harder hun best doen. Op die leeftijd is het dan ook noodzakelijk om telkens de boodschap te herhalen dat iemand die dood is niet meer levend kan worden. Een ander belangrijk kenmerk is het gegeven dat kinderen van die leeftijd alles nog heel erg veralgemenen. Kaat verloor haar mama vlak na de geboorte van haar zusje en leidde daaruit af dat alle mama's zullen sterven als ze een baby

krijgen. Toen haar vriendinnetje in de kleuterklas vertelde dat ze een broertje of zusje zou krijgen, was Kaat haar reactie: "Dan gaat jouw mama ook dood." Een heel normale reactie, maar wel even schrikken voor de kleuterjuf.

Tijdens de kleuterjaren leven kinderen in een 'speel/verhaalwereld' waarin wij als volwassenen vaak moeilijker binnen kunnen geraken. Toch is dat ook hun sterkte. Al spelend vertellen ze hun verlieservaring, en via hun poppen of knuffelberen tonen ze hun verdriet en andere emoties. Het ene moment barsten ze in tranen uit of ontploft de bom en even later zijn ze weer vrolijk aan het spelen en lijkt er niets aan de hand te zijn. Hun fantasie is hun kracht en tegelijkertijd hun valkuil. Het kan helpen om kleuters goed te observeren en te beluisteren in hun spel waardoor je als psychotherapeut een schat aan informatie krijgt. Niet alleen thuis maar ook op school of bij vriendjes thuis. Korte gesprekjes zijn al mogelijk maar toch zullen ze zich vooral uiten in knutselen, spelen en verhalen. Het is in die fase belangrijk om er overal min of meer dezelfde afspraken op na te houden. Een kind is er niet mee geholpen om overladen te worden met medelijden en extra cadeautjes of regels die plots niet meer gelden. Kinderen hebben nood aan duidelijke regels en routine. Er verandert al zoveel in hun jonge leven; ze worden dus het best geholpen als alles zoveel mogelijk hetzelfde blijft. Hetzelfde avondritueel, vaste aantal uren schermtijd, speelgoed opruimen, delen met andere kinderen, enzovoort. Doe je dat niet, dan riskeer je dat ze het typische prinses en prinsessengedrag ontwikkelen. Kinderen die geleerd hebben dat ze door het verlies nu plots alles mogen en alles krijgen wat ze willen, zullen vastlopen. Dat gedrag is snel aangeleerd, maar

verdwijnt veel moeilijker. Voor je het beseft, heb je als ouder niets meer te zeggen aan een kind.

Ik wil alles weten

Het belangrijkste principe in het bijstaan van kinderen is eerlijkheid. Verzin geen verhaaltjes om het verlies te verzachten, want kinderen komen er toch achter. Zeker nu kinderen vaak al op jonge leeftijd toegang hebben tot het internet, is een zoekterm snel ingetikt en maken ze hun eigen verhaal. Een verhaal dat vaak gruwelijker is dan de werkelijkheid, aangezien hun fantasie ook nog meewerkt. Op dat moment verliezen we de controle en weten we niet meer wat er in hen omgaat. Kinderen in de concreet-operationele fase (zes tot elf

vergen. Kato, die intussen in het eerste leerjaar zit, voelt nu volop het gemis van een mama en zou wel graag weten hoe het is om een mama te hebben. Gelukkig heeft zij heel veel foto's van haar zwangere mama waarop de liefde er vanaf spat en ze kan zien hoe geliefd ze al was nog voor haar geboorte. Een belangrijke geruststelling die zij nodig heeft om graag gezien te worden door haar mama die ze niet gekend heeft.

Een ander voorbeeld van de lagere schoolkinderen is dat van een tweede leerjaar waarin een leerling de diagnose kreeg van een onbehandelbare hersentumor. Het klasgenootje kon niet meer naar school komen



bij haar." Uiteraard reageren kinderen daar emotioneel op en komen er nog meer vragen en zorgen naar boven. De zorgenboom in de klas gaf hen de mogelijkheid om daarin al hun zorgen en vragen op te hangen zodat de juf die kon lezen en beantwoorden tijdens een terugkerend klasgesprek. Op die manier bleef het voor de kinderen bevattelijk en werd er steeds ruimte gemaakt voor hun vragen en emoties, en konden zij voorbereid worden op het verlies van hun klasgenootje. Een verlies dat enkele maanden later volgde.

Neem hen bij de hand

Het is oké om kinderen overal in te betrekken. Dat gebeurt het beste in samenspraak met het kind en op zijn tempo. Kinderen moeten voorbereid worden op het afscheid nemen en iemand moet hen vertellen hoe een dode mens eruit ziet en hoe koud die aanvoelt. Hoe meer we kinderen voorbereiden en laten deel uitmaken van afscheid, dood en rouw, hoe beter zij ermee zullen kunnen omgaan. Laten we er vooral vanuit gaan dat de meeste kinderen spontaan weer zullen rechtveren na een verlieservaring en dat hun speelse fantasie daarbij vooral een kracht is die wij als volwassenen niet meer bezitten. We moeten dus onthouden dat kinderen figuurlijk rouwen als slingerapen: slingerend van tak tot tak zoeken ze hun weg door het oerwoud waarbij ze als groep leren samenwerken en elkaar op weg helpen.

— Lies Scaut

Literatuur

- STRUYVEN, Katrien, BAETEN, Marlies, KYNDT, Eva & SIERENS, Eline, Groot worden. De ontwikkeling van baby tot adolescent. Leuven, 2010. LannooCampus
- SCAUT, Lies, DoodGewoon – Kinderen begeleiden bij rouw. LannooCampus, 2010
- SCAUT, Lies, Dood zijn, is dat voor altijd? Van Halewyck, 2020
- SCAUT, Lies, Rouw in de klas. Pelckmans 2021

— “Het belangrijkste principe in het bijstaan van kinderen is eerlijkheid.”

jaar) hebben veel uitleg en geruststelling nodig. Rond de leeftijd van acht à negen jaar beseffen zij dat de dood voor altijd is en voelt de wereld wat onveiliger aan. ‘Als mijn oma doodgaat, kan ook mijn mama of zus sterven, of zelfs ik’. Zij kunnen de gevolgen op lange leeftijd nog niet inschatten en kijken vooral naar de onmiddellijke gevolgen: “Wie gaat er nu mijn vlecht maken of mij naar het voetbal brengen?” De emotionele beleving van het verlies situeert zich nog erg in het onmiddellijke hier en nu.

Waar Kaat als kleuter nog graag een nieuwe mama wilde kopen of hoopte dat papa een nieuw liefje zou vinden, is dat als negenjarige niet meer het geval. Zij beseft intussen al goed dat haar mama niet meer kan terugkomen en is vertrouwd geraakt met hoe het nu loopt in hun gezin. Hier nu een nieuwe mama of liefje in toelaten, zou opnieuw alles op zijn kop zetten en te veel aanpassing

waardoor de klas vragen begon te stellen. Vragen waarop de juf geen antwoord wist, want het was voor haar zelf te emotioneel om dat gesprek aan te gaan. Toen we dat samen deden, bleek al snel hoeveel kinderen van zeven jaar al weten over kanker. Ik begon die ochtend met het woord ‘kanker’ op bord te schrijven en vroeg hen wat ze daar al over wisten. In enkele minuten tijd stond het bord vol en stonden wij versteld van de veelheid aan details die zij reeds wisten. Met aanvullend psycho-educatief materiaal lieten we de kinderen verder werken rond emoties en konden ze hun verhaal al spelend kwijt door middel van al het materiaal dat in de koffer van UZ Leuven zat. Kinderen wilden alles weten, ook of ze dood zou gaan. Daarop is eerlijk geantwoord: “De dokters zullen er alles aan doen om jullie klasgenootje te helpen, maar soms gebeurt het dat iemand niet meer te genezen is. Zo ook

Vroege interventies bij rouwende kinderen: wat denken de professionals in de geestelijke gezondheidszorg erover?

In 2018 verscheen in het wetenschappelijke tijdschrift *Death Studies* een publicatie over een onderzoek waarbij professionals in de geestelijke gezondheidszorg gevraagd werd naar hun visie op vroege interventies bij rouwende kinderen. De belangrijkste inzichten uit deze studie vind je hieronder terug.

Dit onderzoek werd opgezet vanuit de vaststelling dat het zelden duidelijk is wat precies bedoeld wordt met een “vroege interventie” bij rouw na een overlijden. Daarom werd de mening gevraagd van ervaren professionals die voornamelijk met rouwende kinderen werken (jonger dan 12 jaar). Via een anonieme online vragenlijst gaven 84 professionals uit de geestelijke gezondheidszorg antwoorden op vragen over de inhoud en timing van een dergelijke vroege interventie. Deze groep van professionals bestond vooral uit psychologen, sociaal werkers, verpleegkundigen en psychiaters uit de VS, Canada, Europa, Australië en China.

In de antwoorden over wat begrepen moet worden onder een vroege interventie, kwamen 3 belangrijke thema's terug, namelijk: de inhoud van de interventie, wat de intentie ervan is en de beste timing ervoor.

Inhoud

Wat de inhoud betreft, werd “praten en ondersteunen” het meest aanbevolen.

Sommige deelnemers verklaarden dat het gesprek een overzicht moest geven van wat er gebeurd was, maar in de meeste gevallen werd aangegeven dat “er zijn voor het rouwende kind” het belangrijkste was.

Een derde aanbeveling betrof medicatie/therapie/interventie in het geval van meer ernstige psychische problemen. Deze interventie is vooral afhankelijk van de reacties van het rouwende kind, in het bijzonder als er

— *“Het soort overlijden is belangrijk: traumatische en plotse overlijdens vereisen een zo vroeg mogelijke hulpverlening.”*

De tweede meest genoemde interventie was psycho-educatie. De respondenten benadrukten hoe belangrijk het is informatie te geven over wat normale reacties zijn (d.w.z. op het vlak van slaap, concentratie, ervaren van krachtige emoties, coping en sociale media), en gaven advies over hoe om te gaan met de situatie. Zij benadrukten de noodzaak om de gevoelens rond het gebeurde te normaliseren en gaven ook aan waar er hulp gezocht kon worden. Vaak werden praten/ondersteunen en psycho-educatie in combinatie aanbevolen.

sprake is van suïcidale ideeën. Zoals één van de psychologen het verwoordde: “Een interventie gericht op vroegtijdige symptoombestrijding, flexibele coping en preventie van nadelige gevolgen van rouw (gecompliceerde rouw, depressie, trauma). Dat wil zeggen, professionele preventieve behandeling van symptomen die op een later tijdstip een stoornis kunnen worden.”

Screenen en beoordelen was een vierde aanbeveling. Daarbij kan het dan bijvoorbeeld gaan om een beoordelingsgesprek waarbij onderwerpen zoals vroegere levenservaringen, eerdere

verliezen, trauma, psychiatrische ziekte, verwante kinderen en het sociale netwerk worden besproken.

Daarnaast vond een kleiner aantal respondenten die werkten met gezinnen waar iemand een levensbedreigende ziekte had, zorg en informatie vóór het verlies eveneens belangrijk. Dat kan gaan om hulp bij vertrekrituelen, gezinsgerichte interventies, advisering over de ouderlijke rol, praktische ondersteuning en deelname aan rouwgroepen.

Intentie

“Intentie” beschrijft wat de respondenten wilden bereiken met hun interventies. In een aantal antwoorden kwam primaire preventie naar voren; de hulpverleners beoogden met hun interventies om latere problemen (zoals escalerende symptomen of negatieve klinische uitkomsten) te vermijden of nabestaanden er beter op voor te bereiden.

Sommigen vermeldden ook empowerment als intentie; daarmee bedoelden ze dat verschillende vormen van vroege interventie de nabestaande kan helpen om te begrijpen wat er is gebeurd, eveneens om vroege waarschuwingssignalen te leren herkennen, symptomen te beheersen en later de nodige follow-up te vragen. Het belangrijkste doel zou zijn om het rouwende kind in staat te stellen om te gaan met een nieuwe en uitdagende situatie.

Timing

Van de bevraagde hulpverleners vond 66% dat een interventie het beste plaatsvindt binnen de eerste week na het verlies en 19% tussen een week en een maand na het verlies. Anders gezegd, 85% van de bevraagden vindt dat een vroege interventie binnen de



maand moet starten. In een open vraag werd gepeild naar hun mening over hoe snel een rouwinterventie zou moeten beginnen om ze als “vroeg” te beschouwen. Hieruit kwamen 3 thema's naar voren:

1. Vroeg, maar ruimte latend voor schok, eerste verwerking en praktische problemen.

Zevenentwintig hulpverleners verklaarden dat de interventie rekening moest houden met de overweldigende aard van het verlies. Zij benadrukten echter dat de interventie binnen de eerste maanden na het verlies moet beginnen.

2. Vroeg, maar afhankelijk van de omstandigheden.

Zesentwintig respondenten merkten op dat de interventie aan de omstandigheden moest worden aangepast. Zij stelden voor dat de timing van de interventie gebaseerd moet zijn op het individu en de behoeften van het gezin,

met inbegrip van omstandigheden zoals de reacties van de nabestaanden, het soort overlijden, een eventuele voor-geschiedenis van trauma en verlies, en de aard van de ondersteuning waarover zij beschikken. Het soort overlijden in het bijzonder is daarbij belangrijk: traumatische en plotse overlijdens vereisen een zo vroeg mogelijke hulpverlening (zoals bij zelfmoord, moord, terreur, overstroming of andere klimaatproblemen). Verschillende respondenten merkten op dat bij een overlijden door ziekte, de interventies al moeten beginnen vóór het verlies. Dit gaat over hulp bij het vervullen van wensen, omgaan met anticiperend verdriet, hulp bij het opbouwen van een nalatenschap, betekenisgeving, afscheid nemen, en het op de hoogte brengen van familieleden.

3. Vroeg, om problemen preventief aan te pakken en coping te stimuleren.

Enkele respondenten vermeldden nog dat een vroege interventie nodig is >>>

»» om aanpassingsproblemen op lange termijn te vermijden. De overkoepelende achterliggende gedachte daarbij is dat er vroeg ingegrepen moet worden om een juiste koers voor rouwverwerking uit te zetten en om een goed gezinsfunctioneren tot stand te brengen evenals voldoende sociale steun. Ook psycho-educatie speelt hier uiteraard een belangrijke rol bij.

Concluderend stellen de onderzoekers van dit artikel dat de bevroegde hulpverleners onder vroege rouwinterventie (bij jonge kinderen) vooral begrijpen: ofwel een interventie voor het overlijden, ofwel een interventie in de eerste maand na het overlijden. Inhoudelijk verwezen zij meestal naar counseling (praten en ondersteunen), psycho-educatie om latere problemen te voorkomen en therapie/medicatie wanneer het leed van het kind te ernstig is. De opvattingen van de bevroegde hulpverleners weerspiegelen wellicht vooral hoe hierover gedacht wordt in de westerse culturen. Hoewel de bevindingen en conclusies van grote meta-analytische studies weinig voordeel van vroege interventies laten zien, geven de bevindingen uit dit onderzoek aan dat professionals uit de geestelijke gezondheidszorg er zelf toch veel waarde aan hechten en ervoor pleiten. Zij vinden het noodzakelijk om interventies aan te passen en af te stemmen op het soort overlijden, de situatie van de familie en de intensiteit van de reacties.

— Stefaan Six

Bron:

Atle Dyregrov, Kari Dyregrov, Mariana Pereira, Pål Kristensen & Iren Johnsen (2020) Early intervention for bereaved children: What mental health professionals think, *Death Studies*, 44:4, 201-209, DOI: 10.1080/07481187.2018.1531086



Palliatieve zorg in België vond haar oorsprong in Brussel. Reden genoeg dus om dieper in te gaan op personen of organisaties die ons kunnen inspireren om ons verder in te zetten voor ons unieke levenseindemodel.

“W e hebben het kaarsje aangestoken bij Nathalie's foto”, geven Agnes en Piet aan, de ouders van Nathalie Slosse. Ze tonen me een kastje in hun leefruimte waar alle naasten die ze hebben verloren een plaats hebben gekregen. Een deurtje opent, en daar zijn Playmobil-figuurtjes te zien, met voor elke dierbare een typisch attribuut.

Het kaarsje brandt en de warme woorden vol lof die de ouders uitspreken beginnen uit hen te rollen. Het is allemaal zo vanzelfsprekend voor hen. “Talismanneke is een cadeau, het geeft ons iets om handen en zo is onze dochter er telkens bij.” De rode draad doorheen de boeken en materialen die Talismanneke aanbiedt is om de geluksvaardigheden van kinderen aan te sterken door middel van verbeeldingskracht. Ze maken onder meer gebruik van dierenfiguren zoals in sprookjes.

PRENTENBOEKEN “Iemand

Talismanneke vzw

Talismanneke is een vzw, met als thuisbasis Brussel, met vrijwilligers in België en een antenne in Nederland. De Stichting tegen Kanker heeft Nederlandse en Franse versies verspreid van de met oncologie gerelateerde prentenboeken.

Nathalie Slosse werd op 29-jarige leeftijd voor een eerste keer gediagnosticeerd met kanker; haar zoontje was toen 2 jaar. Ze schreef Grote Boom is ziek in 2008, na een zware behandeling tegen borstkanker. Ze had vastgesteld dat er bijna geen boekjes of spelletjes waren te vinden om er heel jonge kinderen bij te betrekken wanneer iemand in hun omgeving ernstig ziek is. Intussen hebben al veel mensen dankbaar gebruik gemaakt van het verhaal en de doe-ideetjes. Ook Nathalie zelf, ze gebruikte het boek bij haar dochttertje toen ze opnieuw moest behandeld worden.

Soms is genezen niet meer mogelijk. Op vraag van psychologen en om ook in deze fase kinderen bij de situatie te betrekken, schreef Nathalie een ander einde, namelijk Afscheid van Grote Boom. Het verhaal is verkrijgbaar als een opvouwbaar zakboekje.

Overzicht boekjes

Enkele boekjes rond rouw en verlies die mogelijks een belletje doen rinkelen, met Snuiters in de hoofdrol: “Grote Boom is ziek”, “Afscheid van Grote Boom”, “Tover-

VOOR HART, HOOFD EN HANDEN

die zoveel gaf om te herinneren"

druppels", "De wensbloem" en "Vaarwel". Er zijn ook boekjes over rouw en verlies met een ander dier in de hoofdrol, zoals "Een warm dekentje" en "Océane en haar visjes". Aan de boekjes is een doe-gedeelte verbonden, om kinderen te stimuleren creatief aan de slag te gaan met rouw. De vzw wil met haar project "Snuiter Schatkist" zich bovendien inzetten om zonder een

ernstige verlieservaring kinderen weerbaar te maken om hiermee om te gaan en hun veerkracht te vergroten. De insteek hierbij is dat de boekjes kunnen gebruikt worden in klasverband, waar allerlei thema's zo aan bod kunnen komen, aangevuld met educatief materiaal dat op de website van Talismanneke te vinden is.

Snuiterboom

In het Brusselse Egmontpark kan je zelfs een Snuiterboom vinden met in het wandelpad een bijhorende mozaïek van Nathalie Veit. Deze boom wil troost bieden aan iedereen die het nodig heeft en in het bijzonder aan kinderen met een ernstig ziek familielid of bij een overlijden. Je vindt de Snuiterboom via de hoofdingang aan de Wolstraat. Het is een grote Ginkgo biloba of Japanse notenboom. Het is tevens de boom die het eerst opnieuw begon te groeien na de kernramp in Fukushima, naar analogie met de gunstige afloop van de meeste kankerbehandelingen.

Nathalie is overleden in 2018. Op haar graf is tevens een boom-



sculptuur terug te vinden. Het is een werk van Hugh Roche Kelly.

Troostpost van de Tranenfee

De Tranenfee is een sprookjesfiguurtje dat een centrale rol speelt in het boek "Toverdruppels". Elk kind kan een tekening of tekstje opsturen naar de Tranenfee na een verlieservaring, zoals het verlies van een dierbare, een huisdier, een knuffel... Ze ontvangen nadien een persoonlijk antwoord en een uniek feetje, inclusief een flesje voor de traantjes. Het geeft de kinderen een manier om hun gevoelens neer te schrijven en te blijven geloven in toverkracht, die ze vanuit zichzelf kunnen opwekken.

Het verhaal van Talismanneke, de "kleine gouden man" die geluk kan brengen zonder wonderen te verwachten, is bijzonder. Het doet denken aan het andere mannetje in de Brusselse Stooftstraat. Het geheel is een warm familieverhaal, waarin ze allemaal hun steentje willen bijdragen om kinderen veerkrachtig te maken in de verliezen die ze tegenkomen in hun prille leven.

— Sofie Moens



www.talismanneke.be



agenda

Opleiding LEIFconsulenten

— Data

5 dinsdagen van 9u30 tot 16u30
• 07 & 28 februari 2023
• 07 & 21 april 2023
• 18 april 2023

— Locatie

W.E.M.M.E.L., Expertisecentrum
Waardig Levenseinde, J. Vander Vekenstraat 158, 1780 Wemmel

— Info en inschrijvingen

www.leif.be of info@leif.be

Hoop in de palliatieve zorg

— Datum

Maandag 13 februari 2023
van 13u tot 16u

— Docent

Alexandra Verhagen, psychologe
AZ Jan Portaels en de Kruijn

— Locatie

W.E.M.M.E.L., Expertisecentrum
Waardig Levenseinde,
J. Vander Vekenstraat 158,
1780 Wemmel

— Info en inschrijvingen

www.forumpalliatievezorg.be of
info@forumpalliatievezorg.be

Basiscursus palliatieve zorg voor vrijwilligers

— Data

8 vrijdagvoormiddagen
van 9u30 tot 12u30
• 03, 10, 17, 24 & 31 maart 2023
• 21 & 28 april 2023
• 05 mei 2023

— Locatie

W.E.M.M.E.L., Expertisecentrum
Waardig Levenseinde,
J. Vander Vekenstraat 158,
1780 Wemmel

— Info en inschrijvingen

www.forumpalliatievezorg.be of
info@forumpalliatievezorg.be

Blended Module Voorafgaande Zorgplanning

— Datum

Maandag 6 maart 2023
van 13u tot 16u

— Docent

Linde Vande Castele,
Kris Van de Gaer,
stafmedewerkers LEIF vzw

— Locatie

W.E.M.M.E.L., Expertisecentrum
Waardig Levenseinde,
J. Vander Vekenstraat 158,
1780 Wemmel

— Info en inschrijvingen

www.forumpalliatievezorg.be of
info@forumpalliatievezorg.be

Basiscursus palliatieve zorg voor logistiek personeel

— Data

3 maandagnamiddagen
van 13u30 tot 16u30
• 13 & 20 maart 2023
• 27 april 2023

— Locatie

W.E.M.M.E.L., Expertisecentrum
Waardig Levenseinde,
J. Vander Vekenstraat 158,
1780 Wemmel

— Info en inschrijvingen

www.forumpalliatievezorg.be of
info@forumpalliatievezorg.be

Basiscursus palliatieve zorg voor thuisverpleegkundigen

— Data

6 dinsdagnamiddagen
van 13u30 tot 16u30
• 25 april 2023
• 02, 09, 16, 23 & 30 mei 2023

— Locatie

W.E.M.M.E.L., Expertisecentrum
Waardig Levenseinde,
J. Vander Vekenstraat 158,
1780 Wemmel

— Info en inschrijvingen

www.forumpalliatievezorg.be of
info@forumpalliatievezorg.be

Websites/podcasts/boeken over rouw bij kinderen

Graag geven we jullie enkele
boekentips, betekenisvolle websites en
podcasts mee rond rouw en verlies bij
kinderen. Deze lijst is niet sluitend. Mocht
je zelf nog suggesties hebben om de lijst
te vervolledigen, mag je ons dit gerust
aangeven via rouw@forumpalliatievezorg.be.

