

Van: [www.indewolken.nl](http://www.indewolken.nl)

## Kinderen en rouw

Kinderen rouwen ook, hoe klein ze ook zijn. Rouw van kinderen lijkt veel op rouw van volwassenen. Op een paar punten wijkt het echter af. Tot een jaar of twaalf is hun denkproces is nog niet volledig ontwikkeld en snappen ze bepaalde dingen nog niet. Ook denken ze soms mede schuldig te zijn aan het overlijden omdat ze iets stouts gezegd, gedaan of gedacht hebben (magisch denken). Het is belangrijk dit in de gaten te houden.

Hun gevoelens hebben ze minder onder controle dan volwassenen en ze houden ook minder rekening met conventies. Dus soms reageren kinderen erg explosief. Anderzijds zijn er ook kinderen die helemaal in hun schulp kruipen en nauwelijks iets laten zien van wat hen bezighoudt. Ze houden daarbij vaak rekening met hun rouwende ouders, willen onbewust hun eigen verdriet daar niet aan toevoegen. Ze zijn ook afhankelijk van de grote mensen om hen heen. Als die hen niet goed voorbereiden, informeren en betrekken dan kunnen kleine kinderen zelf ook niks. Rouw bij kinderen is vaak zichtbaar via het gedrag. 'Lastig' gedrag is soms een uiting van verdriet, niet wetende hoe ze die chaos aan gevoelens op een andere manier moeten uiten. Kinderen verliezen meer dan degene die dood is. Ze verliezen vaak ook hun ouder(s), althans de ouder(s) zoals zij die kenden en hun vertrouwd waren. De sfeer in het gezin verandert, allerlei vertrouwdheden vallen weg. Soms is er een tijdlang weinig aandacht voor hen. Het is dan belangrijk dat er vertrouwde anderen zijn die de ouders kunnen ondersteunen bij de opvang, zoals de leerkracht op school, een tante of oom of vrienden.

## Tips voor het omgaan met rouwende kinderen

- Vertel kinderen en jongeren zoveel mogelijk over de feiten en omstandigheden van het overlijden. Ook als die omstandigheden dramatisch zijn. Ga ervan uit dat de fantasie van kinderen veel erger is dan de werkelijkheid.
- Pas de wijze waarop je kinderen informeert aan, aan de leeftijd en het begrippenkader van kinderen.
- Betrek kinderen en jongeren zoveel mogelijk bij alles wat geregeld moet worden. Hun inbreng en wensen zijn belangrijk. Mogelijk kunnen ze ook taken op zich nemen waardoor ze zich nog meer betrokken voelen.
- Ga met kinderen en jongeren afscheid nemen van de overledene. Ook als ze er tegenop zien. Vraag waar ze tegenop zien. Dwing nooit maar stimuleer wel.
- Neem kinderen die beseffen waar het om gaat mee bij een condoleancebezoek aan de nabestaanden. Het is een verrijkende ontmoeting waar kinderen veel leren van verdriet, troosten en getroost worden.
- Zelfs kleine kinderen kunnen al mee naar de uitvaartdienst van een gezinslid. Zeker wanneer de dienst aangepast wordt aan de aanwezigheid van kinderen. Bij de uitvaart van opa of oma of anderen die het kind zeer nabij waren is het aan te raden kinderen zeker vanaf een jaar of zes mee te nemen.
- Overleg vooraf met de voorganger of pastor dat de viering aangepast wordt op de aanwezigheid van kinderen. Wanneer het om de ouder gaat of een broer of zus dient het woord ook af en toe rechtstreeks tot de kinderen gericht te worden. Mogelijk kunnen kinderen een taak krijgen in de dienst.
- Wanneer je als volwassene zelf erg betrokken bent bij degene waarvan afscheid genomen wordt (je partner, kind, vader of moeder) zorg er dan voor dat er iemand in de

afscheidsdienst aanwezig is die eventueel voor de kinderen kan zorgen als die het niet meer volhouden zodat je zelf zowel liefelijk als geestelijk aanwezig kunt blijven.

- Zorg dat de naam van de overledene nog regelmatig genoemd wordt in huis. Stop dierbare spullen die aan hem of haar herinneren niet weg. 'Dood ben je pas als je bent vergeten' zei Bram Vermeulen al.
- Geef aandacht aan het rouwende kind op het moment dat hij het nodig heeft. Breek een telefoongesprek af, zet de stofzuiger uit, stel de reparatie even uit en ook die computer kan wachten.
- Vraag niet aan het kind om zijn gevoelens uit te stellen, te doen of ze er niet zijn of te veranderen.
- Let op signalen van kinderen. Ga ervan uit dat kinderen bezig zijn met het verlies al laten ze dat niet altijd merken. Ga in op signalen of begin er zelf over. Vraag regelmatig hoe het gaat ook al lijkt er geen aanleiding voor te zijn.
- Wat je zegt is in het algemeen minder belangrijk dan hoe je het zegt en wat je doet. Dikwijls is 100% aanwezigheid op het moment dat dat nodig is, al voldoende.
- Besteed op bepaalde momenten expliciet aandacht aan het overlijden. Bijvoorbeeld op de verjaardag van degene die overleden is, de sterfdag, vader-/moederdag, Allerzielen. Bedenk een ritueel om samen op die dag de overledene te gedenken.
- Zorg dat kinderen altijd bij je terecht kunnen, wat hun gedrag ook moge zijn. Soms zijn de reacties veel heftiger dan je zou verwachten. Veroordeel het gedrag niet maar bied kinderen de veiligheid om hun verdriet ook op andere manier te uiten.
- Schrik niet van bizarre spelletjes die kinderen kunnen spelen met de dood als thema. Het is hun manier om grip proberen te krijgen op het verlies.
- Verbied kinderen niet met anderen te praten over wat ze meemaken. Ook al gaat het over gezinszaken, het is belangrijk dat een kind zich ook buiten het gezin kan uiten.

## Boeken voor kinderen

### BOEKEN VOOR KLEUTERS EN JONGE KINDEREN (TOT 8 JAAR)

*De oma van Jules / Annemie Berebrouckx. - Amsterdam : Leopold, 1999*

Juf vertelt op school dat ze de volgende dag over opa's en oma's gaan praten. Maar Jules heeft zijn oma nooit gekend, ze is dood. Hij vraagt aan iedereen of ze nog iets weten over oma. En omdat iedereen een ander stukje van oma vertelt, krijgt Jules een beetje een idee wie oma was. Opa zegt tenslotte dat oma een heel bijzondere vrouw is en dat Jules op haar lijkt. 'Ik lijk op oma! denkt hij trots.'

*Als je dood bent, word je dan nooit meer beter? / P. Breebaart en J. Breebaart. - Rotterdam : Lemniscaat, 1993*

Prentenboek waarin wordt verteld wat het konijntje Fred voelt en meemaakt als zijn kleine broertje Joep onverwacht ziek wordt en dood gaat. Zijn dood, de begrafenis en de zorg van allemaal wordt beschreven. Het verhaal ontstond na de dood van de tweejarige Remi, het zontje en broertje van Piet en Joerie.

*Lieve oma pluis, Dick Bruna. - Amsterdam : Mercis publishing, z.j.*

Oma Pluis is dood en ook opa heeft verdriet. Oma wordt begraven en Nijntje gaat af en toe haar

graf mooi maken.

*De o van opa / I. Dros. - Houten : Van Holkema & Warendorf, 1990*

Het verhaal van Jim, die een gewone opa heeft en een opa die dood is. Hij wil eigenlijk meer van deze opa weten want ze zeggen dat hij op hem lijkt. En dan begint hij zich al vragend, denkend en tekenend een voorstelling te maken van deze opa. Vanaf vier jaar.

*Doodgaan is geen feest. Over doodgaan, cremeren en rouwen. / Riet Fiddelaers-Jaspers, ill. Jet Willems – Heeze : In de Wolken, 2003*

In vrijwel alle kinderboeken over de dood wordt de overledene begraven terwijl de helft van de kinderen met crematie te maken krijgt. In dit prentenboek wordt aan de hand van de dood van een papa ingegaan op wat doodgaan is, op cremeren en op het rouwen van kinderen.

*Stilte a.u.b. ik denk aan kip / H. Hagen ; ill. H. Geelen. - Amsterdam : Van Goor, 1995*

In dit boek wordt verteld hoe het jongetje Onno Ebbe, haan en kraai samen kip begraven. Zij geven kip een bakje graan en een schoteltje water mee op haar reis 'van hier-en-nu naar het land van later'. Kip blijft voortleven in hun gedachten en dromen.

*Dag Siem, dag Tom! : afscheid van pappa / Alma Post ; ill. P. Hopman. - Heemstede : Altamira, 1991*

De vader van Siem en Tom wordt ziek, steeds zieker en gaat dood. Het boek gaat over de beleving van dit proces door de twee jongens. Voorlezen vanaf 5 jaar, lezen vanaf 7 jaar.

*Gewoon met z'n drieën / Alma Post. - Amsterdam : Sjaloom, 1997*

Na het overlijden van de papa van Siem en Tom moeten de twee jongens er zich samen met hun moeder doorheen slaan. De pijn van het gemis is in het boekje af en toe sterk voelbaar. Door eenvoudig, helder taalgebruik met korte zinnen is het boekje geschikt om voor te lezen vanaf vier jaar en zelfstandig te lezen vanaf acht jaar.

*Nooit meer is voor altijd / Tannia Sels, ill. Joke Pype. - Hasselt : Clavis, 2000*

De papa van Lotte is dood gegaan. 'Papa komt nooit meer bij ons terug,' zegt mama. Maar hoe lang is nooit meer? Prentenboek om met kinderen bespreekbaar te maken wat er verandert thuis en op school na de dood. Vooral de depressie van de moeder wordt goed in kindertaal uitgelegd.

*Derk Das blijft altijd bij ons, Susan Varley. - Rotterdam : Lemniscaat, 1984*

Derk Das is een vriend van alle dieren. Hij is al oud en hij weet dat hij niet lang meer kan blijven. Hij droomt dat hij door een tunnel gaat en niets meer van ouderdom voelt. De dood van Derk Das is een schok voor alle dieren, maar het helpt als velen over hun problemen praten en kunnen lachen om de herinneringen.

*Kikker en het vogeltje, Max Velthuijs. - Amsterdam : Leopold, 1991*

Kikker vindt een vogeltje aan de kant van de weg. Haas vertelt hem dat de vogel dood is en dan gaan ze met de andere dieren de vogel begraven. Daarna spelen ze samen verder.

*Ik mis je, Paul Verrept. - Hasselt : Clavis, 1998*

Een prentenboek met prachtige tekeningen. Wat is missen? Mis je je vriendinnetje als dat gaat verhuizen? Mist opa oma die dood is? En is dat hetzelfde? Als je je vriendin mist, ga je gewoon op bezoek. Dus doe je dat ook bij oma? En waarom kan dat niet? Wel naar het kerkhof natuurlijk. En gelukkig zijn er mensen die je vasthouden en troosten als je verdriet hebt. Een boek dat kracht uitstraalt door de eenvoud.

*Dat is heel wat voor een kat, vind je niet? / J. Viorst. - Haarlem : Gottmer, 1992*

Als Roetje de poes is gestorven, heeft zijn baasje erg veel verdriet. Door tien dingen te verzinnen waarom hij zijn poes zo lief vond, verwerkt hij zijn verdriet. Hij weet negen dingen te noemen, maar het tiende is moeilijker. Tot dat hij of zij bedenkt dat de dood van Roetje meehelpt om te zorgen voor de bloemen, de bomen en het gras. Dat is het tiende ding, en dat is heel wat voor een kat, vind je niet?

*Een opa om nooit te vergeten, Bette Westera, ill. Harmen van Straaten. - Amsterdam : Hillen, Leuven : Davidsfonds/Infodok, 2000*

Een prentenboek voor kinderen vanaf vier jaar. Het boek begint op de dag van de uitvaart van de opa van Joost. Er gebeurt vanalles dat Joost nog nooit meegemaakt heeft. Hij heeft veel vragen 'is het donker in de kist, doet dood gaan pijn?' maar heeft toch vooral veel herinneringen. En als de tranen komen helpt de zakdoek van opa.

## **BOEKEN VOOR KINDEREN VAN 8 TOT 12 JAAR**

*Water van zout / Bettie Elias, Mechelen, Noordwijk: Bakermat, 1997.*

Dries, een negenjarige jongen verliest zijn vader bij een verkeersongeval. Zijn vierjarig zusje verwerkt het verlies op een geheel andere wijze. Dries heeft veel steun aan opa met wie hij kan praten over zijn verdriet.

*En opeens is alles anders, Yvonne van Emmerik. – Tiel: Lannoo, 1997*

De moeder van de tienjarige Marieke overlijdt ten gevolge van een ongeluk tijdens haar vakantie met papa. Na de crematie raadt de juf Marieke aan om haar moeder brieven te schrijven zodat ze haar verdriet kwijt kan. Marieke verwerkt het verlies op een heel andere manier dan haar broer Pim. Het is moeilijk maar langzaam pakt het gezin met hulp van familie, vrienden, school en de gekke oppas Flossie de draad van het leven weer op. (niet meer te koop, maar wellicht in de bibliotheek verkrijgbaar)

*Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk; als je vader of moeder is doodgegaan / Ineke van Essen. - Utrecht : Sjaloom, 1999*

In dit boek vertellen dertig kinderen over wat zij meemaakten en hoe hun leven verder ging na de dood van hun vader of moeder. Het gaat over geluk en verdriet. Over akelige gedachten en fijne herinneringen. Over houden van en missen. En over je rot voelen en wat dan helpt.

*Vlinder voor Marianne, Virginia Lee. - Rotterdam : Lemniscaat, 1974.*

Marianne, het tienjarige zusje van Mark-O is ziek en Mark denkt dat ze altijd in haar bed zal blijven. Maar nu is haar kamer leeg want Marianne is dood. Voor het hele gezin is het moeilijk te aanvaarden dat ze er niet meer is, maar de zesjarige Mark-O vindt een manier waardoor het wat makkelijker wordt.

*De gebroeders Leeuwenhart / A. Lindgren ; ill. I. Wikland. - 9e dr. - Amsterdam : Ploegsma, 1993*

Kruimel is ziek en zal niet lang meer leven. Toch sterft zijn broer Jonathan eerder wanneer hij probeert om Kruimel uit hun brandende huis te redden. Twee maanden later volgt Kruimel. Aan de andere kant van het leven blijkt alles niet zo mooi als het lijkt. En nu moet Kruimel op eigen kracht voor zijn broer zorgen.

Thema's: sterven, voortbestaan

*Matthijs en z'n opa, R. Piumini. - Amsterdam : Querido, 1993*

Op zijn sterfbed stelt opa Matthijs voor om een wandeling te gaan maken. Al wandelend beleven ze allerlei avonturen. Bij ieder avontuur wordt opa een beetje kleiner. Maar zijn stem blijft hetzelfde. Op het laatst zorgt opa via een list dat hij in Matthijs zijn hoofd komt. Op deze manier blijft opa altijd bij hem.

*Alles is voor altijd anders, Odiel Reef. - Amsterdam : Sjaloom, 1998*

De moeder van de twaalfjarige Nina gaat plotseling dood en dit betekent, naast verdriet, ook veel veranderingen in het leven van Nina. Haar ouders zijn al jaren gescheiden, dus waar moeten Timo en Nina nu wonen? Nina schrijft over haar gevoelens en ervaringen in een dagboek.

*Een e-mail van Lumie / Bert Slingenberg – Kampen : Callenbach, 2001*

Lumie zit in groep 8 als blijkt dat ze kanker heeft. Prille verliefdheden spelen een rol en ook het afscheidsfeest. Als Lumie niet meer naar school kan komen, houden de klasgenoten via de computer contact. Deze noviteit levert een pagina in de regionale krant op.

*Achtste-groepers huilen niet, Jacques Vriens. - Houten : Van Holkema & Warendorf, 1999*

Akkie uit groep acht blijkt ernstig ziek te zijn. De hele klas en juf Ina leven mee maar ook Akkie blijft zich met de school bemoeien. Als ze met haar kale hoofd en pet weer in de klas komt, hebben alle kinderen een pet of hoed op, dus valt Akkie niet meer op. Dit boek, over een ernstig thema is af en toe ook zeer komisch. Ernst en plezier wisselen elkaar af.

### **Informatieve boeken over rouw bij kinderen**

- Nu jij er niet meer bent; rouwen met kinderen en tieners / Claire Vanden Abbeelle –Tiel: Lannoo, 2001
- Verdriet / Lydia van Andel e.a.. (red.) – Houten, Educatieve Partners, 1996, De Kijkdoos, N16 De Ruiter
- Jong verlies. Rouwende kinderen serieus nemen. / Riet Fiddelaers-Jaspers. – Kampen, Ten Have, 2005
- Veel gestelde vragen over kinderen en afscheid / Riet Fiddelaers-Jaspers. – Kampen, Ten Have, 2005
- Ik weet niet wat ik weten moet / Riet Fiddelaers-Jaspers. – Kampen, Ten Have, 2005
- Als ik er niet meer ben. Kinderen voorbereiden op het overlijden van hun ouder. / Riet Fiddelaers-Jaspers. – Kampen, Ten Have, 2005
- Als jij er niet meer bent. Als je vader of moeder doodziek zijn. / Riet Fiddelaers-Jaspers – Kampen, Ten Have, 2005
- En toen was jij dood / Mariet van Hattum. - Amersfoort, Stichting Opvoedingsinformatie
- Is er iemand dood gegaan die jij kent? Zakboekje voor kinderen / Grace Jordan, vertaling Riet Fiddelaers-Jaspers. - Heeze : In de Wolken, 2001
- Kinderen helpen bij verlies / Manu Keirse. – Tiel : Lannoo, 2002
- Dood zijn, hoe lang duurt dat? / Werner Storms. - Hasselt : Clavis, 2000
- Kinderen en ingrijpende situaties. Over dood, rouwen en troosten. / Harm Tilstra. – Hilversum : Kwintessens, 2002
- Kinderen en ingrijpende situaties. Over levensbedreigende ziekte in de naaste omgeving. / Harm Tilstra. – Hilversum : Kwintessens, 2002
- Kinderen helpen na een schokkende gebeurtenis. Praktische gids na een misdrijf of een plotseling overlijden. / Ilse Vande Walle. – Tiel : Lannoo, 2003
- Ruimte voor verdriet. Omgaan met kinderen in verliessituaties. / Erik Verliefde en Riet Fiddelaers-Jaspers – Leuven: Acco, 2005.

*(bron: [www.indewolken.nl](http://www.indewolken.nl))*