bron: overpalliatievezorg.nl/naasten/rouw-bij-kinderen
datum: 24-11-2026

Rouw bij kinderen

Verliest jouw kind een belangrijk iemand in zijn leven? Opa of oma, vriend of vriendin of zelfs een ouder? Het kind krijgt dan niet alleen te maken met de eigen emoties, maar ook met het verdriet van de mensen om zich heen. Rouw bij kinderen lijkt op rouw bij volwassenen, maar er zijn verschillen.

Hoe gaat rouw bij kinderen?

Een kind kan niet zonder de mensen om zich heen, en vooral niet zonder de ouders/verzorgers. Als een ouder overlijdt, heeft het de andere ouder meer nodig. Als er maar één ouder is, kijkt het kind naar de volwassenen die het dichtst in de buurt zijn, zoals opa of oma, oom of tante. Die is vaak zelf in rouw en verdrietig. Er is minder tijd door alle dingen die geregeld moeten worden. Waarschijnlijk worden er niet meer leuke dingen met het kind gedaan. Soms is er minder geld.

Wat is dood?

Hoe kinderen met rouw omgaan verschilt per leeftijd, en wat ze op dat moment begrijpen van de dood. Ieder kind is anders, maar gedrag dat verandert (zoals drukker zijn of slechter slapen), en heftige gevoelens komen vaak voor. Denk bijvoorbeeld aan verdriet, boosheid en angst. Kinderen rouwen ook niet de hele tijd. Een kind kan overdonderd worden door verdriet, en een moment daarna weer vrolijk rondrennen en spelen.

Niet meteen rouwen

Soms gaat een kind terug in de ontwikkeling, dit is vaak een teken dat ze terugverlangen naar de tijd dat alles nog rustig was. Soms kan een kind veel later pas rouwen. Omdat ze bijvoorbeeld beter beseffen wat er gebeurd is en het verlies een andere betekenis krijgt. Bij het verlies van een ouder kunnen kinderen ook wachten met rouwen tot bij hun overgebleven ouder het evenwicht hersteld is. Het voelt dan veiliger voor ze om gevoelens te uiten.

Rouw bij baby's, peuters en kleuters (0-4 jaar)

Jonge kinderen begrijpen niet dat doodgaan betekent dat de dierbare nooit meer terugkomt. Woorden als ‘nooit’ en ‘voor altijd’ zijn te vaag voor jonge kinderen. Ze kunnen geen klok kijken, en snappen het begrip 'tijd' niet. Ook lopen fantasie en werkelijkheid op deze leeftijd nog door elkaar.

Praat er niet omheen

Kinderen op deze leeftijd kunnen denken dat de dood van hun dierbare hun schuld is. Bijvoorbeeld omdat ze niet geluisterd hebben of iets stout hebben gedaan. Bij peuters en kleuters is het belangrijk om zo eerlijk mogelijk te vertellen wat dood is. Praat er niet omheen. Het is belangrijk dat kinderen op deze leeftijd niet verward of angstig worden. Zeg bijvoorbeeld niet dat opa voor altijd slaapt, of ‘oma was erg ziek en wordt nu niet meer wakker.’ Een kind kan angstig worden als jij de volgende keer een verkoudheid hebt en zegt dat je ziek bent.

Vertel feiten

Vertel bijvoorbeeld wel dat de persoon die dood is niet meer kan eten en drinken, lachen en voelen. Het hart is gestopt met kloppen en hij/zij ademt niet meer. Als kinderen bij het sterfbed aanwezig zijn, vertel dan wat ze kunnen verwachten. Vertel wat ze zien, horen, voelen en ruiken als iemand doodgaat. Hetzelfde geldt voor het opgebaarde lichaam en de uitvaart.

Op de pagina Stervensfase lees je wat je kunt verwachten als iemand sterft en wat er vaak gebeurt in de laatste dagen van het leven.

Spelen

Jonge kinderen kunnen nog niet goed zeggen wat ze denken en voelen. Spel kan hierbij helpen. Jonge kinderen praten en spelen ook vaak met de overledene en denken dat ze echt gehoord en gezien worden. Dat kan een troost zijn.

Rouw bij kinderen in de basisschool-leeftijd (5 t/m 12 jaar)

Vanaf 5 of 6 jaar weet een kind dat een overledene niet meer terugkomt. Op deze leeftijd hebben kinderen vaak veel vragen. Dit kan voor jou als volwassene zwaar zijn. Probeer deze vragen zo eerlijk mogelijk te beantwoorden. Wat kinderen niet van volwassenen horen, vullen ze aan met hun eigen ideeën of fantasie.

Vanaf 8 of 9 jaar begrijpen kinderen goed wat de dood is. Ze vinden vaak ook belangrijk wat anderen van ze denken. Hierdoor stellen ze minder vragen en zeggen ze niet altijd wat ze denken of voelen. Het is belangrijk om in de gaten te houden of ze hierdoor niet met schuldgevoelens zitten. Spelen en tekenen kan helpen bij het uiten van gevoelens.

Rouw bij pubers (12 t/m 16 jaar)

Pubers begrijpen dood net zo goed als volwassenen. Kinderen leren in deze fase op eigen benen staan en zijn bezig met vragen zoals ‘Wie ben ik?’ en ‘Wat is de zin van het leven?’. Ze willen graag hun eigen gang gaan en zelfstandig zijn. De zorgen die ze thuis zien, maken dit moeilijk. Ze kunnen zich ook onbegrepen voelen door vrienden van dezelfde leeftijd en zich eenzaam voelen.

Laat vrij maar ben er wel

Door een groot verlies kunnen pubers somber worden. ‘Als je toch doodgaat, wat is dan de zin van het leven?’ Laat je kind vrij om wel of niet met jou of anderen hierover te praten. Zorg wel dat je er voor ze bent. Doe iets samen, onderneem leuke dingen. Door er voor ze te zijn, wordt het gemakkelijker om te praten als ze hier wel aan toe zijn.

Houd goed in de gaten of kinderen alcohol en drugs gebruiken en/of extreem veel gamen. Het is dan ook belangrijk om grenzen te stellen. Soms is rouwen ook niet het allerbelangrijkste in het leven van de puber. Dat hoeft geen probleem te zijn, maar bespreek zo nu en dan wel moeilijke gevoelens en pijnlijke situaties. Maak er af en toe contact over.

Contact met school

School is een belangrijk onderdeel in het leven van een kind. Rouw stopt niet bij de voordeur van het huis. Vertel school altijd wat er aan de hand is. Een school is niet alleen voor het leren, maar ook voor het welzijn van een kind. Het is belangrijk dat het een veilige omgeving voor het kind is en dat het kind gezien wordt. Het kind kan door rouw bijvoorbeeld minder goed concentreren. Het is belangrijk om te zorgen dat hij of zij geen grote leerachterstand krijgen. Soms is school ook juist de plek waar er even afstand is van de verdrietige situatie thuis.

Welke zorgverleners?

Merk je dat jouw kind hulp nodig heeft met het verwerken van rouw? Of heb je zelf meer tips nodig om je kind goed te steunen? Een psychosociale zorgverlener kan je hierbij helpen. Lees hier meer over psychosociale zorgverleners en hoe je hiermee in contact kunt komen.

Tips voor rouw bij kinderen

- Als je zelf veel verdriet hebt, is het vaak lastig om het verdriet van je eigen kind er ook nog bij te hebben. Denk na over het inschakelen van hulp van buitenaf. Een stichting die hulp kan bieden is Stichting Achter de Regenboog – Rouwverwerking. Zij hebben een advieslijn die je kunt bellen en organiseren lotgenotencontact.
- Wees altijd eerlijk en vertel de waarheid. Anders hoort je kind het misschien van een ander of vult het zelf in.
- Kinderboeken over de dood kunnen kinderen helpen om de eigen situatie te begrijpen. Kijk voor geschikte kinderboeken op Boeken voor kinderen - In de Wolken (in-de-wolken.nl) of op www.kankerspoken.nl.
- Nog meer tips lees je op kanker.nl of op de website van Ingeborg Douwes Centrum.