

Suggesties om kinderen te betrekken bij het afscheid

Kinderen kijken hoe volwassenen omgaan met de dood en afscheid nemen, en volgen dat voorbeeld. Als je als volwassene laat zien dat de dood niet eng of beladen is, en als je kinderen bij het afscheid-nemen betrekt, dan geef je ze een waardevolle ervaring voor de toekomst: je leert ze hoe ze op een goede manier om kunnen gaan met verlieservaringen.

Hoe kijken kinderen aan tegen de dood?

De leeftijd van een kind bepaalt (mede) de manier waarop hij of zij tegen de dood aankijkt.

- ★ 0-3 jaar: Nog geen echt besef van de dood. Omdat het taalgebruik nog beperkt is, worden spanningen die ze oppikken in hun omgeving omgezet in lichaamstaal. Daardoor kunnen ze bijv. meer gaan spugen, darmkrampen of diarree krijgen. Ze zijn gebaat bij een veilige omgeving met liefdevolle aandacht, lijfelijk contact en regelmaat en structuur.
- ★ 4-6 jaar: Kennen het verschil tussen leven en dood maar begrijpen niet het definitieve karakter hiervan. Ze vinden na een tijdje dat opa nu maar weer terug moet komen. Ze stellen praktische vragen: Kan papa nog horen wat ik zeg? Waarom is tante zo wit? Ook gaan ze snel over op de orde van de dag: 'Ik ga nu weer verder spelen hoor!' Pas gaandeweg komt het besef dat het overlijden gevolgen heeft voor henzelf. Verdriet en boosheid kunnen dan alsnog komen. Een veilige omgeving met regelmaat, structuur, (lijfelijk) vastgehouden worden en liefdevolle aandacht is voor hen belangrijk.
- ★ 6-9 jaar: Het besef begint te komen dat je de dood niet terug kunt draaien. Dat iedereen dood kan gaan, snappen ze eerst nog niet. Ze kunnen gemakkelijk foute conclusies trekken. Bijvoorbeeld zich afvragen of ze zelf ook kanker krijgen, nu ze hun dode broertje aangeraakt hebben. Ze kunnen ook heel nuchtere vragen stellen: Wordt de ring die oma om heeft ook verbrand? Als het besef komt dat mensen van wie zij houden, ook dood kunnen gaan, kunnen ze angstig worden. Ze kunnen weer een stap terug in hun ontwikkeling maken, en zich gaan gedragen als toen ze kleuter waren: zich aan je vastklampen of niet willen dat als je hen naar school hebt gebracht, weer weggaat.
- ★ 9-12 jaar: Nieuwsgierigheid en griezelen over alles rondom dood. Wanneer ze zich veilig voelen, stellen ze allerlei vragen: Hoe lang duurt het voordat papa verbrandt is? Eten de wormen onder grond oma nou op? Wanneer ga jij dood? Ze proberen zelf om te gaan met hun verdriet omdat ze niet meer kinderachtig willen zijn. Omdat de gevoelens toch een uitweg nodig hebben, vertonen ze soms lastig en opstandig gedrag. Juist kinderen in deze leeftijd hebben, ook al laten ze dat niet zo merken, aandacht en troost nodig.
- ★ 12 jaar en ouder: Weten dat iedereen ooit doodgaat. Toch kunnen ze soms nog het idee hebben dat dat niet geldt voor de mensen in hun eigen omgeving. Wanneer iemand in hun naaste omgeving overlijdt, verandert dit en kan het diep ingrijpen. Ze zijn op een leeftijd dat ze zingevingvragen gaan stellen: Waarom leven we? Wat is de zin van het leven? De confrontatie met de dood maakt soms dat de verwarring rondom leven en dood extra toenemen.

Het vertellen van het overlijden

- ★ Vertel kinderen wat er feitelijk gebeurt is, ook al is dit misschien naar (bijv. wanneer iemand door zelfdoding om het leven is gekomen). Als je informatie weghoudt van kinderen, kunnen ze gaan fantaseren over wat er gebeurt is en die fantasieën zijn meestal erger dan de werkelijkheid.
- ★ Gebruik ook duidelijke en begrijpelijke taal. Zeg 'opa is dood' en niet 'opa slaapt voor altijd'. Kinderen kunnen daardoor slaapproblemen ontwikkelen omdat ze bang zijn niet meer wakker te worden.
- ★ Leg zo nodig uit wat dood-zijn is. Heel concreet betekent dood-zijn: iemand ademt niet meer, het hart klopt niet meer, iemand zegt niets meer terug als je wat vraagt, iemand gaat koud aanvoelen...
- ★ Soms willen kinderen weten waar de overledene nu is, nu hij dood is. Je kunt aan hen vragen, waar zij zelf denken waar de overledene nu is. Je kunt je eigen geloofsovertuiging met hen delen, en eventueel ook vertellen hoe andere mensen daar over denken. Bijv.: Sommige mensen geloven dat je na de dood in de hemel komt. Weer anderen geloven dat je een nieuw lichaam krijgt en weer opnieuw geboren wordt op aarde.

Soms snappen kinderen het volgende voorbeeld heel goed:

Als je een ballon opblaast met lucht, dan zit de lucht een tijdje in de ballon.

Maar als je de ballon heel lang laat liggen, dan gaat de lucht langzaam weg uit de ballon.

Of als je de lucht uit een ballon laat, dan blijft er van de ballon maar een klein zakje over.

De lucht is nog wel ergens, maar ergens anders, niet meer in de ballon.

Kijken naar de dode

- ★ Nodig kinderen, niet dwingend, af en toe expliciet uit om nog even naar de gestorvene te kijken. Op deze manier kan de boodschap dat iemand doodgegaan is, dieper doordringen. Bovendien voorkomt het dat kinderen gaan fantaseren over hoe een dood iemand eruit zou zien; ze kunnen het immers met eigen ogen aanschouwen.
- ★ Laat hen uiteindelijk zelf bepalen of ze willen kijken. Je kunt je wel uitnodigend gedragen door zelf een poosje bij de gestorvene te gaan zitten en de deur open te laten, hen vragen iets op te zoeken wat je bij hem/haar wilt neerzetten, etc. Je kunt ook vragen of ze iets voor de gestorvene willen maken en dat samen bij hem/haar neerleggen.
- ★ Vertel kinderen wat ze kunnen verwachten als ze naar de dode gaan kijken. Ligt hij in bed of in een kist? Wat heeft hij aan? Ziet hij er heel anders uit dan anders? Is hij bijv. bleek? Voelen zijn handen al heel koud? Je kunt kinderen ook (zintuigelijk) laten ervaren dat iemand dood is, bijv. door samen te voelen dat het hart van de gestorvene niet meer klopt, of dat iemand koud aanvoelt.

Kinderen actief betrekken bij het afscheid-nemen

- ★ Het geeft kinderen vaak een goed gevoel als ze nog iets kunnen doen voor degene die overleden is. Dat kan bijvoorbeeld het maken van een tekening zijn, het beschilderen van de kist, het plukken van bloemetjes voor opa of oma.... Vraag aan het kind of het zelf ideeën heeft over wat het wil doen. Er kunnen verrassende antwoorden komen!
- ★ Het kan fijn zijn voor de kinderen om speciaal voor hen mensen uit te nodigen. Je kunt denken aan vriendjes/vriendinnetjes en leerkrachten. Dat zou telefonisch kunnen met toelichting, maar misschien willen de kinderen ook wel een eigen kaart maken (die dan pas later komt wellicht), of misschien willen ze juist wel meewerken aan de officiële kaart.

Tijdens de uitvaart

- ★ Tijdens de uitvaart zelf is het fijn dat de kinderen een vast persoon hebben die hen een beetje in de gaten houdt. Misschien iemand die iets verder van de dode afstaat, want iemand die zelf druk bezig is met het afscheid heeft dan twee taken tegelijk, en dat kan zwaar zijn.
- ★ Het is goed om de kinderen een rol te geven tijdens de uitvaart, zodat het niet alleen het afscheid van de grote mensen wordt. Enkele mogelijkheden om je op ideeën te brengen:
 - De kinderen kunnen tijdens de bijeenkomst nog iets maken dat mee in de kist kan of aan de kist kan worden gehangen
 - Richt je af en toe speciaal op hen, in het welkoms- en afscheidswoord bijvoorbeeld
 - Je kunt een verhaal over doodgaan voor de kinderen voorlezen
 - Samen met de kinderen iets vertellen over wat ze op de kist hebben geschilderd
 - Bellen blazen, ballonnen oplaten (gaan allemaal een eindje mee naar boven...)
 - Een liedje zingen (met volwassenen?) of een gedichtje voorlezen
 - Kaarsjes aansteken
 - Meehelpen het deksel op de kist te schroeven
 - Een bloemstukje maken, uit eigen tuin materiaal verwerken
 - Met elkaar bloemblaadjes plukken, vlindertjes uitstansen o.i.d. om in het graf te strooien
 - Op de binnenkant van het deksel tekenen/schrijven, of op de buitenkant van de kist
 -
- ★ Kijk ook of de kinderen tijdens het afscheid nog actief iets kunnen doen, zodat het allerlaatste samenzijn voor hen niet ineens heel plechtstatig en afstandelijk is.

Ondersteuning of meer informatie

Je kunt contact met ons opnemen als je meer informatie wilt over hoe je kinderen kan betrekken bij

afscheid-nemen. Ook hebben we boeken en materialen voor en over kinderen en rouwverwerking te leen, kunnen we informatie over speciale kindermiddagen geven, en over mensen die zo nodig kinderen kunnen begeleiden bij het rouwen.