

Het



Van het leven

*OMGAAN MET
ERVARINGEN
VAN DOOD
BIJ JONGE KINDEREN*



HH. Franciscus en Clara parochie

DE DOOD RAAKT OOK KINDEREN

Kleine kinderen lijken soms zonder zorgen, heel vrolijk en blij door het leven te gaan. Gelukkig is dit ook meestal zo en zien zij de zonnige kant van het leven. Hun optimistisch karaktertje wil nog niet zeggen dat zij geen verdriet of boze momenten kennen. Kindertranen bestaan echt, alhoewel hun tranen voor buitenstaanders of volwassenen soms overdreven lijken.

Kinderen kunnen net als volwassenen heel intens verdriet hebben. De eerste keer is meestal wanneer zij hun knuffel kwijt zijn: zonder knuffel kunnen ze niet slapen. Maar hoe blij zijn ze weer als deze teruggevonden wordt. Echt afscheid nemen van hun geliefde knuffel komt ook voor. Denk hierbij aan een knuffel die zo kapot is, dat hij met de beste wil van de wereld niet meer gerepareerd kan worden. Je kunt zeggen dat zij als het ware met "de dood" geconfronteerd worden. Het is dan ook noodzaak om heel zorgvuldig van "Knuffie" afscheid te nemen. Zij verliezen een geliefde en lijden daar onder. Kinderen maken als het ware een rouwproces door.

PRATEN OVER DE DOOD

Allemaal weten we dat we ééns geconfronteerd zullen worden met de dood, ook (kleine) kinderen. Het is daarom goed om niet steeds met een grote boog om het verdriet van de dood heen te lopen, maar er eens bij stil te staan. Als volwassene kun je zelf wat gedachten over leven en dood op een rij zetten. Doe dit niet op momenten dat de dood aan je deur klopt. Vaak word je dan overmand door emoties. Op andere momenten kun je er rustiger over nadenken en er over praten. Het is ook goed om met kinderen bij de dood stil te staan, ook als zij er niet naar vragen, want zij worden er net zo goed mee geconfronteerd. Denk maar aan:

- een dood vogeltje dat ze op de grond zien liggen;

- een kerkhof, een begraafplaats waar ze langs lopen;
- een begrafenisstoet die zij zien passeren;
- opa, oma of een andere bekende overlijdt;
- een prentenboek waarin een mens of dier komt te overlijden;
- een televisie-programma waar het genoemd wordt;
- een huisdier dat sterft, zoals de poes die helemaal bij het gezin hoorde.

Als kinderen voor het eerst oog in oog staan met de dood, gaat het voor hen niet alleen om een dier of een mens die gestorven is. Nee, zij komen dan tot de ontdekking dat ook de volwassene in deze onmachtig is. Hun papa of mama of welke volwassene dan ook kan op zo'n moment 'niets', er valt niks te maken of te repareren.

KINDERGEDACHTEN RONDOM DOOD

De ideeën van kinderen over de dood kunnen zeer uiteenlopend zijn. Dit komt mede omdat er verschillende kanten aan het begrip dood zitten. Kinderen denken heel concreet en dragen zo herkenbare, fantasiebeelden aan voor het abstracte begrip dood.

Kinderen kunnen de dood bekijken vanuit de nabestaanden. Zij zien om zich heen allerlei dingen gebeuren die te maken hebben met het afscheid nemen, zoals het geconfronteerd worden met het gemis van iemand. Ze merken dat dit vaak samen gaat met verdriet en tranen. Ze stellen vragen over:

- de begrafenis: Hoe zwaar is de kist?, Waarom stoppen ze hem in een put?, Waarom brandt er een kaars?,...
- wat dood-zijn is: Moet hij nog eten?, Slaapt hij nou?,...
- waarom hij doodgegaan is: Opa kon toch heel goed
- hoe het nu verder moet: Bij wie kan ik nu gaan logeren?, Ze zou toch nog een poppentruitje voor mij maken?,...

Kinderen kunnen de dood ook bekijken vanuit de overledene. Ze vragen zich dan af:

- waar hij naar toe gaat: de hemel, een roze wolk,...
- hoe het daar zal zijn: Bloeien daar altijd bloemen?,
Schijsnt daar altijd de zon?,...
- wat hij daar zal doen:...

Deze beelden ontspruiten grotendeels vanuit hun eigen fantasie, maar worden tegelijkertijd geassocieerd met geluk, vrede, plezier, liefde.

Alhoewel de ideeën van kinderen over dood hierboven uit elkaar gehaald zijn, zijn ze in de alledaagse praktijk niet zo te scheiden. Voor kinderen lopen deze twee kanten van dood-zijn door elkaar heen. Realiteit en fantasie gaan hand in hand.

ALS OUDER OMGAAN MET VRAGEN RONDOM DE DOOD

Op deze bovengenoemde kindervragen worden heel veel antwoorden aangedragen, maar probeer op een aantal punten te letten.

Kindervragen worden vaak op heel onverwachte momenten gesteld. Schrik daar niet van, maar ga er 'gewoon' op in. Kinderen komen met dezelfde vragen ook bij opa's en oma's. Laat hen op hun manier erop reageren, zij geven ook heel waardevolle antwoorden.

Probeer in je antwoorden heel realistisch te zijn. Vertel eerlijk wat er aan de hand is, vertel geen "fabeltje". Maar let er wel op welke woorden of beelden je gebruikt: hun fantasie is groot en zij denken heel rechtlijnig. Als iemand sterft na een ziekte, kan dit in de ogen van kinderen iets zijn wat ook hen kan overkomen. Probeer op hun niveau dan iets meer van zo'n ziekte uit te leggen. Pas ook op voor vergelijkingen als: dood-zijn is als slapen, want zij slapen ook en kunnen dan dus ook niet meer wakker worden.

Of: dood-zijn is als een hele lange reis maken, want van een reis kom je vroeg of laat toch weer thuis. Of iemand stuurt dan toch wel een kaartje.

Geef realistische antwoorden, maar biedt ze tevens een perspectief aan. Dit uitzicht wat je probeert mee te geven heeft allereerst te maken met jouw eigen manier van geloven of niet-geloven. Geloof je in een leven na dit leven, of is de dood voor jou het absolute einde? Is er maar een antwoord mogelijk of ken je de realiteit van de dood ook niet?

Christenen geloven in een leven na de dood, in de verrijzenis. Het leven met en vanuit God voor-de-dood is zinvol en dit gaat uiteindelijk (ondanks de dood) niet verloren. Er is voor ons een plaats bij God. Laat in het antwoord dat jij geeft doorklinken waar jij zelf staat, wat jij gelooft. Laat ook ruimte voor de invulling die kinderen er aan mogen geven.

REACTIES VAN KINDEREN OP DOOD-ZIJN: HOE ROUWEN ZIJ

Baby's, dreumesen en peutertjes tot een jaar of drie beseffen nog niet wat de dood is. Wel kennen zij scheidingsangst: zij zijn bang om gescheiden te worden van hun vader of moeder of van degene die vaak voor hen zorgt. Je moet daarom ook niet schrikken als het kind in zijn spel zegt dat zijn mama dood is. Dit vinden ze meestal niet erg. Het is voor hen veel erger als ze op een bepaalde plaats mama verwachten en die er toevallig niet is. Hieruit blijkt dat scheidingsangst een grote rol speelt en daar lijden zij onder, daar ligt hun bron van verdriet.

Kinderen van drie tot zes jaar weten wel het verschil tussen leven en dood. Ze beseffen echter nog niet dat dood ook een definitief karakter heeft. Een sterfgeval kan we heel erg ingrijpend voor hen zijn. Je ziet dit vaak aan

hun gedrag, ze worden heel stilletjes, trekken zich in een hoekje terug of worden juist heel druk en vragen op die manier veel aandacht. Ook kun je het soms zien aan hun tekeningen, kleuren kunnen sterk veranderen of er komen poppetjes of andere voorwerpen op papier te staan die voor hen enige relatie met de gestorvene hebben. Probeer dit als ouder te signaleren. Of e er echt op in moet gaan is afhankelijk van wat het kind zelf aangeeft.

Als volwassene kun je kinderen helpen om te laten ervaren dat de dood onomkeerbaar is. Je kunt hen meenemen als je afscheid gaat nemen van de overledene. Vaak willen zij de dode dan ook even aanraken. Hier kun je dan ook vragen verwachten als: “waarom is ze zo koud; ziet ze mij nog; kan ze nog praten; waarom heeft ze zo’n mooie jurk aan?”

Je kunt hen meenemen naar de uitvaart. Als je je kind thuis laat kan het wilde fantasieën krijgen. Neem van tevoren wel contact op met de pastor zodat deze op de hoogte is van hun aanwezigheid. En vertel hem/haar hoe je thuis met je kind bent omgegaan. De pastor kan zich tijdens de afscheidsviering dan ook tot de kinderen richten. Bespreek met je kind wat er op de begrafenis gaat gebeuren en dat er ook veel verdrietige mensen zullen zijn.

Als het kind op welke wijze dan ook geconfronteerd wordt met de dood, sta dan niet verbaasd over hun vraag of jij, als papa of mama ook dood kunt gaan. Blijf dan eerlijk in je antwoord, maar geef hen tegelijkertijd het vertrouwen mee dat je graag heel lang bij hen wil blijven en daarom goed oppast. Zorg ervoor dat er een sfeer heerst waarin alle vragen die in hun hoofdjes leven geuit kunnen worden. Ten eerste lucht dat voor het kind op, maar misschien wel net zo belangrijk: jij weet waar het kind zich mee bezig houdt.

DUBBEL VERLIES

Als kinderen een sterfgeval van heel dichtbij meemaken kunnen ze daar erg onder lijden. Hun verdriet is dan vaak ook dubbel. Allereerst verliezen ze bijvoorbeeld hun oma waar ze het heel goed mee konden vinden. Maar vaak verliezen zij ook (tijdelijk) hun mama. Je verwacht dat je kind meegaat met jouw verdriet, waardoor je even geen oog meer hebt voor wat jouw kind zelf voelt en H beleeft.

Het kan ook voorkomen dat kinderen niet naar papa of mama gaan, omdat ze zien dat zij zo'n verdriet hebben, ze ontzien hen. Het lijkt dan dat zijzelf geen verdriet kennen. Dit is allerm minst zo, maar zij uiten hun verdriet bij een ander of op een moment dat jij je misschien met de dood verzoend hebt.

In zo'n situatie kan het goed zijn dat je kind even terug kan vallen op een ander vertrouwd persoon die wat neutraler in deze situatie staat. Je ziet dan ook vaak dat een kind juist steun zoekt bij een leidster van de crèche of de kleuterjuf. Ze vinden het fijn om daar dan te zijn, want daar gaat alles gewoon zijn gangetje en staat de wereld even niet op zijn kop. Denk er wel aan, dat je de betreffende persoon van tevoren over de situatie inlicht.

AFSCHEID NEMEN EN HERDENKEN

Uit het bovenstaande moge blijken dat omgaan met de dood niet zo eenvoudig is. Uitleggen werkt slechts tot op een bepaalde hoogte. Probeer met beelden en symbolen iets van de dood grijpbaar te maken. Symbolen en rituelen kunnen helpen om samen bezig te zijn om de naam van de overledene levend te houden. Kinderen zijn hier heel gevoelig voor. Dit vereist enige creativiteit in denken en doen, maar het loont zeker de moeite.

Als kinderen heel rechtstreeks te maken krijgen met de dood, zie ze dan niet in je eigen verdriet over het hoofd.

Betrek ze erbij en laat ze iets doen zodat zij ook afscheid kunnen nemen bijvoorbeeld door:

- Maak een tekening voor op de kist;
- Leg bloemen bij de kist;
- Laat een kaars aansteken en eventueel vasthouden;
- Laat ze vertellen wat ze van de overledene willen blijven herinneren, wat ze van hem/haar geleerd hebben;
- Laat ze meehelpen de bloemen of de kist te dragen
- Maak samen een gebed waarin de overledene herdacht wordt;
- Laat ballonnen op bij de begrafenis, deze gaan met de gestorvene mee;
- Maak een vlinder met heldere kleuren en leg deze bij de kist of bind ze aan een bloem;
- Schrijf op de vlinder wat ze niet van de gestorvene willen vergeten;
- Een kaars wordt thuis op de kast gezet. Als iemand erg verdrietig is, mag deze branden zodat we allemaal weer even aan de overledene kunnen denken;
- Maak een troostboekje met jouw herinneringen aan de overledene, hierin kun je lezen als je je verdrietig voelt;
- Ga op de verjaardag naar het kerkhof en breng daar een verjaardagsboekje;
- Maak sterretjes van gekleurd karton met een boodschap voor de overledene, strooi deze in het graf. Deze sterretjes zie je 's avonds aan de hemel schitteren en geven jou een knipoogje;
- Zet je naam op een kiezelsteen en leg deze op het graf: wij vergeten je niet;
- Laat ze praten door een loze telefoon: via de telefoon kunnen ze praten met iemand die er niet meer is, dit kan hen helpen hun verdriet te uiten en te verwerken.

DE BETEKENIS DIE VERHALEN KUNNEN HEBBEN ALS HET OM DE DOOD GAAT

Behalve symbolen en rituelen kunnen ook verhalen en prentenboeken een hele grote rol spelen als het gaat om dood en het verwerken van het verdriet dat erbij komt. Hier worden een aantal prentenboeken genoemd die heel goed samen met peuters en kleuters bekeken en gelezen kunnen worden.

Kikker en het vogeltje, van Max Velthuijs. Leopold, Amsterdam, 1991.

Het verhaal gaat over de dood van een vogeltje, maar ingebed in het leven. Kikker, Varkentje, Eend en Haas gaan het vogeltje samen begraven. Subtiel verwoord met een positief einde.

Lieve oma Pluis, van Dick Bruna. Mercis Publishing, Amsterdam, 1996.

Oma Pluis is gestorven, Nijntje is heel verdrietig. Oma krijgt een liefdevolle begrafenis.

Nijntje maakt van het graf een soort tuintje.

Stilte a.u.b., ik denk aan de kip, van Hans Hagen. Van Goor, Amsterdam, 1995.

Haan, Kraai en Onno Ebbe missen Kip verschrikkelijk. Ze gaan over de regenboog Kip achterna naar het land van later. Maar Kip is dichterbij dan ze denken.

Een lange dag, van M. Wild. Lemniscaat, Rotterdam, 1995.

Het varkentje Martje heeft een hechte band met haar grootmoeder. Als deze haar dood voelt naderen, probeert ze Martje de mooie dingen van het leven nog mee te geven.

Derk Das blijft altijd bij ons, van Susan Varley.

Lemniscaat, Rotterdam, 1984.

Hef sferven van *de oude Derk Das is een schok voor alle dieren. Maar het helpt als ze veel over Derk praten en samen zelfs kunnen lachen om herinneringen.*

INTERNET

Ook op Internet zijn vele sites rond om kinderen en dood te vinden. Enkele interessante websites:

1. Een overzicht hoe kinderen van verschillende leeftijden over de dood denken:
http://www.houvast.be/statpags/kdn_in_rouw.pdf
2. Omgaan met leven en dood:
<http://www.pampers.nl/waar-is-oma#2>
3. Enkele voorleesboeken:
http://www.deblauwezeeridders.nl/index.php?page_ina=voor_ouders&item=voorleesboeken
4. De stichting ‘Achter de Regenboog’ ondersteunt kinderen en jongeren bij het verwerken van het overlijden van een dierbare, zodat deze gebeurtenissen geen belemmering vormen om een gezond volwassen bestaan op te bouwen. Zie hiervoor de zeer uitgebreide website van de stichting: www.achterderegenboog.nl

OMA BLIJFT VOOR ALTIJD SLAPEN

Rik houdt zijn ouders de laatste tijd 's avonds uren bezig. „Wat drinken, ben niet moe, kan niet slapen...” Zijn ouders begrijpen het niet. De hele dag is hij lekker bezig. Op school gaat het goed en na schooltijd speelt hij vrolijk met zijn vriendjes. Hij moet na zo'n inspannende dag toch moe genoeg zijn voor zijn bed. Overdag geen problemen, maar zodra zijn bed in zicht komt, begint het getreuzel. „Nog even dit afmaken, een verhaaltje lezen.” De slaapproblemen begonnen na het overlijden van oma. De echte oorzaak kunnen de ouders niet achterhalen. Rik is overal bij betrokken geweest, hij heeft oma na haar overlijden gezien en is mee-geweest naar de begrafenis. De ouders hebben hun 5-jarige zoon uitgelegd dat dood betekent dat oma voor altijd blijft slapen en dat ze niet meer terug komt. Was het dan toch niet goed hun zoon overal mee naartoe te nemen? Rik speelt wel eens een spelletje met vriendjes, dat ze soldaten zijn en elkaar beschieten. „En nu ben jij dood.” De spelregel is dat je dan even moet blijven liggen. Na een paar minuten spring je weer op en speel je weer mee. Dat is dood. Oma blijft wel heel lang doen alsof ze dood is. Dat begrijpt Rik niet.

De onherroepelijkheid van de dood is voor een 5-jarige nog niet goed te bevatten. Toen zijn ouders hem uitlegden dat oma nu voor altijd blijft slapen, schrok hij zich drie slagen in de rondte. Van slapen kan je doodgaan, redeneert hij. Rik wil niet dood. Naar bed en de ogen dichtdoen? Mooi niet. Als hij in slaap valt, kan het zijn dat hij nooit meer wakker wordt. Soms vat hij door vermoeidheid uiteindelijk toch de slaap, maar als hij de volgende morgen weer wakker wordt, is dat geen geruststelling. Oma ging ook elke avond slapen en werd weer gewoon wakker. En toen opeens niet meer. Volwassen praten vaak in verzachtende bewoordingen over de dood. Zeker naar onze kinderen toe proberen we de dood op een milde manier uit te leggen. Door verdriet overmand kan het ouders ontgaan dat hun jonge kind hun woorden te

letterlijk neemt. „Een moeder heeft haar kind verloren". Dan kan ze het toch gaan zoeken?

„God heeft het vriendje meegenomen omdat hij zo lief was." Het kind zal er wel voor zorgen dat hij stierlijk vervelend is en zo geen risico loopt. „Oma is naar de hemel." Rik heeft gezien dat oma in een kist in een kuil werd neergelaten. Dan zal daar wel ergens de hemel zijn. Als je lang genoeg graaft in de zandbak, kom je in de hemel. „Oma is nu een ster." Kan je opeens in iets anders veranderen? Net als in dat leesboekje over tovenaars?

Waar baby's vandaan komen, weten kinderen op de kleuterschool al goed. Maar dat de dood iets heel anders is dan slapen, is voor ouders een veel moeilijker onderwerp. Toch zouden ze het er met hun kind eens over moeten hebben. Het is verstandig daarmee niet te wachten tot een naast familielid of goede vriend overlijdt, op dat moment hebben ze al genoeg aan zichzelf. Nee, veel eerder. Als het konijn van een vriendje is doodgegaan. Als er een begrafeniswagen voorbij komt. Op een moment dat je als ouder de reactie van je kind goed in de gaten kunt houden. Er komen vast veel vragen boven borrelen, die zijn niet altijd verkwikkelijk. „Als je dood bent, eten de wormen je dan op?" Een kind verwacht geen ingewikkeld antwoord, hij wil de waarheid weten. „Brrr, wat een naar idee. Ja, dan eten de wormpjes je op. Maar daar voel je niks meer van, want je bent dood." „Als je dood bent, ga je dan in de grond weer groeien, net als een zaadje" „Nee, maar je lichaam wordt weer aarde en daarna kan daar weer een boom groeien." Rik is niet geschrokken van het zien van zijn dode oma. De 'tere' kinderziel kan daar goed tegen. Hij is van slag door de verzachtende uitleg die hem op het verkeerde been heeft gezet. Het was goed hem mee te nemen naar de begrafenis, hij weet nu waar oma is. Had hij dat niet geweten, dan had hij de lacune in het verhaal mogelijk opgevuld met eigen fantasie. Die kan wel eens veel angstwekkender zijn dan de waarheid.

*(Uit de rubriek 'Opvoeden' in De Stentor,
door Annie de Vries – 27 januari 20120*