

LEREN LEVEN

MET DE DOOD

Het liefst wil je je kind beschermen, hem groot verdriet besparen. Maar dan gaat oma dood, of papa. Hoe rouwt een kind, en hoe help je hem hierbij?



Ik twijfelde of ik mijn dochter het opgebaarde lichaam van haar moeder moest laten zien,' zegt Michiel (40), vader van Elisa (9). 'Maar omdat het me door verschillende mensen was aangeraden, heb ik haar toch meegenomen. Het was geen prettig gezicht, je zag dat het leven uit haar was weggezogen. Elisa moest vreselijk huilen. Wat heb ik gedaan? dacht ik. Straks houdt ze er een trauma aan over. Maar achteraf is het heel goed geweest. Ze heeft met eigen ogen gezien dat mama niet meer terugkomt.' Voor Leoniek van der Maarel, rouwdeskundige bij Stichting Achter de Regenboog, is dit één van de eerste vragen die ze van ouders krijgt: of ze hun kind moeten meenemen naar de opbaring. 'Altijd doen,' zegt Van der Maarel. 'Maar bereid je kind wel voor. Ga eerst zelf kijken, zodat je kunt uitleggen wat je kind kan verwachten. Dat opa in een kist ligt bijvoorbeeld. En dat er kaarsen omheen staan. Het is ook verstandig om te vertellen dat opa héél wit is en héél koud en dat er mensen komen die verdrietig zijn. Vaak is het de stemming die een kind angstig maakt. Hij schrikt veel minder als je hem van tevoren dingen vertelt. Overigens kunnen kinderen van alle leeftijden mee naar een opbaring.' Ook Daan Westerink, rouwdeskundige en schrijfster van het boek *Leven zonder ouders* vindt het belangrijk dat een kind het dode lichaam ziet. 'Aan het begin van een rouwproces is het belangrijk om onder ogen te zien dat iemand er niet meer is. Kinderen moeten afscheid kunnen nemen, bewijs hebben dat hun dierbare dood is en niet meer terugkomt.'

De dood. Ook volwassenen praten er liever niet over en vinden alles wat met het onderwerp te maken heeft, vaak eng. Maar dan krijg je er plotsklaps mee te maken. Een grootouder overlijdt, of je partner. Hoe zeg je dat tegen je kind? Als ouder wil je niets liever dan je kind groot verdriet besparen. Vertellen dat een dierbare dood is, druist volledig in tegen dit oergevoel. Daan Westerink: 'Maar het is onomkeerbaar. Hoe langer je wacht met die boodschap, hoe moeilijker het wordt. Een kind hoeft niet meteen alles te weten. Begin met te vertellen dat opa is overleden en wat dat betekent. Vaak willen ze hele praktische dingen weten: of zijn hart ermee opgehouden is bijvoorbeeld. Die vragen kun je rustig beantwoorden.' Zeggen dat de overledene slaapt, is erg onverstandig. 'Het is niet waar. En elke keer als jij gaat slapen zal, je kind bang zijn dat jij ook niet meer wakker wordt.' Wees ook duidelijk over wat er gaat gebeuren, hoe ongemakkelijk dat ook is. Maar hoe leg je uit dat oma in een oven gaat om verbrand te worden? 'Ouders hebben daar vaak moeite mee omdat ze cremieren zélf naar vinden,' zegt Leoniek van der Maarel. 'Kinderen vinden het heel normaal, zolang jij het als normaal beschouwt.' Rustig uitleggen is dus het advies. 'Vertel dat een overledene niets meer voelt, hoort en ziet. En dat hij niet meer ademhaalt. Cremieren of begraven maakt voor kinderen niet zoveel uit, zolang ze maar begrijpen dat iemand die dood is niets meer kan.' Claire (37) verloor op 10-jarige leeftijd haar vader en begrijpt niet dat haar moeder inder-

Pubers en rouw

Puberteit is inherent aan 'losmaken'. Als een ouder overlijdt, kan een puber zich niet losmaken van de overleden ouder, maar ook niet van de overgebleven ouder. Die heeft het immers moeilijk, dus die wil je niet extra belasten.

Toch zie je vaak dat pubers hun rouw uitstellen en eerst 'gewoon' gaan puberen. Dat is voor een ouder heel lastig, maar het is ook een compliment. Het betekent dat je kind zich veilig genoeg voelt om te durven puberen. Soms gaan pubers niet puberen en wél rouwen. Dat is nog lastiger, omdat het moeilijk is om je als volwassene alsnog los te maken van je ouders. Rouwen na je 18e kan wel, zeker als mensen snappen dat het uitgestelde rouw is.

WAAR MOET JE OP LETTEN?

Dat je kind midden in het leven blijft staan, uitgaat, de dingen doet die hij normaal ook deed. Als hij zich terugtrekt uit zijn sociale leven, moet je aan de bel trekken. Soms nemen pubers ook te veel verantwoordelijkheid in het gezin. Mogelijke rouwreacties zijn ontredding, opstandigheid, terugtrekken in zichzelf, het niet accepteren van enige bemoeienis. Indirecte reacties kunnen zijn: spijbelen, risicovol gedrag (het uitdagen van de dood), drugs- of overmatig alcoholgebruik. Maar dit kan ook heel goed pubergedrag zijn. Moeilijk te herkennen dus. Ook schrijven en naar muziek luisteren zijn manieren waarop pubers zich kunnen uiten.

WIL JE PUBER ER NIET OVER PRATEN?

Laat hem. Als ouder wil je heel graag het verdriet wegnemen, of op zijn minst verminderen. Dat is begrijpelijk, maar het kan niet. Als je als puber nog niet weet wat je voelt en er al helemaal niets mee kunt op dat moment, wil je maar een ding: met rust gelaten worden. Pubers willen gewoon zijn, niet opvallen en niet zielig behandeld worden. Maar met rust laten is niet hetzelfde als loslaten. Laat hem vrij in de keuze om wel of niet te praten, met jou, met een andere volwassene of met zijn vrienden. Maar ga niet weg. Doe iets samen, onderneem leuke dingen. In de buurt blijven is het beste advies. De vanzelfsprekende aanwezigheid van een volwassene betekent veiligheid.



tijd voor crematie koos. 'Ik had graag nog een plekje gehad om naartoe te gaan. Zeker op latere leeftijd, omdat zijn dood toen pas goed tot me doordrong. Mijn moeder had wel een plankje in huis gemaakt met daarop wat foto's en brandende kaarsen, maar dat was het niet voor mij. Zijn as was daar niet, hij was opeens helemaal weg.' 'Betrek kinderen bij de uitvaart,' raadt Daan Westerink daarom aan. 'Ze hoeven natuurlijk niet alles te beslissen, maar het is goed om dingen met hen te bespreken. Het is voor een kind belangrijk om iets

'AAN KINDEREN MERK JE DE EERSTE PERIODE NA EEN OVERLIJDEN MEESTAL NIET ZOVEEL'

vastbaars te hebben. Dat hoeft niet per se een graf te zijn. Je kunt er ook voor kiezen om de as uit te strooien op een plek waar de overledene graag kwam.' De kans om een overledene een plekje in je hart en in je leven te geven, dat is waar het om draait. Westerink: 'Wij hebben thuis een muur vol foto's van generaties mensen, waarvan veel er niet meer zijn. Maar het zijn allemaal familieleden over wie we nog verhalen en anekdotes hebben. Daarom zijn ze eigenlijk nog heel erg in leven.'

VEILIGE BASIS BIJEN

Janine (41) was 33 en net bevallen van haar tweede kind, toen haar partner bij een ongeval om het leven kwam. 'Ik was eigenlijk voornamelijk bezig met hoe ik Laura, mijn oudste dochter van 6, kon begeleiden bij dit verlies,' vertelt ze. 'Hoe ik er voor haar kon zijn, ondanks mijn eigen verdriet. Zij verloor immers de helft van haar veilige omgeving en ik wilde haar die basis weer teruggeven.' Tegelijkertijd vroeg Janine zich af hoe zo'n rouwproces zou gaan bij een kind. 'En omdat ik ook een baby van vijf weken had - dat natuurlijk jaren later met haar verdriet zou komen - had ik behoefte aan meer informatie. Ik heb contact opgenomen met Stichting Achter de Regenboog en zij heb-

Wat begrijpen ze van de dood?

Tot 6 jaar

Het kind ziet de dood als iets tijdelijks. Hij begrijpt niet dat de overledene niet meer terugkomt. In deze leeftijdsfase is het belangrijk om te vertellen wat dood zijn betekent en dit keer op keer te herhalen.

Van 6 tot 9 jaar

Het kind begrijpt meer over de onomkeerbaarheid van de dood. Dit kan angst oproepen, omdat hij nog moeilijk kan bevatten wat dat inhoudt. Hij zal bang zijn dat andere mensen - lees: papa of mama - ook dood gaan. Ook kan hij last hebben van schuldgevoelens: 'Was ik maar wat liever geweest...' Omdat veel kinderen niet goed weten hoe ze dit moeten uiten, kunnen er gedragsproblemen ontstaan.

Vanaf 10 jaar

Het begint het tot een kind door te dringen wat dood zijn is. Hij kan beter over gevoelens praten.

ben mij prima begeleid.' Omdat haar oudste dochter een enorm goede band met haar vader had, ontstonden er soms pijnlijke situaties. Janine: 'Dan schreeuwde ze: "Ik wil jou niet, ik wil mijn vader."' Als ik haar niet tot bedaren kreeg, bracht ik haar gewoon naar hem toe. Op de begraafplaats kwam ze dan weer enigszins tot rust.'

Samen naar zee gaan hielp ook goed bij het rouwproces. 'Met een stokje schreef Laura briefjes in het zand aan haar vader. Dat ze hem zo miste. De zee bracht haar woorden dan vervolgens bij papa.'

'Aan kinderen merk je de eerste periode na een overlijden meestal niet zoveel,' vertelt Leoniek van der Maarel. 'Ze beseffen nog niet dat iemand is overleden en kunnen rustig een uur na de begrafenis weer gaan voetballen.' Pas als het thuis weer veilig is, kan een kind beginnen met rouwen. 'En dat kan best drie maanden later zijn of pas na een half jaar. Je hoeft je geen zorgen te maken als je kind vrolijk is. Zolang hij erover kan praten en het onderwerp niet vermijdt, is er vaak niets aan de hand.'

Een ander verhaal wordt het wanneer je kind last krijgt van concentratiestoornissen of psychosomatische klachten. Of opeens heel ander gedrag gaat vertonen. 'Als dat langere tijd aanhoudt, is het verstandig om een therapeut te raadplegen.'

Daan Westerink: 'Ik ken het verhaal van een meisje dat bij een speltherapeut kwam omdat ze nooit huilde. Haar ouders begrepen niet wat er aan de hand was; ze had zo'n hechte band met haar overleden zusje gehad. Ze vroegen zich af of ze wel rouwde. De therapeut kwam erachter dat haar ouders ook nooit huilden waar zij bij was. De code in het gezin was blijkbaar: niet huilen. Vandaar dat dat meisje haar verdriet ook niet liet zien. Maar het is niet verkeerd om je kind te laten zien dat jij ook verdrietig bent. Natuurlijk wil je hem niet verdrietiger maken dan hij al is. Daarom is het zo moeilijk om te huilen waar hij bij is. Of om aandacht te vragen voor je eigen rouw. Een keer in huilen uitbarsten is echter niet erg. Daarmee laat je je kind zien: mama hield ook heel veel van papa.'

Meer info

- www.jmouders.nl/rouwen
- www.achterderegenboog.nl
- www.emoties-enzo.nl
- www.daanwesterink.nl
- www.verliesverwerken.nl

In het najaar komt het nieuwe boek van Daan Westerink uit: *Leven zonder jou*, Uitgeverij Ten Have. Ook een aanrader: *Jong Verlies*, door Riet Fiddelaers-Jaspers, Uitgeverij Ten Have.

Hoe help je je kind?

- ♥ Schakel hulp in op momenten dat je het zwaar hebt. Regel een oppasdag met familie of vrienden en neem wat tijd voor jezelf. Je mag best je verdriet aan je kind laten zien, maar leg je rouw niet bij hem neer.
- ♥ Als een ouder overlijdt is je kind niet alleen papa of mama kwijt, maar ook zijn tijd met hem of haar. De vaste woensdagmiddag op het hockeyveld bijvoorbeeld. Wat let je om je broer of een goede huisvriend(in) hiervoor te vragen? Niet als vervanger van zijn vader of moeder, maar gewoon als iemand die er óók is voor je kind.
- ♥ Een kind hangt aan het leven. Als hij weer gaat voetballen of naar een feestje gaat, is dat goed. Een ander verhaal wordt het als hij langere tijd ander gedrag vertoont.
- ♥ Een rouwend kind heeft het meest aan een ouder die verder gaat met zijn leven. Maar zorg dat er wel ruimte is voor het verdriet. Anders kan

- je kind zich in de steek gelaten voelen. Maak de dood bespreekbaar.
- ♥ De gevoelens bij kinderen zijn in principe hetzelfde als bij volwassenen: verdriet, eenzaamheid en boosheid vechten om de eerste plaats. Maar kinderen uiten zich anders. Ze zeggen niet dat ze hun vader of moeder missen, ze schoppen tegen de tafelpoot. Toon begrip.
- ♥ Vaak zijn kinderen boos: 'Hield hij dan niet meer van me?' Door het vuurtje op te laaien dooft het ook sneller. Laat het er maar uit komen.
- ♥ Bij zelfmoord is het goed om de waarheid te vertellen, hoe moeilijk dat ook is. Anders hoort je kind het misschien van een ander. Dat is verwarrend, omdat hij dan niet weet wie hij moet geloven. Vertel wat er gebeurd is, maar laat de gruwelijke details weg. Leg uit dat de zelfdoding niets met het kind te maken heeft. Probeer z'n zelfvertrouwen weer op te krikken door hem extra veel complimenten te geven.



'LET EROP DAT JE PUBER MIDDEN IN HET LEVEN BLIJFT STAAN, UITGAAT, DE DINGEN DOET DIE HIJ NORMAAL OOK DEED'

