

Het overlijden van een kind is een ingrijpende gebeurtenis die het leven van ouders en het hele gezin diepgaand verandert. Niet alleen het kind, maar ook een deel van de toekomst valt weg. Gezinsleden rouwen ieder op hun eigen manier en in hun eigen tempo, waardoor rouw sterk kan verschillen. Hoewel veel nabestaanden behoefte hebben aan houvast over wat 'normaal' is en hoelang rouw duurt, bestaat hiervoor geen vast verloop of tijdspad.

Rouwfasen (Kübler-Ross, 2014)

De psychiater Elisabeth Kübler-Ross (2014) heeft vijf fasen omschreven die de meeste mensen geheel of gedeeltelijk doorlopen:

1. Ontkenning
2. Woede
3. Marchanderen
4. Verdriet/depressie
5. Aanvaarding

Fase 1.

Ontkenning Dit is een algemeen afweermechanisme. De rouwende ontkent de gebeurtenis. Dit gedrag geeft de rouwende de gelegenheid de waarheid gedoseerd tot zich te laten komen.

Fase 2.

Woede Als het overlijden niet meer ontkend kan worden volgt de fase van woede. In deze fase stelt men zich de vraag: 'Waarom ik?'. Er komen gevoelens van woede, ergernis, afgunst en wrok.

Fase 3.

Marchanderen Als woede niet werkt, probeert men op alle mogelijke manieren onder de verschrikkelijke werkelijkheid uit te komen.

Fase 4.

Verdriet/depressie Als het verdriet niet langer te ontkennen is en woede en marchanderen niet hebben geholpen, treedt vaak depressie op. De rouwende voelt zich machteloos en sluit zich vaak af voor contact.

Fase 5.

Aanvaarding Het verdriet krijgt een plaats, de draad van het leven wordt weer opgepakt. Bovenstaande fasen worden niet achter elkaar afgewerkt, waarbij de ene fase 'afgesloten' dient te zijn alvorens men in een volgende fase terechtkomt. De fasen lopen vaak door elkaar heen en kunnen ook in een later stadium weer terugkomen.