

Hoe word je dood, meester? Kinderen en afscheid nemen

Riet Fiddelaers-Jaspers en Floortje Agema

Hoe kun je kinderen informeren over de dood van iemand die ze goed kennen en op welke wijze kun je hen betrekken bij de gebeurtenissen? In dit artikel gaan we eerst in op de ontwikkelingsleeftijd van kinderen in combinatie met hun besef van de dood. Vervolgens geven we enkele voorbeelden van het betrekken van kinderen door werkvormen in de groep en een herdenkingsdienst op school. Tot slot komen in beknopte vorm nog enige dingen over het rouwen van kinderen aan bod.

Hoe kinderen de dood begrijpen

De eerste reactie van volwassenen bij een overlijden is kinderen 'beschermen' door hen ervan weg te houden of omhuld te vertellen wat er aan de hand is ('het lijkt net of hij slaapt'). Terwijl kinderen juist gebaat zijn bij openheid. Dat begint al wanneer zich een ernstige ziekte openbaart. Vaak denken we dat kinderen niks in de gaten hebben, maar ze hebben een soort antenne die onraad bespeurt. Juist wat niet gezegd wordt, dingen die net iets anders gaan, een blik of een zucht, ze pikken het op. Als ze geen uitleg krijgen, ontstaat een gevoel van onveiligheid. Kinderen informeren, eerlijkheid en duidelijkheid (in zoverre die er is) is belangrijk zonder dat alle details gedeeld hoeven worden. Daarnaast moet rekening gehouden worden met het andere tijdsbesef van (jonge) kinderen. Als kinderen te horen krijgen dat papa niet lang meer te leven heeft (bijvoorbeeld wanneer de prognose een half jaar is), kunnen kleuters na een paar dagen vragen of papa nou nog niet dood is. Dan kun je de ernst benoemen 'Papa is heel erg ziek en de dokter kan hem niet meer beter maken', maar met de boodschap 'Papa gaat dood' beter wachten tot er een tijdsbestek is dat kinderen kunnen overzien. We kunnen uiteraard niet voorkomen dat het soms anders loopt en iemand toch plotseling overlijdt of juist veel langer in leven blijft dan verwacht.

Ontwikkelingsleeftijd en besef van de dood

Wat kinderen begrijpen, hangt samen met hun ontwikkelingsleeftijd en hun eerdere ervaringen. *Kleuters* gebruiken de woorden 'levend en dood' in hun spel: 'Jij bent dood! Je moet blijven liggen.' Ze weten dat mensen en dieren dood kunnen gaan, maar zien het vaak als iets tijdelijks, waarbij de dode niet kan zien en niet meer kan bewegen.

Een maand nadat oma begraven is, vindt Joep het wel genoeg: 'We moeten oma nu maar eens opgraven, ze is lang genoeg weg geweest!'

Ze tonen grote belangstelling voor de lichamelijke en praktische kanten van de dood. 'Hij ziet wit', 'Kan hij niet meer lopen?', 'Kan papa nog horen als ik iets zeg?' Ze willen onderzoeken hoe het precies zit en gebruiken daarbij al hun zintuigen: ze kijken, ruiken, luisteren, voelen. Ze controleren soms of het lichaam echt niet

meer werkt door de overledene in de wang te knijpen. Ze hebben in eerste instantie meestal nog niet zo veel verdriet, omdat ze de impact van de gebeurtenis niet overzien en ze verwarrende gevoelens ervaren: boos, omdat een leuke activiteit nu niet kan doorgaan; bang, omdat ze niet begrijpen wat er precies aan de hand is. Kortom, van binnen is het vaak een chaos aan emoties.



Bij kinderen van zes tot negen jaar begint het besef te komen dat dood altijd is. Ze zijn vaak bang, omdat ze beseffen dat iemand van wie ze houden ook dood kan gaan. Bovendien willen ze in verdrietige periodes dicht bij hun ouders zijn. Dat maakt dat ze kunnen huilen bij het afscheid nemen op school en zich vastklampen aan hun ouder. Ze begrijpen dingen vanuit hun

*ze zeggen dat jij dood bent
maar ik snap niet wat dat is*

*je voelt zo koud
je ogen dicht
ik hoor je hart niet meer*

*ze zeggen dat jij dood bent
maar ik snap niet wat dat is*

*je kust mij niet
je zegt ook niks
waarom doet mijn hart zo zeer?*

ervaringswereld, waardoor er misverstanden kunnen ontstaan. 'Ik eet geen sinaasappel meer, want daar krijg je kanker van' (mama had een tumor zo groot als een sinaasappel). 'Hoe past mama in de oven?' (hun referentiekader is de oven in de keuken). Hun vragen lijken soms erg nuchter. 'Moet oma kleren aan in de kist? Ze is toch dood?', 'Zullen we het kapstokje van Sem weghalen? Hij komt toch niet meer terug.' Ze proberen

op die manier te begrijpen wat er aan de hand is en de wereld weer logisch te maken.

Kinderen tussen *negen en twaalf jaar* weten inmiddels dat iedereen een keer doodgaat. Vaak zijn ze nieuwsgierig en stellen ze vragen waar volwassenen niet over na willen denken en soms het antwoord ook niet op weten. 'Wat gebeurt er onder de grond?', 'Hoe lang duurt het, voordat Sem verbrand is in de oven?' Het is een combinatie van nieuwsgierigheid en griezelen. Ze willen 'groot' zijn en daarom geen aandacht vragen voor hun verdriet. Hun gevoelens tonen ze dan soms via lastig en opstandig gedrag. Ze hebben behoefte aan oplossingen voor hun praktische problemen: 'Wie brengt me naar voetbal, nu papa dood is?'

Herdenken

Wat kinderen vooral nodig hebben, is dat ze serieus genomen worden. Ze kunnen vaak veel meer aan dan je in eerste instantie denkt, waarbij zorgvuldigheid natuurlijk belangrijk is. Vertel eerlijk wat er aan de hand is, geef antwoord op hun vragen en betrek hen bij de gebeurtenissen. Er zijn allerlei werkvormen die geschikt zijn voor kinderen (zie de map 'Gedeeld





verdriet Kinderen'). Ze kunnen tekeningen of gedichten maken en een troostbrief schrijven. De resultaten kun je bundelen en later overhandigen aan het getroffen gezin. Ze kunnen ook gebruikt worden in een herdenkingsdienst op school. Een dienst op school heeft als voordeel dat alle kinderen betrokken kunnen worden, ook als ze niet naar de uitvaart gaan. De dienst kan volledig op de kinderen worden afgestemd, waarbij ze zelf iets kunnen bijdragen: een verhaal uit een kinderboek zoals 'Kikker en het vogeltje', 'Derk Das blijft altijd bij ons', 'Oma Pluis' of 'Doodgewoon' (zie www.in-de-wolken.nl), een gedicht, tekeningen die geprojecteerd worden en een ritueel op maat van de kinderen. Als inspiratiebron kun je met name de eerste drie boeken uit de literatuurlijst gebruiken.

Bij voorkeur werken we bij een herdenkingsdienst op school met een symbool. Het geeft herkenbaarheid voor kinderen en kan zowel voor, tijdens als na de viering gebruikt worden. Het geeft houvast, kan het gesprek op gang brengen en geeft de mogelijkheid om letterlijk een creatieve vorm te geven aan het afscheid en het verdriet.

Rouwen van kinderen

Kinderen begeleiden bij het afscheid met behulp van werkvormen, verhalen en symbolen en hen betrekken bij de gebeurtenissen is een belangrijke basis voor het rouwen. Het rouwen zelf moet nog beginnen. Nu is het eerder normaal dan een uitzondering dat kinderen hun rouw uitstellen en ogenschijnlijk normaal verder leven. Hoewel ze vaak niet anders kunnen, betekent het niet dat ze niet rouwen. Het is te groot wat hen is overkomen en het is overspoelend, zodat ze de gebeurtenis min of meer achter slot en grendel moeten doen. Tot de tijd gekomen is en de omstandigheden zodanig zijn dat ze er weer naar kunnen kijken en hun rouw kunnen 'nemen'. Ze rouwen in stukjes, dat wil zeggen dat ze niet meer kunnen aangaan dan ze op dat moment qua ontwikkeling aan kunnen. Op vijfjarige leeftijd kun je andere dingen bevatten en andere vragen stellen dan wanneer je negen of twaalf bent. Bovendien is de omgeving voor hen niet altijd veilig genoeg om te rouwen. Als hun ouders rouwen, zetten kinderen hun

eigen verdriet op een zijspoor om ouders niet nog verdrietiger te maken. Dat is niet wat ouders vragen, ze willen het beste voor hun kinderen, en toch gebeurt het. Dus een ouder die goed voor zichzelf zorgt en zich laat ondersteunen door andere volwassenen, zorgt daarmee ook goed voor de kinderen. Want voor je het weet keren de rollen zich om in het gezin en zorgen de kinderen voor de ouders. Parentificatie is een bekend verschijnsel bij verlies, zelfs in gezinnen waar ouders hier alert op zijn.

School

Kinderen brengen veel tijd door op school, dus is het belangrijk hoe daar met het verlies wordt omgegaan. Het is balanceren tussen aandacht voor de verdrietige gebeurtenis en aandacht voor schooltaken. School biedt afleiding, zeker als er thuis een verdrietige sfeer hangt. Dan zoeken kinderen het 'leven' op school, het plezier, het contact met leeftijdgenoten. En tegelijk willen ze merken dat juf of meester weet wat ze in hun rugzak meebrengen naar school: hun verdriet, boosheid, verwarring, angst, eenzaamheid en hun vragen. Soms is een blik of een knipoog genoeg, een andere keer is een gesprek nodig of een wekelijkse afspraak met het kind. Het is maatwerk ook op de maat van de groepsleider of intern begeleider. Die hoeft geen psycholoog te worden, liever niet zelfs. Juist in de kleine dingen, in de aandacht voor het kind, kan de groepsleider van grote betekenis zijn en het kind het gevoel geven dat het gezien wordt, met alles wat er is.

Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers is verliesdeskundige en verbonden aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies (www.rietfiddelaers.nl) en Opleidingen Land van Rouw (www.landvanrouw.nl). Ze adviseert scholen bij een verlies, is een veelgevraagd spreker en heeft een verliespraktijk.

Floortje Agema is ritueelbegeleider en begeleidt gezinnen en scholen bij afscheid en rouw (www.farba.nl). Momenteel specialiseert ze zich in het begeleiden van rouwende kinderen. Ze schrijft verhalen en gedichten rond afscheid.

Fotografie: Felix Meijer

Juf Eline van groep 4 is dood gegaan. De kinderen knippen in de dagen na het overlijden sterren uit karton en schrijven er een mooie herinnering, een bepaalde eigenschap van hun juf of wat ze het meeste gaan missen op. Tijdens de dienst zijn alle sterren zichtbaar (aan een wensboom, of bijvoorbeeld samen geplakt in de vorm van een hart). Met behulp van een speciaal geschreven verhaal 'De toverstaf van nooit voorbij' wordt kinderen een perspectief geboden.

Na het afscheid krijgen alle kinderen een sterretje mee naar huis als aandenken aan de juf. De geknutselde sterren worden nog een tijdje in de groep bewaard en worden dan aan het gezin van juf Eline gegeven.

De toverstaf van nooit voorbij

Lang lang geleden, werd hij gemaakt in een land hier ver vandaan, de toverstaf van nooit voorbij. Hij zoekt je op als je het moeilijk hebt, kleine twinkelingen in je hart laten je voelen dat hij in de buurt is. Hij zegt lieve woordjes tegen kindjes die verdrietig zijn en hij tovert een glimlach op je gezicht als je niet fijn voelt.

Op een dag verschijnt de toverstaf in de klas van juf Eline. De kinderen zijn verdrietig, want hun juf is dood. 'Dag,' zegt hij zachtjes 'ik ben de toverstaf van nooit voorbij'. De kinderen kijken met grote ogen naar de toverstaf. Ze zijn onder de indruk van de fonkelende kleuren van de staf. Het lijkt wel of er sterretjes rond het uiteinde zweven. 'Ik heb gehoord dat juf Eline dood is gegaan, en dus kom ik even bij jullie kijken. Ik kom uit het land van nooit voorbij, en ik wil jullie graag troosten.'

'Nou, dat is fijn, dat jij de toverstaf van nooit voorbij bent' zegt één van de kinderen, 'Want dan kun je vast wel regelen dat juf Eline vanuit de sterren naar ons terugkomt.' Ook een ander kind heeft wel iets te wensen: 'Ik wil dat juf weer levend wordt, want ze was de liefste juf'. 'Ja, wij willen gewoon nog leuke dingen doen met onze juf.' roepen de kinderen.

De toverstaf van nooit voorbij is even stil. 'Ik kan jullie juf niet levend maken, zoveel toverkracht heb ik niet.'

'Jullie hebben mij verteld wat jullie zo missen aan juf Eline' spreekt de toverstaf. 'Jullie vinden juf lief en dus is het moeilijk om afscheid van haar te nemen. Maar weten jullie wat het bijzondere is? Je kunt haar nog steeds lief vinden, ook als je haar niet meer kunt aanraken. Je kunt, wanneer jij dat maar wilt, denken aan de fijne dingen die jullie deden. Dat gaat allemaal nooit voorbij, als jij dat niet wilt.'

'Maar, maar..' stamelt één van de kinderen.. 'dan hebben we jou toch niet nodig? Als we zelf altijd kunnen denken aan juf Eline en over haar praten, als het nooit voorbij gaat dat we haar lief vinden, waarom ben jij dan hier?'

Terwijl sterren zachtjes twinkelend op de grond terecht komen, verdwijnt hij weer, de toverstaf van nooit voorbij.

Af en toe komt 'de toverstaf van nooit voorbij' ook na de herdenkingsdienst langs in de groep en staat de nieuwe groepsleider bewust stil bij het verdriet, de mooie herinneringen en de vragen. Kinderen kunnen in een tekening of knutselwerk laten zien hoe hun eigen 'toverstaf van nooit voorbij' er uit zou zien en vertellen welke speciale krachten die toverstaf zou moeten hebben om het kind echt te troosten. Hiermee laten kinderen zien wat hun behoefte is. Deze toverstaf kan breder ingezet worden dan voor het verlies van de juf.

In de groep komt bovendien een pot vol sterretjes te staan. Kinderen zijn vrij om een sterretje op hun tafel te leggen als ze daar behoefte aan hebben. Het sterretje betekent dat ze de toverstaf nodig hebben, omdat ze verdrietig zijn of dat ze graag willen praten over de juf.

Literatuur

Fiddelaers-Jaspers, R. (2007). *Gedeeld Verdriet. Het opzetten en begeleiden van rouwgroepen voor kinderen*. Budel: Damon.

Fiddelaers-Jaspers, R. (2011). *De rouwende school. Handboek voor kinderopvang, primair en voortgezet onderwijs en mbo*. Heeze: In de Wolken.

Fiddelaers-Jaspers, R. (2012). *Waar ben je nu, zie jij me nog? Verhalen en gedichten bij een afscheid, door en voor kinderen*. Heeze: In de Wolken.

Fiddelaers-Jaspers, R. (2013). *Wanneer word je dood? Veel gestelde vragen over kinderen en afscheid*. Utrecht: Ten Have

Fiddelaers-Jaspers, R. (2013). *Kon je dan niet blijven voor mij. Kinderen en jongeren ondersteunen na zelfdoding in hun omgeving*. Heeze: In de Wolken.

Fiddelaers-Jaspers, R. (2014). *Jong verlies. Rouwende kinderen serieus nemen*. Kampen: Ten Have

Fiddelaers-Jaspers, R. (2014). *Ik zal je nooit vergeten. Mijn herinneringsboek*. Heeze: In de Wolken.

In diverse van deze boeken zijn gedichten of verhalen van Floortje Agema opgenomen.

