VAN ONBEGREPEN GEDRAG NAAR RUST IN HUIS

3 manieren om te ontdekken wat jouw rouwende kind nodig heeft (van driftbui tot terugtrekgedrag)



LETTER & lijn

www.letterenlijn.com

WIE BEN IK?

Ik ben Laura, oprichtster van Letter & Lijn, onderwijskundige, ontwikkelingssociologe en moeder van vier kinderen. Mijn expertise heb ik niet alleen uit boeken. Ik verloor mijn moeder aan het begin van mijn studie, een paar jaar later een van mijn beste vriendinnen en in 2021 ons tweede kindje.

Ik weet hoe het voelt als de grond onder je vandaan zakt. Ik weet hoe eenzaam rouw kan zijn, maar ook hoe frustrerend het is als je omgeving niet weet hoe ze moet reageren. Mijn missie is dat geen enkel kind en geen enkele volwassene zich verloren voelt in rouw door een gebrek aan de juiste woorden of structuur.

WAAROM DEZE GIDS?

Je staat in de keuken, je bent moe en je kind ontploft omdat de beker de verkeerde kleur heeft. Of je krijgt voor de tiende keer deze week een grote mond. Of misschien merk je juist het tegenovergestelde: je kind trekt zich helemaal terug, wordt opeens heel claimend of vertoont 'babygedrag'.

In je achterhoofd weet je: 'Er is iemand overleden, we hebben verdriet.' Maar je eigen geduld is op. Je corrigeert, je straft en daarna voel je je ontzettend schuldig.

Je bent geen slechte ouder. En je kind is niet stout of vervelend. Je kind spreekt alleen een taal die jij nog moet leren verstaan: de taal van rouw. Voor kinderen tussen de 4 en 12 jaar is rouw geen proces van praten, maar een proces van doen. Hun gedrag is hun communicatie.

Deze gids helpt je om van onbewust naar bewust te gaan, zodat je de ruis van het gedrag leert filteren en ziet wat je kind écht nodig heeft.

3 MANIEREN OM HET GEDRAG TE ONTDEKKEN

Manier 1: Kijk voorbij het gedrag (filter de ruis)

Kinderen hebben vaak geen woorden voor het 'gat' in hun hart of de overweldigende emoties die ze voelen. Daarom vertalen ze hun binnenwereld naar direct zichtbaar gedrag.

- Zie je **boosheid** en **verzet**?

Dit is vaak onmacht. Het kind heeft of voelt geen controle over het verlies en probeert de regie terug te pakken.

- Zie je **terugtrekking** of **stilte**?

Dit is vaak de zoektocht naar een pauze van de pijn. Het kinderbrein kan rouw niet de hele dag dragen.

- Zie je **'babygedrag'** of **claimend gedrag**?

Dit is onveiligheid en verlatingsangst. De wereld is ineens onvoorspelbaar geworden voor het kind. Je kind wil jou koste wat kost dichtbij houden.

Manier 2: Pas de 3-seconden regel toe bij escalatie

Als je kind ontploft of dichtklapt doet dat ook iets met jou als ouder. Maar een kind in rouw heeft op dat moment een blokkade in het denkende deel van de hersenen. Straf helpt dan niet, verbinding wel.



1. Voordat je reageert: **adem diep in**. Dit helpt je eigen zenuwstelsel te kalmeren.

2. Zoek naar de **emotie.** Vraag jezelf af welke basisemotie je ziet onder de oppervlakte. Is het angst, verdriet of pure onmacht?

3. **Verbind voor je corrigeert.** Zeg wat je ziet zonder oordeel. ‘Ik zie een heel boos kind. Volgens mij voelt het vanbinnen als een vulkaan. Kom eens hier.’

Pas als de verbinding er weer is en de emotie is gezakt, kun je het hebben over de regel: ‘Ik snap dat je boos was, maar we doen de deur de volgende keer weer zachtjes dicht, afgesproken?’

Manier 3: Gebruik de vertaal-checklist

Hier is je spiekbriefje om direct te handelen in het moment:

Wat je ziet	Wat er eigenlijk gebeurt	Wat je kind nodig heeft	Wat je kunt zeggen
Brutaal gedrag, grote mond, 'Ik haat je!', met deuren slaan.	**Onmacht**. Je kind voelt dat het nul controle heeft over het verlies en probeert de regie terug te pakken door tegen jou te vechten.	**Erkenning** van de boosheid zonder het gedrag goed te keuren.	'Ik zie dat je ontploft van binnen. Het is ook zo oneerlijk dat dit is gebeurd. Ik ben hier voor je.'
Babygedrag: weer in bed plassen, niet alleen durven slapen, duimzuigen, moeite met aankleden.	**Onveiligheid**. De wereld is onvoorspelbaar geworden. Je kind valt terug op een fase waarin alles nog veilig en overzichtelijk was.	**Extra nabijheid** en fysieke bevestiging. Geen straf, maar vaste rituelen.	'Het is even heel spannend allemaal hè? Kom maar even bij me, ik help je wel even.'
Lichamelijke klachten: buikpijn, hoofdpijn, extreem moe zonder ziekte.	**Fysiek gemis**. Kinderen voelen rouw vaak letterlijk in hun lijf. Ze hebben nog geen woorden voor het 'gat' in hun hart.	**Rust en 'er zijn'**. Soms is een warme kruik of samen stilzitten de beste remedie.	'Je buik is een beetje van slag omdat je hart zo hard moet werken door het verdriet. Zullen we samen even liggen?'
Overdreven vrolijkheid: direct gaan spelen na slecht nieuws, doen alsof er niets is gebeurd.	**Pauze van de pijn**. Rouw is voor een kinderbrein te zwaar om de hele dag te dragen. Ze nemen een gezonde 'adem-pauze'.	**Toestemming om blij te zijn**. Bevestig dat plezier en verdriet samen mogen bestaan.	'Wat fijn dat je lekker aan het spelen bent. Het is oké om te lachen, ook nu we [naam] missen.'
Claimend gedrag: je geen seconde uit het oog verliezen, constant aandacht vragen.	**Verlatingsangst**. Het kind beseft: 'Als diegene weg kan gaan, kun jij ook weggaan.' De angst om jou te verliezen is groot.	**Voorspelbaarheid**. Vertel precies waar je heen gaat en wanneer je terug bent.	'Ik zie dat je me dichtbij wilt houden. Ik ga nu naar de winkel en over een kwartier ben ik weer terug.'

HOE NU VERDER?

Je hoeft dit niet alleen te doen.

Deze gids is een eerste stap. Maar ik weet hoe zwaar het is als de dagelijkse praktijk je inhaalt. Hoe voer je die moeilijke gesprekken? En hoe hou je de verbinding vast terwijl je zelf ook je eigen verdriet hebt te dragen?

1-op-1 Begeleiding voor ouders

Zelf rouwen én je kind begeleiden. Hoe hou je de verbinding zonder dat je gezin uit elkaar valt?

Als ouder wil je er onvoorwaardelijk zijn, maar kinderrouw is grillig en verwarrend. Ondertussen ben je uitgeput en vraag je je af of je het wel goed doet. Deze dubbele last hoef je niet alleen te dragen. In mijn 1-op-1 traject lopen we samen op, zodat er ruimte ontstaat voor ieders rouw en er weer rust komt in het gezin.

Laten we kennismaken.
Omdat elk gezin uniek is, starten we altijd met een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek van 30 minuten. Tijdens dit online gesprek luister ik naar je verhaal en kijken we waar jullie het meest tegenaan lopen. Je verlaat het gesprek met in elk geval één concreet handvat dat je die dag nog kunt inzetten.

PLAN HIER JE GRATIS EN VRIJBLIJVEND GESPREK



LETTER 4 lijn
www.letterenlijn.com

Lieve groet,
Laura Roverts Martini
www.letterlijn.com