

De meest gestelde vragen over kinderen en de dood



Riet Fiddelaers-Jaspers

Renske Fiddelaers

Inhoud

Inleiding	3
1 Wat kunnen kinderen begrijpen over doodgaan?	5
2 Hoe vertel je aan kinderen dat iemand dood is of doodgaat?	9
3 Wat vertel je aan kinderen over de dood?	11
4 Welke vragen kun je van kinderen verwachten?	13
5 Hoe rouwen kinderen?	16





Inleiding

Als je aan kinderen denkt, dan komt een beeld van zorgeloosheid, plezier maken, spelen, leren en groeien. Maar ook kinderen kunnen te maken krijgen met de verdrietige kanten van het leven. Hun favoriete knuffel is op de parkeerplaats achtergebleven, hun beste vriendinnetje verhuist en op een morgen ligt de hamster dood in zijn kooitje.

Het leven biedt dagelijks aanleidingen die kinderen van jongs af aan vertrouwd maken met verlies en zelfs met doodgaan. Want op het moment dat kinderen te maken krijgen met een groot verlies moeten ze het doen met de bagage die ze in hun rugzak hebben meegekregen. Daarin zit ook wat ze geleerd hebben over omgaan met verdriet en teleurstelling. Of misschien zit dat er niet in omdat ze er altijd van weggehouden zijn. Kinderen die geleerd hebben dat verdriet bij het leven hoort en dat je verdrietig mag zijn wanneer je iets of iemand verliest, hebben een voorsprong wanneer iemand overlijdt die ze goed kennen en om wie ze geven. Bijvoorbeeld wanneer hun broertje ongeneeslijk ziek wordt, mama kanker krijgt en niet meer beter kan worden, een klasgenootje verongelukt, of opa na een korte ziekteperiode doodgaat.

Betrek kinderen bij wat er gebeurt

Wanneer er bij een verlies kinderen betrokken zijn, heb je wellicht vragen over de manier waarop je hen betreft bij wat er gebeurt. Wat is het beste voor kinderen: hen zoveel mogelijk beschermen en weghouden bij de verdrietige gebeurtenissen? Of hen juist zoveel mogelijk betrekken en vooral niet buitensluiten? Hierover kan binnen families zeer verschillend gedacht worden. De beste bedoelingen zijn niet altijd het beste voor kinderen. In deze brochure geven we aan wat goed is voor kindern, op basis van onderzoek en ervaring. Toch is het altijd van belang om ook naar het individuele kind te kijken. Kinderen uit het autistische spectrum en kinderen met een verstandelijke beperking hebben soms andere behoeften. Maar ook de

behoefte van kinderen uit hetzelfde gezin kunnen uiteen lopen. Ook daar moeten we rekening mee houden.

Kinderen weten meer dan je denkt

Kinderen kun je de verdrietige kanten van het leven niet besparen. Diep vanbinnen zouden we dat het liefste willen; liever hebben we zelf pijn en verdriet dan dat we onze kinderen zien lijden. Het is een natuurlijke behoefte – en toch helpen we hen er niet mee. We doen kinderen tekort wanneer we hen in hun eentje laten worstelen met de schaduwzijden van het leven. Als we hen beschermen leidt dat juist tot angst en eenzaamheid. Het voelt voor hen of ze in het ongewisse worden gelaten en het helemaal alleen moeten uitzoeken en oplossen. Bovendien is het een misverstand te denken dat kinderen zich niet bezig houden met de dood. Van jongs af aan zie je bij kinderen het thema ‘dood’ in hun spel: ze schieten elkaar zogenaamd neer (en staan weer op), ze spelen begrafenisse of laten auto’s fatale botsingen krijgen. Uit onderzoek blijkt dat 87% van de twaalfjarigen heeft meegemaakt dat iemand in hun omgeving is overleden. Kinderen zijn dus veel meer ervaringsdeskundig dan we denken.

Je kunt alledaagse gebeurtenissen aangrijpen om kinderen te leren omgaan met verlies en verdriet. Enkele voorbeelden:

- Je staat met je kind stil bij het verdriet om een verloren geraakte knuffel en je troost het kind. Zo leer je het kind dat het verdriet er mag zijn.
 - De hamster is doodgegaan en je gaat die samen begraven. Je maakt samen het kooitje schoon en luistert naar de kinderen wanneer ze vertellen dat ze verdrietig zijn om hun dode hamster. Na een tijdje kun je samen weer een nieuwe hamster gaan kopen.
- In deze situaties leer je kinderen dat verdriet er mag zijn en tijd nodig heeft. Je leert hen dat dingen waar je om geeft en die je verliest niet onmiddellijk vervangen worden maar dat je eerst mag rouwen om het verlies. Dat is een totaal andere boodschap dan: ‘Kom op, hier is

een zakdoek, doe die tranen maar weg, we gaan dadelijk meteen naar de dierenwinkel, daar hebben ze genoeg hamsters'. Je leeft kinderen voor hoe ze met verdriet om kunnen gaan en je leert hen ervaren wat troost is.

Leven en dood

Om te weten wat dood-zijn precies is, moeten kinderen onderscheid kunnen maken in levende en levenloze dingen: mama leeft en de bal niet. Levende dingen veranderen en groeien. Wanneer kinderen het verschil zien tussen levende en levenloze dingen kun je een koppeling maken tussen leven en doodgaan:

- Als bloemen gebloeid hebben, verwelken ze en gaan ze dood.
- Een vogel is tegen het raam gevlogen, hij beweegt niet meer en ligt dood op de stoep.
- De goudvis drijft levenloos in het water.

4

Dit alledaagse sterven is goed te gebruiken om kinderen te leren wat dood-zijn inhoudt. Vooral gebeurtenissen die weinig emotie oproepen zoals een verwelkte bloem of een dode mier lenen zich hier goed voor. Kinderen leren zo dat als iets eenmaal is doodgegaan het niet meer kan groeien en bewegen en ook niet meer gaat leven.

Waarom mensen doodgaan

De volgende stap is dat kinderen zien dat dood veroorzaakt kan worden door ziekte, ouderdom of een ongeluk. Opa is dood omdat hij heel erg oud was, Jeroen omdat hij al lang erg ziek was en de allerbeste dokter hem niet meer beter kon maken, de papa van Monique is doodgegaan omdat hij met de auto tegen een boom is gereden, de buurman leeft niet meer omdat hij zichzelf heeft doodgemaakt.

Je kunt kinderen uitleggen wat er na de dood met het lichaam gebeurt. De dode vogel kan in de tuin begraven worden. Het hamstertje krijgt zelfs een echt kistje van een klein doosje en een 'grafsteentje' in de tuin. Dit zijn kostbare momenten die je als ouder niet zomaar voorbij

moet laten gaan. Door het ritueel van het begraven uit te voeren, raken kinderen vertrouwd met de dood. Bij kinderen groeit het besef dat blijkbaar iedereen dood kan gaan. Zelfs papa en mama en ook zichzelf.

Informatie opzoeken

Deze brochure heeft als doel om snel informatie op te zoeken wanneer je met vragen zit over kinderen die met een verlies door de dood te maken krijgen. Want misschien ben je op dat moment niet in de gelegenheid om uitgebreid een boek te lezen. Je hoeft deze brochure niet helemaal door te lezen, je kunt de hoofdstukken kiezen waarin de informatie staat waar je naar op zoek bent. Hij kan dienen als steuntje in de rug, of voor momenten wanneer je door reacties uit de omgeving gaat twifelen over je aanpak.

Deze brochure kent al heel wat drukken. De vorige druk was een geheel vernieuwde versie. In deze druk zijn enkele gedichten opgenomen en informatie over thanathopraxie (lichte balseming) omdat dit steeds vaker wordt toegepast.

Wil je je uitgebreider verdiepen in het thema kinderen en verlies dan raden we het boek *Jong verlies; rouwende kinderen serieus nemen* aan of voor jongeren *Mijn troostende ik* (zie Aanbevolen boeken).

Tot slot bedanken we Floortje Agema omdat we enkele van haar prachtige gedichten mochten gebruiken.

Riet Fiddelaers-Jaspers & Renske Fiddelaers
Heeze, juli 2014

1 Wat kunnen kinderen begrijpen over doodgaan?

Als je aan kinderen moet vertellen dat iemand die ze goed kennen is doodgegaan, gebruik je woorden die ze kunnen begrijpen. Wat ze kunnen begrijpen hangt samen met hun leeftijd en hun verstandelijke vermogens. Jonge kinderen gaan anders om met het begrip doodgaan dan twaalfjarigen. Om een indruk te geven van het besef dat kinderen hiervan hebben, gebruiken we een indeling in leeftijdsfasen. Deze indeling is bij benadering, want bij dit besef spelen de ontwikkeling en ervaring van kinderen ook een rol.

Baby's en peuters

Kleine kinderen, tot en met ongeveer drie jaar, hebben geen echt besef van de dood. Maar dat wil niet zeggen dat wat er gebeurt geen invloed heeft op hen.

Papa blaast het kaarsje zelf wel uit, hè mama?
Anouk (2) bij het graf van haar papa

Ze hebben nog geen woorden, ze kunnen het alleen ervaren. En die ervaring slaan ze in hun lijfje op. Ze merken in het contact dat dingen veranderen. Hoewel ze de woorden niet verstaan, 'verstaan' ze andere dingen des te beter. Ze merken spanningen en emoties heel goed op. Iemand die verdrietig is, gaat anders met het kind om. Een baby merkt dat bijvoorbeeld aan de spierspanning. Rouwende ouders zijn vaak een tijdlang niet in staat om anders dan op de automatische piloot voor hun kinderen te zorgen. De kleintjes zijn zich niet bewust van het verlies maar worstelen meer indirect omdat de ouder, letterlijk of figuurlijk, minder beschikbaar is en anders reageert. Hierdoor ontstaat voor kinderen een minder veilige omgeving die ze op onbewust niveau ervaren. Het is informatie die ze meenemen in hun verdere leven en die later soms op een of andere manier weer een rol gaat spelen. Dan is het vaak onduidelijk waar

het vandaan komt omdat er immers geen woorden aan gekoppeld waren.

Baby's en peuters spreken met hun lichaam over hun verlieservaring. Het is een soort 'orgaantaal' die ze uiten in de vorm van spugen, darmkrampen of diarree. Als er veel emotionele pijn is, zie je dat bij baby's in een vorm van huilen waarbij ze meer spanning in hun lichaam hebben dan gewoonlijk. Ze hebben dan de neiging zich te overstrekken, hun vuistjes te ballen en hun armpjes en beentjes sterk te bewegen.

Wat ze nodig hebben is een veilige omgeving waarin ze vastgehouden en geknuffeld worden en liefdevolle aandacht krijgen. Voor hen is regelmaat en het laten doorgaan van de gewone alledaagse dingen van belang.

Martijn (3) is van slag sinds mama in het ziekenhuis ligt en alles anders is thuis. Pas als een zus van papa in huis komt en de regelmaat zoveel mogelijk herstelt, wordt hij rustiger. Zijn tante neemt hem op schoot en vertelt hem over mama en hoe ziek ze is. Papa was hier niet toe in staat.

Wellicht begrijpt Martijn de ernst van de situatie nog niet maar hij voelt zich wel betrokken en serieus genomen. En het doet hem goed dat alles weer op de normale manier gaat, ook al is mama er niet.

Peuters gaan op hun eigen wijze met de dood om en reageren vanuit hun eigen behoeften. Meestal zijn ze niet bang voor iemand die dood is. Vaak willen ze de overledene van dichtbij bekijken, aaien of een handje geven.

Oma ligt thuis, in haar eigen bed, opgebaard. Wanneer mama met de driejarige Max naar oma gaat kijken, knijpt hij eens flink in oma's wang. Hij wil zeker weten dat ze niet slaapt, maar dood is.

Het kan geen kwaad als kinderen de overledene aanraken of knuffelen. Het kind dwingen om dit te doen, is niet de bedoeling. Stem zo goed mogelijk af op het kind en waar deze behoefte aan heeft. Belangrijk is dat je je eventuele eigen angst niet overbrengt op kinderen.

Kleuters

Kinderen van vier tot zes jaar gebruiken de woorden *leven* en *dood*, ook in hun spel: 'Jij bent dood! Je moet blijven liggen.' Maar ze weten niet precies wat dood-zijn inhoudt. Ze weten wel dat mensen en dieren dood kunnen gaan maar beseffen niet hoe onherroepelijk dat is. Ze zien dood als iets tijdelijks, een soort slaap, waarbij de overledene niet meer kan kijken en niet meer kan bewegen. Na enkele weken vinden ze dat het spelletje afgelopen moet zijn en de overledene maar weer terug moet komen.

6

Drie weken na de crematie van opa, vindt Sem (4) het wel genoeg. 'Opa is nu lang genoeg in de oven geweest, hij is wel gaar. We kunnen hem er nu wel uithalen.'

Kleuters proberen te begrijpen wat er precies aan de hand is maar dat lukt hen nog moeilijk. Bovendien blijven ze ook hopen dat de dood toch 'over' zal gaan en de overledene weer terugkomt. Daarvoor bedenken ze oplossingen zoals met een laddertje naar de hemel klimmen of zelf naar de sterren gaan. Ze verwerken hun ervaringen in hun spel.

De papa van de vijfjarige Oscar heeft een einde aan zijn leven gemaakt door van een flat te springen. Op school ziet de leerkracht dat Oscar regelmatig met de parkeergarage speelt en voortdurend poppetjes van het dak naar beneden laat vallen.

Omdat ze niet door hebben dat dood-zijn voor altijd is, wekken kleuters soms de indruk het de gewoonste zaak van de wereld te vinden dat opa is doodgegaan. Ze tonen

grote belangstelling voor de lichamelijke en praktische kanten van de dood. 'Hij ziet wit', 'Kan hij niet meer lopen?', 'Kan opa nog horen als ik iets zeg?'

Juf heeft in de klas verteld dat Jezus na zijn dood weer is opgestaan. Joris (5) komt met dit verhaal thuis en vraagt aan zijn moeder of de overleden oma van mama dat ook kan doen.

Kinderen willen onderzoeken hoe het precies zit en gebruiken daarbij al hun zintuigen: ze kijken, ruiken, luisteren, voelen. Bovendien controleren ze soms of het lichaam echt niet meer werkt door de ogen van de overledene te openen of aan een oor te trekken. Ze voelen nog geen angst voor de dood omdat voor hen een scheiding door die dood nog niet definitief is. Je kunt hier uitleg over geven met behulp van prentenboeken zoals *Lieve oma Pluis*, *Kikker en het vogeltje* en *Derk Das blijft altijd bij ons* (zie de boekenlijst achterin deze brochure). Jonge kinderen vertonen soms reacties die voor volwassenen niet altijd te begrijpen zijn. Je vertelt aan je dochttertje van vier dat haar papa dood is en vervolgens vraagt ze: 'Mag ik nu buiten gaan spelen?'. Misschien snap je hier niks van omdat je ervan uitgaat dat ze net zo verdrietig is als jijzelf. Toch is dit een normale reactie voor een vierjarige. Ze kunnen het nog niet beseffen, zeker niet in eerste instantie.

Kleuters kunnen in verwarring raken omdat een uitvaart in hun belevingswereld veel kenmerken heeft van een feest. Er komt bezoek, ze krijgen aandacht, soms krijgen ze zelfs cadeautjes, ze krijgen mooie kleren aan en er is vaak iets lekkers zoals cake. Ze beseffen niet dat het afscheid definitief is. Leg hen daarom zo goed mogelijk uit wat er aan de hand is en beantwoord hun vragen hierover iedere keer weer opnieuw. Want kinderen houden hoop en grijpen ieder teken aan waaruit blijkt dat iemand mogelijk toch terugkomt.

Merijn van vier is helemaal niet zo verdrietig als opa begraven wordt. Hij gaat na de koffietafel nog een keer met zijn ouders kijken bij het graf. Dat is nu dicht en er liggen

bloemen op. 'Morgen is opa er weer!' stelt hij vrolijk vast. Want dat ziet hij op tv: de Teletubbies springen toch ook iedere dag uit zo'n heuveltje met bloemen erop? Dus dat kan opa ook.

De eerste vragen die kleuters stellen zijn vaak praktisch van aard en betreffen het hoe, wat en waarom van doodgaan. Waar je zelf vooral je verdriet voelt, willen kleuters eerst onderzoeken of het echt niet anders had gekund. Pas later snappen ze dat het overlijden gevolgen heeft voor henzelf en worden ze boos en verdrietig. Kleuters blijven vragen stellen, soms tot vervelens toe. 'Wordt opa nou niet vies in de grond?' 'Heeft hij geen honger in het graf?' 'Is dat niet zielig, zo alleen in de kist?' 'Met wie moet Dirkje nou spelen?' Dat is hun manier om er grip op te krijgen. Soms gaan ze weer dingen doen die ze al achter zich gelaten hadden zoals duimzuigen, in hun broek plassen of kinderlijker praten. Stukje bij beetje beginnen ze te begrijpen dat dood-zijn betekent dat je iemand nooit meer zult zien.

Kinderen van zes tot negen jaar

Bij kinderen van zes tot negen jaar begint het besef te komen dat je de dood niet terug kunt draaien: als iemand dood is, is hij dat voor altijd. Dat iedereen een keer doodgaat, begrijpen ze vaak nog niet: 'Papa, kun jij ook doodgaan?' Ze kunnen nog moeilijk begrijpen wat doodgaan werkelijk inhoudt. Het is erg verwarrend, het maakt hen angstig. Dat heeft ook te maken met het feit dat ze steeds beter begrijpen dat ook mensen van wie je houdt dood kunnen gaan. 'Kom jij nog terug?' vraagt een kind dat nog niet zo lang geleden een verlies heeft meegemaakt. Ze gedragen zich soms weer hetzelfde als toen ze kleuter waren. Ze zijn bijvoorbeeld bang om alleen gelaten te worden, klampen zich vast, huilen als je bij de schoolpoort wilt vertrekken.

Sinds opa overleden is, wil Maud (7) geen afscheid meer nemen op het schoolplein. Als haar vader of moeder haar

een knuffel hebben gegeven en haar de klas in willen sturen, klampt ze zich vast en wil ze hen niet laten gaan.

Kinderen nemen op deze leeftijd dingen die ze horen vaak letterlijk waardoor ze soms foute conclusies trekken. Ze willen precies weten hoe het zit en hun letterlijke verklaringen leiden soms tot pijnlijke situaties.

Merel van zes wil geen mandarijnen meer eten. Mama had namelijk een tumor zo groot als een sinaasappel, dus van sinaasappels en mandarijnen krijg je kanker en ga je dood.

'Gelukkig is de kist van oma groot genoeg' verzucht de kleinzoon als hij op bezoek is bij zijn overleden oma. Mama had verteld dat oma in een kist lag, maar hoe groot is zo'n kist? Een sinaasappelkistje, een sigarenkistje? Moet je oma dan opvouwen?

De vragen die kinderen in deze leeftijdsfase stellen komen op volwassenen vaak als erg nuchter over. 'Waarom heeft opa een bril op? Hij kan toch niks meer zien. Wordt die bril ook verbrand?' Ze proberen te begrijpen wat de betekenis is van doodgaan. Ze zijn kwetsbaar omdat ze de mogelijkheid hebben om het te begrijpen maar nog niet weten hoe ze om moeten gaan met alles wat ze horen.

Kinderen van negen tot twaalf jaar

Kinderen tussen negen en twaalf jaar weten dat mensen, dieren en planten leven en dat wat leeft ook doodgaat. Rond de leeftijd van negen à tien jaar zijn kinderen heel nieuwsgierig wanneer zij met de dood in aanraking komen. Wanneer ze zich veilig voelen om vragen te stellen, dan vragen ze letterlijk alles. Ze vragen dingen die je zelf ook niet weet en waarover je niet altijd na wilt denken. 'Wat gebeurt er onder de grond?' 'Hoe lang duurt het voordat oma verbrand is?' 'Wanneer ga jij dood?' Het is een combinatie van nieuwsgierigheid en griezelen. Ze tonen soms belangstelling voor de meer griezelige



kanten van de dood. Veel kinderen lezen op deze leeftijd graag griezelboeken.

Ze zijn steeds minder afhankelijk van volwassenen en willen niet altijd meer aandacht vragen voor hun verdriet maar proberen er zelf mee om te gaan om niet 'kinderachtig' te lijken. Omdat de gevoelens er toch uit moeten, vertonen ze soms lastig en opstandig gedrag.

Mijke (10) is af en toe enorm boos op haar moeder. Dit kent haar moeder niet van haar dochter. De driftbuien vertoont Mijke sinds de plotselinge dood van haar zusje.

Al laten ze het niet zo merken, juist op deze leeftijd hebben ze aandacht en troost nodig.

Kinderen van twaalf jaar en ouder

8

Dat iedereen ooit doodgaat, dringt tot kinderen door wanneer ze de tienerleeftijd bereikt hebben. Hun verstandelijke ontwikkeling is dan zover dat ze doodgaan kunnen zien als het onontkoombare einde van het leven. Ze weten dat het iedereen kan overkomen ... behalve mensen in hun eigen omgeving.

Dit verandert wanneer ze te maken krijgen met de dood van iemand in hun naaste omgeving. Juist jongeren worden diep geraakt, wanneer de dood toeslaat. Ze zijn op een leeftijd waarin ze vraagtekens gaan zetten bij het leven. Ze houden zich bezig met zingevingsvragen. Waarom leven we? Waarvoor leven we? Wat heeft het leven voor zin als het van de ene op de andere seconde afgelopen kan zijn? Ze stellen zich deze vragen zeker wanneer het een leeftijdgenoot zoals een vriend of klasgenoot betreft of hun ouders. Hoe is het mogelijk dat niet alleen oude mensen doodgaan? Waarom mijn vader, mijn moeder? Wat heeft de dood van een jong iemand voor zin?

De confrontatie met de dood maakt dat de vragen van jongeren rondom leven en dood toenemen en tegelijkertijd ook de verwarring. Toch willen ze er vaak

niet met volwassenen over praten. Ze vinden zichzelf oud genoeg om het zelf op te lossen.

Net als ik goede zin heb, komt mijn moeder op mijn kamer binnenlopen en begint ze over mijn overleden broertje Frank. Weg goede zin.

Marieke (14)

Jongeren zoeken liever steun bij leeftijdgenoten. Tevens willen ze hun ouders beschermen door hen niet lastig te vallen met hun verdriet. Ook zetten ze sociale media in om hun gevoelens te delen.



2 Hoe vertel je aan kinderen dat iemand dood is of doodgaat?

Wanneer je kinderen moet vertellen dat iemand heel erg ziek is en doodgaat of dat iemand die ze goed kennen overleden is, raakt dat ook je eigen gevoelens met betrekking tot afscheid nemen en sterven. Wellicht heb je er zelf nog nooit over nagedacht omdat het tot op dit moment niet nodig was.

Angst, onzekerheid en machteloosheid kunnen je het handelen onmogelijk maken. Die gevoelens kun je niet buitenspel zetten. Wees je er bewust van en durf ze ook te uiten. Sta stil bij je eigen gevoelens voordat je de verdrietige boodschap aan de kinderen gaat vertellen. Je hoeft niet bang te zijn voor je eigen emoties, je hoeft je tranen niet te verbergen. Kinderen mogen best zien dat ook jij verdrietig bent. Zo leren ze dat verdriet bij het leven hoort, ook bij het leven van volwassenen.

Als je maar niet harder gaat huilen dan ik!

Geertje (13)

Wanneer je echter totaal overstuur bent, worden kinderen bang en raken ze overstuur. Probeer, als het even kan, jezelf weer een beetje in de hand te hebben voordat je naar de kinderen toegaat. Soms kan dat niet of zijn de kinderen erbij wanneer je het slechte bericht hoort. Vertel dan later dat je zo reageerde omdat je heel erg schrok en probeer ze vervolgens een beetje gerust te stellen. Vertel dat ze bij je terecht kunnen en dat het niet gek is wanneer ze verdrietig of boos zijn.

Als kinderen slechts nieuws krijgen, dan kunnen ze dat het beste horen van iemand die voor hen heel vertrouwd is zoals een van hun ouders. Als je zelf ernstig ziek bent, kun jij (of je partner) vertellen dat je nooit meer beter wordt en dood zult gaan. Papa kan het beste vertellen dat mama dood is, als ouders kun je gezamenlijk vertellen dat opa gestorven is of dat het broertje dat net geboren is, te klein is om te blijven leven. Kinderen hebben

de warmte en de genegenheid van een vertrouwde volwassene nodig om de boodschap te verwerken. Neem het kind op schoot als je het vertelt, aai het zachtjes over de rug of houd zijn handjes vast. Bij pubers kun je een arm om de schouder slaan als ze dat toestaan, of je hand op hun pols of arm leggen. Begin met een inleidende zin om hen gericht te laten luisteren.

'Ik heb een verdrietige boodschap voor je ...'

'Ik moet je iets heel ergs vertellen ...'

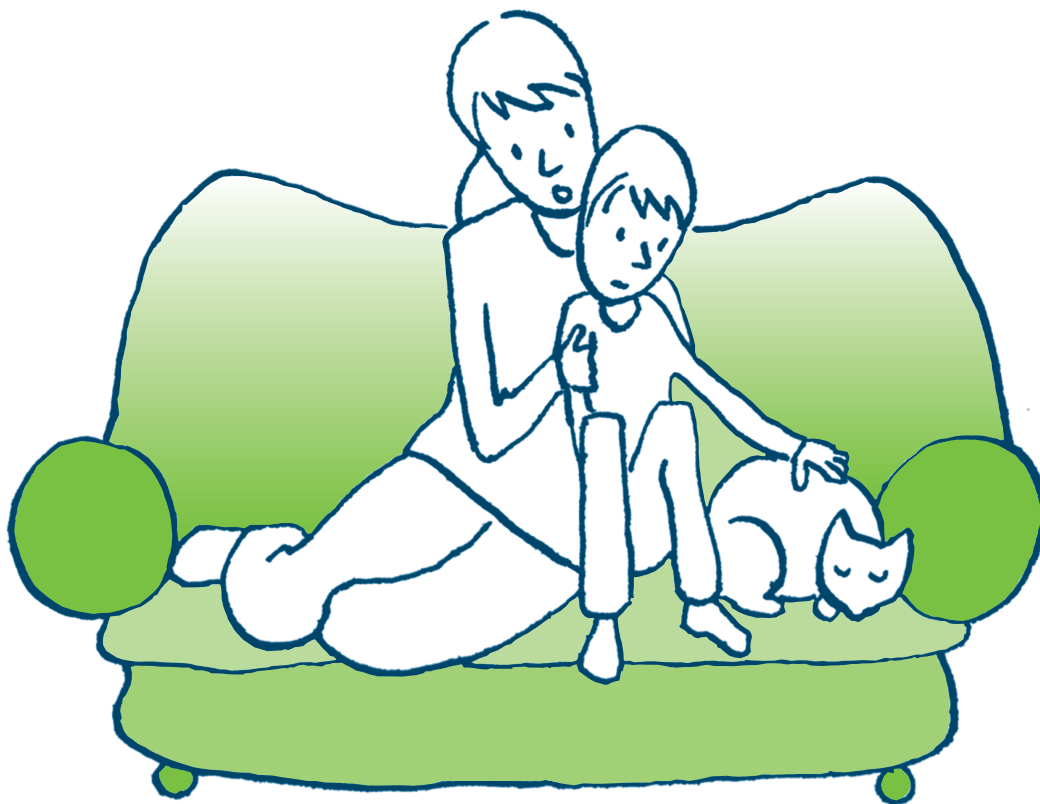
Dan volgt de boodschap, kort en krachtig, zonder er omheen te draaien. Het is niet nodig een lang verhaal te vertellen. Kinderen nemen door de schok na de eerste zinnen die je zegt niks meer op. Het gaat erom dat de boodschap overkomt en dat ze de kans krijgen deze tot zich te laten doordringen. Ze vragen zelf wel om nadere uitleg.

Ieder kind, iedere puber verwerkt de schok op zijn eigen manier. Sommigen zijn met stomheid geslagen en vluchten naar hun kamer, anderen willen dingen weten, weer anderen worden ontzettend boos of barsten in tranen uit. Misschien voel je juist op deze moeilijke momenten de verbondenheid met elkaar en kun je elkaar troosten.

Soms gaan kinderen vrijwel meteen weer gewoon verder met wat ze aan het doen waren. Meestal komen ze later terug op wat er gezegd is. Andere kinderen zijn totaal uit hun gewone doen. Vaak wisselen gevoelens, vragen en gewoon doorgaan met spelen elkaar af. Kinderen proberen zo op hun eigen manier de dingen weer op een rijtje te krijgen. Wees niet boos als pubers naar hun kamer gaan en keihard muziek aanzetten. Ze hebben het nodig om even letterlijk verdoofd te worden. Het is hun manier om ermee om te gaan.

Enkele tips voor het vertellen van het slechte nieuws:

- Zoek bij voorkeur een vertrouwde en rustige plek om aan de kinderen te vertellen wat er is gebeurd.
 - Zorg dat je zelf de eerste schok verwerkt hebt en weer een beetje bent gekalmeerd. Aarzel niet om iemand te vragen je te steunen zoals de huisarts, de jeugdarts, een geestelijk verzorger, een familielid of een andere vertrouwde persoon.
 - Maak (oog)contact en ga steeds na of de kinderen hun aandacht er nog bij kunnen houden en of je nog in contact bent met hen.
- Neem de rust en de tijd voor de kinderen, ondanks de hectische situatie. Geef hen alle aandacht.
 - Informeer de kinderen zo snel mogelijk over wat er aan de hand is en laat hen niet in het ongewisse. Moeten wachten terwijl ze aanvoelen dat er iets helemaal mis is, maakt hen angstig en wantrouwend.
 - Houd geen lang inleidend verhaal maar breng de boodschap kort en krachtig.
 - Vertel de boodschap direct en gebruik woorden als 'dood', 'nooit meer', 'voor altijd'.



3 Wat vertel je aan kinderen over de dood?

Iedereen vindt het moeilijk om aan kinderen te vertellen dat iemand om wie ze veel geven is doodgegaan. Je bent geneigd om het allemaal wat minder erg te maken en te verbergen wat er werkelijk aan de hand is. Liever heb je zelf pijn dan dat je kinderen pijn en verdriet doet. Hoe begrijpelijk ook, toch help je hen hier niet mee. Ze hebben het nodig om zo duidelijk mogelijk te horen wat er aan de hand is. Neem kinderen serieus en geef hen de informatie waar ze niet alleen recht op hebben maar die ze ook nodig hebben om dingen te kunnen begrijpen en om te kunnen rouwen. Gebruik geen taal die de werkelijkheid verdoezelt en woorden die het zachter en mooier maken. Zeker jonge kinderen, die opmerkingen nog letterlijk nemen, kunnen dan dingen verkeerd begrijpen. Als je de boodschap op een van de volgende manieren brengt, kunnen er gemakkelijk misverstanden ontstaan.

Jasper slaapt voor altijd

Slapen is niet hetzelfde als dood-zijn. Het klinkt mooier maar het klopt niet want als je slaapt, word je ook weer wakker. Door het zo te zeggen, krijgen kinderen hoop dat de overledene weer levend zal worden, gewoon door wakker te worden. Bovendien kunnen kinderen bang worden om te gaan slapen. 'Misschien word ik dan ook nooit meer wakker, net als Jasper'. Je kind kan daardoor slaapproblemen krijgen.

Opa is op een verre reis gegaan en komt nooit meer terug
Ook dit snappen kinderen niet, ze voelen zich in de steek gelaten. Waarom mochten ze niet mee? Opa kwam toch altijd terug als hij op reis ging? Waarom nu dan niet? De hoop op terugkomst blijft bestaan. En als jij of je partner zelf op reis moet, heb je een probleem.

Mama heeft haar kindje verloren

Als volwassenen gebruiken we vaak het woord 'verliezen' wanneer we het over doodgaan hebben. Het is een heel

gewoon woord en toch kan het soms tot misverstanden leiden. Kinderen denken: als je iets kwijt bent, kun je zoeken en als je maar goed genoeg zoekt, dan vind je het terug.

God heeft Koen weggehaald omdat hij zo lief was

Een uitspraak die kinderen op meer manieren kunnen oppakken. Ze kunnen denken: ik ga niet lief zijn want dan komt God mij ook halen. Het gevolg kan zijn dat kinderen onverklaarbaar lastig gedrag gaan vertonen. Kinderen kunnen de uitspraak ook als volgt interpreteren: God vindt mij blijkbaar niet lief genoeg want mij komt Hij niet halen.

God krijgt in deze uitspraak niet de plaats die Hij verdient. Kinderen worden boos op God als Hij degene weghaalt van wie ze houden. De uitleg dat Koen nu niet alleen is in de hemel maar dat God daar voor hem zorgt, kan kinderen troosten.

Papa ging dood omdat hij zo ziek was

Kleine kinderen kunnen geen onderscheid maken tussen ernstige en minder ernstige ziekten. Als je verder geen uitleg geeft, kunnen ze bang worden wanneer iemand een onschuldig griepje of een verkoudheid heeft. Vertel jonge kinderen bijvoorbeeld dat een beetje ziek zijn nog niet betekent dat je dood zult gaan. Leg uit dat papa's lichaam zo stuk was dat het niet meer gemaakt kon worden. Dat de allerbeste dokters wel heel goed hun best hebben gedaan, maar dat zij hem ook niet beter konden maken.

Opa ging dood omdat hij al zo oud was

Kinderen kijken anders tegen 'oud' aan dan wij. Ze vinden mensen van dertig al oud. Bij deze uitleg loop je het risico dat kinderen bang worden dat hun papa en mama ook doodgaan want die zijn immers ook al 'oud'.



Wat kun je wel vertellen?

Hoe leg je dan wel aan kinderen uit wat dood-zijn is? Dat doe je heel concreet door de zichtbare dingen te noemen. Iemand die dood is, kan niet meer lopen, niet meer eten, niet meer lachen en huilen, niets meer zien. De persoon ziet er een beetje anders uit (vertel ook hoe anders) en voelt koud aan omdat het hart niet meer werkt en het bloed niet meer stroomt. Dit laatste maak je nog duidelijker wanneer kinderen de overledene gaan bezoeken. Het lichaam dat ze zien, is eigenlijk niet meer de persoon die ze hebben gekend. Het lichaam is het 'huis' waar deze in gewoond heeft. Alles wat die persoon heeft gedaan, de belangrijke dingen die hij heeft gezegd, de herinneringen die ze aan hem hebben, die gaan nooit verloren want die vergeten ze niet.

12

Als iemand dood is, is het belangrijkste – hun ziel – weg uit het dode lichaam. Maar wat de persoon voor je heeft betekend, blijft. Je kunt dat ook aan kinderen uitleggen door een ballon op te blazen en die te vergelijken met een mens. De ballon is de buitenkant, het lichaam. De belangrijke dingen zitten aan de binnenkant. Als die binnenkant weg is, dan heb je niet veel meer aan de buitenkant. Je laat de lucht uit de ballon ontsnappen zodat ze zien dat de buitenkant overblijft. De lucht uit de ballon is echter niet weg, die is om ons heen, alleen kunnen we dat niet zien.

Ga altijd na of kinderen begrepen hebben wat je hebt verteld. Dat kun je doen door het ze in hun eigen woorden te laten herhalen.

Enkele tips bij het vertellen aan kinderen:

- Vertel het op zo'n manier dat kinderen het kunnen begrijpen. Gebruik geen moeilijke termen en pas je taalgebruik aan hun leeftijd aan.
- Laat je niet leiden door je eigen angst, kinderen en jongeren vragen meestal niet meer dan ze op dat moment aankunnen.
- Geef indien mogelijk antwoord op al hun vragen.

- Soms moet je doorvragen omdat ze niet altijd de impact van hun vragen kunnen bevatten:
 - Weet je zeker dat je dit wilt weten?
 - Wat wil je precies weten?
 - Wat denk jij zelf, wat had je zelf al bedacht?
- Verzin niets als je het antwoord niet weet, maar wees eerlijk of beloof dat je het op zult zoeken of na gaat vragen.
- Beperk je in je antwoord op wat ze vragen en ga geen uitgebreid verhaal houden.



4 Welke vragen kun je van kinderen verwachten?

Kinderen stellen vragen waar je zelf niet aan zou denken of die je niet zou stellen. Je kunt er van schrikken en met je mond vol tanden staan wanneer een klein kind zo'n rechtstreekse vraag stelt. 'Wordt de kist van opa nu ook door de beestjes in de grond opgegeten?'

We denken dat we overal een antwoord op moeten hebben. Maar zeker bij vragen rondom de dood, blijven we het antwoord vaak schuldig. Dat is beter dan iets te gaan verzinnen. Kinderen leren op die manier dat grote mensen ook niet alles weten en voelen zich serieus genomen. Als kinderen moeilijke vragen stellen, hebben ze meestal zelf al een idee in hun hoofd. Je kunt doorvragen: 'Wat denk je zelf?' Vaak blijkt dan dat ze zelf al een antwoord bedacht hebben. Je kunt in jouw reactie hierop aansluiten.

Informatieve vragen van kinderen

Veel vragen die kinderen stellen hebben te maken met het wat, hoe en waarom van doodgaan. Kinderen draaien er niet omheen en verpakken hun vragen niet: ze stellen ze onverbloemd en rechtstreeks. We kunnen ervan schrikken en staan soms met de mond vol tanden.

De eerste vragen, zeker bij jonge kinderen, zijn vaak praktisch van aard. 'Waarom had hij niet uitgekeken?', 'Was zijn mama niet naar de dokter gegaan?', 'Hoe zag die vrachtwagen er uit?'

Kinderen kunnen ook vragen hebben over hoe het nu verder moet. 'En het schoolreisje dan?', 'Kunnen we nu zijn verjaardag niet meer vieren?' Kinderen kunnen nog niet veel verder kijken dan hun eigen leefwereld en reageren met name op wat het overlijden op korte termijn voor henzelf betekent. Pas later komen andere vragen en laten ze merken dat ze verdrietig, boos of bezorgd zijn.

Wat is dood?

Jonge kinderen begrijpen nog niet dat doodgaan onomkeerbaar is. Ze stellen in het begin soms zeer

concrete vragen over feiten om na te gaan of er toch niets aan te doen was geweest. Ook oudere kinderen stellen vragen met pogingen om de gebeurtenis terug te draaien. 'Was er in het hele land geen dokter die had kunnen helpen?', 'En in Amerika dan?', 'Hadden we niet op internet naar een oplossing kunnen zoeken?' Het is nodig om duidelijk uit te leggen wat dood zijn precies inhoudt. Als je dood bent dan kun je niks meer zeggen, niks meer willen, niks meer horen, niks meer zien, niks meer voelen en nooit meer wakker worden. Vooral voor jonge kinderen is het nodig om zo concreet en duidelijk mogelijk te zijn. Vraag wat kinderen zelf denken over doodgaan en dood-zijn. De gedachten van kinderen geven vaak aanknopingspunten om verder te praten.

Waarom ga je dood?

Je hoeft op deze vraag geen pasklaar antwoord te hebben. Het is volkomen aannemelijk dat je zegt: 'Ik weet het niet zeker, maar ik denk...' of 'Ik weet het niet, dat moet ik aan iemand anders vragen,' of 'Ik weet het niet, wat denk jij?'. Daarmee geef je ruimte voor een gesprek. De kinderen krijgen de kans erop in te gaan. Bovendien voelen ze zich gesterkt: ze zijn niet de enigen die het niet weten. Het gaat er vooral om dat je belangstelling toont voor hun vragen, dat je luistert en dat je ingaat op de beleving van kinderen. Je kunt en mag best fouten maken, want die zijn te herstellen. Dat is beter dan de vragen uit de weg te gaan of ze af te kappen.

Wat gebeurt er met je als je doodgaat?

Met deze vraag bedoelen kinderen vaak: wat gebeurt er met je lichaam? Wanneer ze geen antwoord krijgen, krijgen kinderen spookbeelden in hun hoofd: hun fantasie is erger dan de werkelijkheid. In hoofdstuk 8 en 9 lees je hoe je begraven en cremen kunt uitleggen. Want de meeste volwassenen weten het ook niet precies.

'Hoe past opa nou in de oven?' vraagt de zevenjarige Ruben, kijkend naar de oven in de keuken.

Kinderen stellen ook vragen naar wat er na dit leven is. Waar gaat iemand naar toe als hij overleden is? Is dat de hemel? Gaat hij naar de Here Jezus? Of geloven ze dat iemand een sterretje wordt of in de wolken gaat wonen? Als kinderen vragen stellen waarop je het antwoord niet weet, kun je dat beter zeggen. Vaak kun je een beroep doen op het 'weten' van kinderen zelf. Je kunt ervan uitgaan dat ze op het moment dat ze de vraag stellen vaak zelf al een antwoord of een idee in hun hoofd hebben. Als je vraagt: 'Wat denk je eigenlijk zelf?' komen ze met verrassende antwoorden.

Omgaan met vragen bij dramatische omstandigheden

14

Ook als de omstandigheden dramatisch zijn, hebben kinderen er recht op zo goed mogelijk te horen wat er aan de hand is. Stem de informatie af op de leeftijd van de kinderen. Liefst krijgen kinderen de informatie uit de eerste hand, bij voorkeur van hun ouder(s). Probeer je woorden zo goed mogelijk te formuleren. Als kinderen het nieuws op straat horen, zijn de woorden meestal niet meer zo netjes. Voor meer informatie over het inlichten van kinderen bij moeilijke of dramatische omstandigheden zoals bij euthanasie, zelfdoding of moord verwijzen we naar hoofdstuk 15.

Vragen van kinderen over hun zorgen

Na een verlies worstelen kinderen soms met schuld-vragen, zijn ze angstig en maken ze zich zorgen over de toekomst.

Kan ik er iets aan doen?

Na de dood van iemand uit hun directe omgeving kunnen kinderen zich schuldig voelen. Had ik mama niet vaker mee moeten helpen? Ben ik wel altijd lief geweest? Waarom heb ik mijn buurjongetje altijd zo geplaagd? Waarom heb ik nog ruzie met papa gemaakt? Schuif schuldvragen van kinderen niet aan de kant. Erken dat hun vragen bestaan, bied kinderen een luisterend oor en praat erover. Op die manier kunnen kinderen de dingen voor zichzelf op een rijtje zetten.

Als ik mama vaker had geholpen met het inruimen van de afwasmachine, dan was ze misschien niet doodgegaan.
Donna, acht jaar

Ga ik er ook aan dood?

Het overlijden van iemand uit de naaste omgeving kan bij kinderen angstgevoelens oproepen. De dood komt heel dichtbij. Kinderen realiseren zich plotseling dat ook hen dit kan overkomen. Iedereen kan verongelukken. Zelfs kinderen krijgen kanker. Is het besmettelijk? Is het erfelijk?

Gaan er ook wel eens kinderen dood van acht of tien jaar?
Femke, negen jaar

Leg uit dat de meeste kinderen gewoon groot worden en eerst papa of mama worden en zelfs opa of oma voordat ze doodgaan. Dat een kind doodgaat, is niet gewoon, het komt niet zo vaak voor.

De angst van kinderen gaat verder: het kan blijkbaar iedereen gebeuren. Ze worden overbezorgd voor de overgebleven ouder of grootouder, zijn bang dat personen die ze kennen iets overkomt. Vaak vertonen ze scheidings-angst. Een kind vraagt angstig: 'Je komt toch wel terug?', ook als je alleen even een boodschap gaat doen. Soms willen ze je niet uit het oog verliezen en willen zelfs met je mee naar het toilet.

Wie gaat er nu voor mij zorgen?

Hoe gaat het nu verder, vragen kinderen zich af, zeker wanneer een ouder overleden is. Wie verdient er nu geld? Wie gaat met mij kleren kopen? Gaan we wel op vakantie? Wie kookt er nu? Wie doet al die opa-dingen met mij? Krijg ik nooit meer snoepjes van oma? En als jij nou doodgaat, wat dan?

Dergelijke vragen worden niet altijd hardop uitgesproken. Kinderen voelen aan dat dit moment niet het beste is om thuis met deze vragen aan te komen of ontzien onbewust hun ouder(s). Het is dan fijn als ze met hun verhaal en met hun vragen bij iemand anders terecht kunnen. Denk niet dat je tekortschiet als je kinderen met hun verhaal naar een ander vertrouwd iemand gaan. Het is fijn dat er iemand is die jou kan ondersteunen in de opvang. Kinderen kunnen hun verhaal vaak beter kwijt bij iemand die nét iets meer afstand heeft. Als je met kinderen praat, probeer dan na te gaan of ze met vragen zitten en of ze hierover kunnen en willen praten. Vraag met wie ze het liefst willen praten. Laat weten dat je af en toe aan hen zult blijven vragen hoe het gaat en dat ze altijd bij jou terecht kunnen.

5 Hoe rouwen kinderen?

Vaak vragen mensen zich af of kleine kinderen eigenlijk wel kunnen rouwen. Vroeger ging men ervan uit dat hele jonge kinderen geen weet hadden van het verlies en er dus ook geen verdriet van konden hebben. Inmiddels weten we wel beter. Er zijn diverse onderzoeken die uitwijzen dat juist die zeer vroege ervaringen invloed hebben op het verdere leven van het kind. Van jongs af aan hechten kinderen zich aan mensen om hen heen. Dat betekent ook dat ze verlies kunnen lijden en kunnen rouwen. Juist omdat kleine kinderen niet alles begrijpen en er geen woorden voor hebben, kunnen ze het er later extra moeilijk mee hebben. Daarom is het belangrijk dat we kinderen zoveel mogelijk betrekken bij wat er gebeurt en op hun eigen manier laten ervaren wat er aan de hand is. Dat kinderen meestal weer snel overstappen op spelen en plezier maken, wil niet zeggen dat ze niet rouwen. Het is een typisch kinderlijke manier van rouwen om spelen en verdrietig zijn met elkaar af te wisselen. Het is een gezonde reactie omdat rouwen voor kinderen een zware taak is. Ze moeten niet alleen proberen te snappen wat er is gebeurd, maar ook leren omgaan met hun gevoelens. Als ze dat niet kunnen afwisselen met vrolijk zijn en spelen, vergt dat te veel van hen. Kinderen rouwen niet heel anders dan volwassenen maar toch zijn er enkele verschillen.

De psychische ontwikkeling

Een kind is niet 'klaar'. Een volwassene heeft zijn psychische ontwikkeling grotendeels doorlopen en kan het zich veroorloven een soort 'pauze' te nemen om te rouwen. Dat doen ze bijvoorbeeld door een tijd thuis te blijven of een sabbatical te nemen. Maar kinderen zitten midden in hun psychische en emotionele ontwikkeling en kunnen daarmee niet stoppen of een pauze inlassen om te rouwen. Dus moet én het rouwen én de psychische groei tegelijkertijd plaatsvinden. Dat is pittig en het kan

daardoor gebeuren dat een van beide in de knel komt of weinig aandacht krijgt.

Het denken

Om te kunnen rouwen moeten kinderen begrijpen wat dood-zijn inhoudt. Het denken van kinderen is nog niet zo goed ontwikkeld als bij volwassenen. Kleine kinderen zien dingen nog erg concreet en vatten uitspraken vaak letterlijk op. Dat heeft gevolgen voor de manier waarop je kinderen vertelt over de dood van iemand die ze kennen. Kinderen kennen maar één werkelijkheid: de werkelijkheid die ze meekrijgen en overnemen van belangrijke volwassenen om hen heen. Wat papa, mama of hun leerkracht zegt, is waar. Ze kunnen er zelf nog geen andere werkelijkheid 'naast zetten': dat vermogen ontwikkelen ze pas in de puberteit.

Kinderen zien dingen op hun manier en verbinden daar conclusies aan. Soms merk je pas veel later hoe je kind de gebeurtenissen begrepen heeft. Ze kunnen zich ook moeilijk een voorstelling maken wat dood-zijn betekent. Ze proberen er door piekeren en vragen stellen achter te komen wat dood-zijn precies betekent en soms ook wat doodgaan voor hen zelf betekent. Door te denken, te vragen, gebeurtenissen uit te spelen en te tekenen, proberen ze weer grip te krijgen op de werkelijkheid. Door het verlies hebben ze het gevoel dat ze de controle over hun leven verloren hebben.

Het voelen

Kinderen hebben dezelfde mogelijkheden om te voelen als volwassenen maar ze kunnen hun gevoelens nog moeilijk uit elkaar houden. Ze durven ze niet altijd te laten zien omdat ze niet weten wat wel of niet mag in deze situatie. Kinderen hebben meestal weinig voorbeelden gekregen over het omgaan met verdriet. Bovendien kennen ze de heftigheid van deze gevoelens nog niet en hebben ze nog niet de levenservaring

opgedaan van volwassenen om te weten dat pijn en verdriet na verloop van tijd minder worden. Soms kiezen ze er voor om maar even niets te voelen. Tot verbijstering van de volwassenen hangen ze dan voor de televisie of luisteren ze naar muziek terwijl er net iemand overleden is. Hun gevoelens kunnen ook op een explosieve manier naar buiten komen. Volwassenen zijn meer aangepast en hebben het uiten van hun gevoelens beter in de hand dan kinderen. Pas later in de puberteit leren jongeren hun gevoelens meer onder controle te houden, tot die tijd is het 'remsysteem' in hun emotionele brein nog niet volledig ontwikkeld. Soms is bij kinderen een kleinigheidje voldoende om de vlam in de pan te laten slaan.

Debbie is op school uit de klas gelopen, de deur achter zich dichtslaand. De leerkracht heeft de kinderen een brief meegegeven en erbij gezegd dat ze die maar aan hun moeder moeten geven. Waarop Debbie boos wordt en aan de juf vraagt of zij het adres van de hemel dan weet. Juf heeft er niet bij stilgestaan dat de moeder van Debbie een paar jaar geleden overleden is en dat degene die altijd alles regelt voor Debbie haar stiefmoeder is.

17

Het gedrag

Bij kinderen komt rouw vaak via hun gedrag naar buiten. We zien dan angstaanvallen, agressie, allerlei gedrags- en slaapstoornissen, eet- en zindelijkheidsproblemen, ontroostbaar huilen, scheidingsangst, terugtrekken en allerlei lichamelijke symptomen. Dit kunnen allemaal uitingen van normaal verdriet zijn. Toch worden ze vaak niet als uitingen van verdriet en rouw herkend.

Veel kinderen stellen het rouwen (onbewust) uit. Voor rouwen hebben ze een veilige omgeving nodig. Als hun ouders nog erg verdrietig zijn, willen ze deze niet extra belasten. Pas als de ouders weer enigszins in staat zijn om er ook voor de kinderen te zijn, komen kinderen er aan toe hun eigen gevoelens te uiten. Niet zozeer

door te huilen of het op een andere manier tonen van hun verdriet maar via gedragsreacties. De meeste volwassenen leggen dan niet meer de relatie met het verlies. Ze spreken de kinderen dan aan op hun lastige gedrag in plaats van hen te troosten.

Er zijn ook kinderen die zich na een verlies zeer aangepast gaan gedragen en hun gevoelens binnenhouden. Vaak is het nog het moeilijkste om deze kinderen te troosten en te steunen.

Ook al lijkt het niet altijd zo, kinderen zijn na een overlijden wel degelijk met het verlies bezig. Gelukkig kunnen ze niet fulltime rouwen. Soms zijn ze intens verdrietig maar gaan ze vijf minuten later weer volledig op in hun spel of staan ze uitgelaten te springen op de bank. Eigenlijk moeten we er blij om zijn dat ze zichzelf op deze manier beschermen tegen te veel verdriet ineens. De gevoelens die kinderen niet kunnen verwoorden, kunnen ook via lichaamstaal naar buiten komen: buikpijn, maagpijn, hoofdpijn, hyperventilatie of ernstige vermoeidheid.

De ervaring

Bij kinderen is het vaak de eerste keer dat zij een verlies door de dood van dichtbij meemaken. Met verbazing ondergaan ze wat hen overkomt. De onbekendheid roept vaak angst op. Ze piekeren: als opa dood kan gaan, dan kan oma ook doodgaan maar ook mama of ikzelf.

Kinderen weten niet wat van hen verwacht wordt, hoe ze zich moeten gedragen en wat hen nog te wachten staat. Ze hebben volwassenen nodig om hen hier een beetje houvast in te geven en om van hen te horen dat er, naast de veranderingen door het verlies, ook dingen hetzelfde blijven. Dat gevoelens na verloop van tijd veranderen en dat die niet altijd zo heftig blijven. Hun gebrek aan ervaring maakt het rouwen van kinderen extra verwarrend en angstig.

Bovendien weten kinderen bepaalde dingen niet omdat ze het nog nooit hebben meegemaakt, ze hebben de ervaring nog niet opgedaan. Ze schrikken ervan dat iemand die dood is, zo koud is. Ze weten niet of een kist open of gesloten is in de dienst. Ze begrijpen niet waar de kist blijft als iedereen uit de aula gaat. Kleine kinderen hebben soms het idee dat het om een feest gaat in plaats van om iets droevigs vanwege de mooie kleren, de aandacht die ze krijgen en het lekkere eten dat geserveerd wordt.

Afhankelijkheid

Voor kinderen is een verlies extra moeilijk omdat ze afhankelijk zijn van de omgeving waarin ze opgroeien; hun gezin, familie, vrienden en school. Volwassenen die een verlies meemaken, hebben hun eigen wereld al gevormd en kunnen min of meer hun eigen keuzes maken, hoe moeilijk dat ook kan zijn. De afhankelijkheid maakt een groot verschil in het rouwen van kinderen en volwassenen. Kinderen kunnen niet uit zichzelf op rouwbezoek gaan of meegaan naar de afscheidsdienst. Ze zijn voor hun informatie en betrokkenheid afhankelijk van de volwassenen om hen heen. Als die hen buiten de gebeurtenissen houden, staan kinderen machteloos.

Ik hoorde op school dat mijn moeder niet verongelukt was maar bewust tegen een boom gereden was. Mijn vader had mij willen beschermen door het niet te zeggen. Maar ik ben nog steeds boos dat andere kinderen het wel wisten en ik niet, terwijl het om mijn moeder ging.

Tim (14) was negen jaar toen zijn moeder een einde aan haar leven maakte

Zorgen voor hun ouders

Kinderen die te maken krijgen met een verlies, houden erg veel rekening met hun rouwende ouders. Ze zijn geneigd hun eigen verdriet aan de kant te zetten om hun

papa of mama niet nog verdrietiger te maken. Om dezelfde reden vertellen ze niet alles wat hen dwarszit. Als je kind je dus niks vertelt en je hoort van anderen wat hem of haar bezighoudt, dan heeft dat dus niks te maken met slecht ouderschap. Het heeft ermee te maken dat je kind jou, als ouder, wil ontzien. Kinderen gaan ook vaak extra zorgen voor hun ouder(s). Voor hen is het niet erg om een extra klusje in huis te doen en een tandje bij te zetten maar het is voor hun welzijn niet goed als ze emotioneel moeten zorgen voor een rouwende ouder of als emotioneel klankbord dienen. Je kunt bijna niet voorkomen dat kinderen een zorgrol op zich nemen (met een deftig woord noemen we dat parentificatie) maar je kunt er wel voor zorgen dat je als ouder met je zorgen en emoties naar een volwassene toe gaat. Belangrijk is om op te merken dat je kind je probeert te helpen en dit ook te benoemen. Daarna kun je je kind weer aansporen om te gaan spelen of contact te zoeken met leeftijdgenoten.

Kinderen die door de ouder in de zorgrol gestimuleerd worden, krijgen een bepaalde 'status' in het gezin. Als er na verloop van tijd een nieuwe partner in beeld komt, dan is het kind soms bang deze 'status' kwijt te raken en kan hij of zij veel weerstand vertonen ten opzichte van die nieuwe partner, hoe leuk die ook mag zijn. Daarom is het van belang dat je kind kind mag blijven en dat je als ouder steun zoekt bij leeftijdgenoten.

Zojuist heeft u enkele hoofdstukken uit de uitgave 'De meest gestelde vragen over kinderen en de dood' van Riet Fiddelaers-Jaspers en Renske Fiddelaers gelezen.

De volledige uitgave kunt u bestellen via www.in-de-wolken.nl

De volledige inhoudsopgave:

- 1 Wat kunnen kinderen begrijpen over doodgaan?
 - 2 Hoe vertel je aan kinderen dat iemand dood is of doodgaat?
 - 3 Wat vertel je aan kinderen over de dood?
 - 4 Welke vragen kun je van kinderen verwachten?
 - 5 Hoe kun je kinderen betrekken bij de regelingen?
 - 6 Wat gebeurt er tussen overlijden en uitvaart?
 - 7 Laat je kinderen afscheid nemen?
 - 8 Hoe leg je uit wat begraven is?
 - 9 Hoe leg je uit wat cremeren is?
 - 10 Neem je kinderen mee naar de uitvaart?
 - 11 Zijn er eigentijdse rituelen voor kinderen?
 - 12 Hoe rouwen kinderen?
 - 13 Hoe lang rouwen kinderen?
 - 14 Wat helpt rouwende kinderen?
 - 15 Wat vertel je in moeilijke of dramatische omstandigheden?
 - 16 Tips
- Belangrijke adressen en websites
Aanbevolen boeken

In de Wolken

info@in-de-wolken.nl
www.in-de-wolken.nl

