



Houvast bij het overlijden van een dierbare

Het allerbelangrijkste is eerlijk zijn naar de kinderen. Dit is meteen ook het meest moeilijke, omdat je intuïtief je kinderen wil beschermen. Teveel bescherming roept juist angst op bij het kind omdat het dan weggehouden wordt van de 'waarheid' en onzeker wordt over de gebeurtenis en de gevolgen. Kinderen stemmen af op hun ouders, ervaren de angst die niet uitgesproken wordt en nemen die over.

Het is niet nodig alle details te vertellen. Stem dit af op de kinderen en laat hen de vragen stellen die ze hebben. Kinderen vragen meestal niet meer dan ze op dat moment aankunnen. Voor sommige kinderen betekent dit dat ze aan heel bondige informatie voldoende hebben. Andere kinderen zullen voortdurend vragen blijven stellen en herhalen. Het is belangrijk in te blijven gaan op deze vragen. Wanneer je antwoorden niet weet, kun je vragen wat het kind er zelf over denkt.

De boodschap die gebracht moet worden is hard, maar dit wordt bij uitstel niet minder. Kinderen voelen het vaak aan als informatie wordt achtergehouden en ze weten vaak meer dan je in eerste instantie zou verwachten. Als ze niet kunnen duiden wat er aan de hand is, gaan ze erover fantaseren en kunnen angstig worden. Vaak is de fantasie erger dan de werkelijkheid. Bovendien hebben kinderen de neiging om magisch te denken: ze kunnen het idee hebben dat ze iets verkeerd hebben gedaan waardoor dit alles is gebeurd. De waarheid helpt hen om de ontbrekende puzzelstukken te leggen en hun gevoel te laten stromen. Dat helpt om een volgende stap te zetten in hun rouwproces.

Kinderen laten de gegeven informatie vaak eerst bezinken waarna ze weer nieuwe vragen gaan stellen. Hierdoor zal je vaak zien dat het net lijkt of zijn ze het even vergeten, maar door te spelen verwerken ze de informatie waarna er weer ruimte is voor nieuwe. Kinderen vragen daarom vaak ook niet meer dan ze op dat moment kunnen verwerken.

Kinderen kunnen emoties heel verschillend uitten, de ene wil er veel over praten, een ander wordt boos of wil juist zo normaal mogelijk blijven doen en wordt onverschillig en weer een ander krijgt lichamelijke klachten zoals hoofd- en buikpijn.

Vertel het verdrietige nieuws, bij grote voorkeur, de kinderen zelf.

Of laat je ondersteunen door een volwassene die dichtbij de kinderen staat of rust uitstraalt.

Vertel het alle kinderen uit het gezin het liefst tegelijkertijd.

Leid je verhaal kort in, bijvoorbeeld: ik moet jullie iets heel verdrietigs vertellen; waarna de boodschap volgt dat ... dood is gegaan.

Nadien stellen kinderen op hun eigen tempo vragen die je kunt beantwoorden. Per kind kan deze behoefte heel anders zijn.

Helpend is dat je hun gevoel ontvangt. Bijvoorbeeld: ik vind het zo stom dat Is doodgegaan. Je kunt dit ontvangen met: Ja het is ook heel stom dat ... is doodgegaan, papa/mama vind dit ook heel stom, dit maakt ons heel verdrietig.



Neem kinderen mee in de situatie, leg uit hoe zaken werken rondom de dood en in de week dat er ruimte is om afscheid te nemen richting de afscheidsdienst. Kinderen hebben veelal nog geen referentiekader, geen eerdere ervaringen om op terug te vallen, dus ze hebben jou nodig om informatie te krijgen om zich een beeld te vormen.

Benoem dat er een kist, draagbaar of wade komt en hoe deze eruit ziet en hoe groot deze is. Met name jonge kinderen hebben geen idee hiervan en denken soms aan een klein houten kistje en vragen zich of hoe hun dierbare daarin past.

Geef aan waar jullie dierbare is en hoe hij/zij er dan uitziet. Dat diegene heel stil ligt omdat het lijf het niet meer doet. Je kunt niet meer eten, slapen, kijken, ademen en spelen. Het is geen slapen al ziet het er soms wel zo uit. Diegene is dood/overleden.

Het is heel belangrijk om de kinderen wel mee te nemen naar de overleden dierbare. Kinderen kunnen er jarenlang last van hebben als ze niet worden meegenomen in deze situatie. In hun hoofd wordt het beeld dan zo groot/ erg gemaakt dat ze hier hinder van hebben.

Wel is het belangrijk om hen voor te bereiden door te benoemen hoe het eruit ziet.

Laat ieder kind op zijn/haar eigen tempo richting de dierbare gaan met een steunende volwassene ernaast. Dat je zelf ook verdrietig bent is heel normaal, als je daarbij ook wat ruimte voelt om de kinderen te ontvangen.

Sommige kinderen vinden het heel spannend. Helpend kan zijn om een foto te maken vanuit de deurpost, om zo in beeld te brengen hoe het er vanaf daar uitziet. En eventueel een foto van dichtbij. Zo kan een kind op veilige afstand kennismaken met de situatie om daarna op eigen tempo mee te gaan. Ondersteun en ondertitel wat het kind ziet wanneer je de foto laat zien.

De drempel kan ook verlaagd worden door iets mee te nemen naar de dierbare, zoals een knuffel of een tekening en zo een doel hebben om te gaan.

Benoem naar de kinderen, wanneer je je dierbare aanraakt kan het zijn dat dit anders voelt, koud of stijver. Je kunt de kou vergelijken met een pak yoghurt wat je uit de koelkast pakt.

Je kunt jou dierbare nog steeds van alles vertellen, want vaak is er nog een grote behoefte om dingen te zeggen. En dit kun je altijd blijven doen, hardop of in gedachten.

Ook kan het helpend zijn om tekeningen of andere knutselwerkjes te maken en bij de dierbare neer te leggen, op die manier kun je ook veel zeggen.

Kinderen leren door te doen/ ontdekken. Het kan dus best zijn dat ze zich vrij voelen om de dierbare aan te raken, in zijn neus te knijpen of iets in zijn oor te willen zeggen. Kinderen ervaren met al hun zintuigen wat het betekent om dood te zijn. Dit is de manier waarop ze leren.

Om het slechte nieuws te verwerken hebben sommige kinderen even afstand nodig, waarbij het lijkt alsof ze zich niets aantrekken van wat er gebeurt. Dit is een manier waarop ze het kunnen hanteren. Als dit te lang duurt is het verstandig dit met ze te bespreken; ze kunnen deze dagen nog langs bij de dierbare. Benoem meermaals de tijdslijn.



Leg kinderen gaandeweg de dagen uit waar het afscheid gaat plaatsvinden. Hoe het er daar uit ziet, wie er komen, wat de rituelen zijn. Wat hun bijdrage kan zijn tijdens de dienst en waar ze mogen zitten en bij wie.

Rituelen die je met de kinderen kunt doen:

- Tekeningen of knutselwerkjes maken en meegeven in de kist. Evt. kun je er een foto van maken of kopiëren zodat het kind er later zelf ook nog 1 heeft.
- Handen stempelen op de kist Of de kist versieren met stiften
- Koop verschillende kleuren linten voor ieder gezinslid 1 inclusief de dierbare. Leg deze in de hand van de dierbare en laat ze van daaruit over de zijkant van de kist eruit hangen. Na het sluiten van de kist kan iemand de linten doorknippen. Als ritueel dat de dierbare voor altijd verbonden is met jullie en ieder zijn eigen lint heeft.
Hier kan later weer iets meegemaakt worden naar wens, bijvoorbeeld een armbandje.
- Zelf een bloemstuk maken met oase en gekochte bloemen
- Een kaars versieren met wax of er een print op drukken en deze aansteken tijdens de dienst.
- Een potje versieren met verf of stift voor op glas en daar een waxinelichtje in.
- Witte zakdoek opkleuren met textielstift waar ze voor hunzelf of een ander troostende tekst of tekening op kunnen maken.
- Vooraf bespreken met de kinderen of ze tijdens de afscheidsdienst iets willen bijdragen, zoals:
 - meelopen naast/ achter de kist
 - bloemen dragen
 - kaars aansteken
 - iets vertellen (kan ook vooraf gefilmd worden en tijdens de dienst getoond).
 - gedicht voorlezen
 - muziek maken (kan ook vooraf gefilmd worden en tijdens de dienst getoond).
 - bellen blazen bij de kist (met in iedere bel een wens , gedachte of kus voor de dierbare)
 - tekening neerleggen



Houvast voor de afscheidsdienst/ de uitvaart:

Neem de kinderen mee en zorg voor een steunende 'back up' oppas. Wanneer de kinderen plots even naar buiten willen kan diegene dat met hen doen.

Zorg voor afleiding of spelmateriaal voor de kinderen, een apart tafeltje vlakbij papa/mama voor hen.

Laat iemand foto's of film maken van de dienst zodat het later wanneer de kinderen ouder zijn nog eens door hen bekeken kan worden.

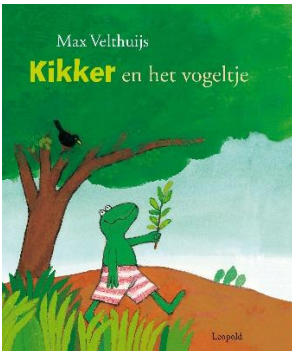
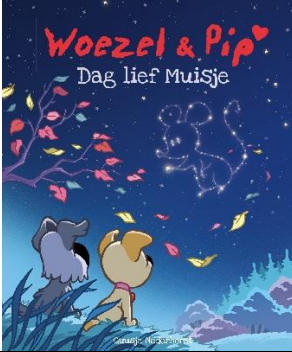
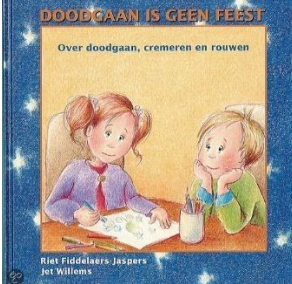
Helpende rituelen kunnen zijn:

- Langs de kist lopen en een bloem erop leggen
- Plaatjes van vlinders, of houten vlinder figuren rond de kist leggen en een verhaal voorlezen van hoe een rups een vlinder wordt.
- Een wensballon oplaten bij het afscheid waarin ze een brief of wens voor hun dierbare kunnen doen. Er zijn milieuvriendelijke wens of heliumballonnen te verkrijgen.
- Bloemblaadjes strooien op de kist wanneer bij een begrafenis de kist zakt.
- Een steen beschilderen of opkleuren en die bij het graf leggen.

→ Op de volgende pagina's vind u boeken ter ondersteuning.



Boeken ter ondersteuning

Boeken voor kinderen	Titel en Auteur	Inhoud
	Lieve Oma Pluis Dick Bruna	Nijntje is heel verdrietig als oma dood gaat. Ze zet bloemen op het graf omdat oma daar zo van hield.
	Kikker en het vogeltje Max Veldhuijs	Toegankelijk en gevoelig prentenboek van Kikker en zijn vriendjes over dood en rouw voor jonge kinderen.
	Dag Lief Muisje Guusje Nederhorst	Gevoelig en toegankelijk prentenboek over het verliezen van een dierbare en afscheid nemen binnen de veilige en vertrouwde belevingswereld van de Tovertuin.
	Doodgaan is geen feest Riet Fiddelaers Jaspers en Jet Willems	Kinderen voorbereiden op een crematie
	Het leven is als de wind Shona Innes	Wordt mooi omschreven op welke verschillende manieren je naar de dood kunt kijken.



		Misschien is doodgaan wel hetzelfde als een vlinder worden Pimm van Hest	Filosoferen over grote en kleine vragen, waarom gaan we dood?
		De mooiste begrafenis van de wereld Ulf Nilsson en Eva Eriksson	Over de dood en hoe kinderen spelen.
		Papa Draak wordt niet meer beter Sascha Groen	Troostrijk boek over ziek zijn en afscheid nemen.
		Grote Boom is ziek Nathalie Slosse	Helpend bij oncologische ziek zijn van een ouder. Veel ruimte om het verhaal naar eigenheid te kleuren.
		De Wensbloem Nathalie Slosse Rocio del Moral	Helpend wanneer er een verlies is naar aanleiding van een ongeluk.



	Visjes van Oceanie. Nathalie Slosse Naomie Chistiaens	Kinderen hebben recht op de waarheid, maar geldt dit ook als het om zelfdoding gaat? Prentenboek wat helpt om zelfdoding bespreekbaar te maken.
	Een warm dekentje Nathalie Slosse	Biedt een steuntje in de rug om kinderen te leren omgaan met het afscheid van een geliefd iemand, mens of dier, door medische levensbeëindiging.
	Alles wat was Stine Jensen	Hoe ga je om met afscheid. In vele verschillend vormen, afscheid van een huis, een plek, een huisdier een persoon. Herkenbare situaties en anekdotes.
	Susanne Dietvorst	(Werk) boek voor kinderen en jongeren van 9 tot 15 jaar die stervende zijn. Geeft mogelijkheden om emoties, vragen en behoeftes te uiten.



	Moet ik nu huilen? Martine Delfos Riet Fiddelaers Jaspers	Boek over rouw bij kinderen en jongeren met een stoornis binnen het autismespectrum.
Voor Volwassenen		
	De meest gestelde vragen over kinderen en de dood Riet Fiddelaers- Jaspers en Renske Fiddelaers	Dit boekje staat boordevol informatie over zaken rondom de dood en bevat vele antwoorden op de vragen die kinderen kunnen stellen.
	Als vlinders spreken konden Yvonne van Emmerik	Korte teksten om rouw en verdriet bespreekbaar te maken
	Jij wordt gekend Floortje Agema	Verhalen en gedichten die bij uitvaarten te gebruiken zijn.
	Waar ben je nu, zie je me nog? Riet Fiddelaers Jaspers	Teksten en gedichten bruikbaar bij uitvaarten waar kinderen bij betrokken zijn.



	Een pleister tegen tranen Tanja van Roosmalen Riet Fiddelaers- Jaspers Machteld Lavell	Boordevol informatie over het ondersteunen van kinderen en jongeren met een ernstig zieke ouder.
	Kinderen helpen bij verlies Manu Keirse	Een boek voor al wie van kinderen houdt. Gids voor een ieder die kinderen en jongeren wil begeleiden in de confrontatie met verlies en verdriet.
	Rouw bij kinderen en jongeren Mariken Spuij	Over het begeleiden van verliesverwerking . Biedt handreikingen om kinderen honger te steunen bij het rouwproces.
Herinneringsboekjes		
	Vaarwel Nathalie Slosse.	Helpend boekje om herinneringen op te schrijven voor kinderen van basisschoolleeftijd.
	Blijf me bij Leoniek van der Maarel Melanie de Moor	Herinneringsboek na de dood.

*Uiteraard zijn prentenboeken die bij jonge leeftijd staan veelal ook te gebruiken bij oudere kinderen. Prentenboeken kunnen zelfs helpend zijn voor volwassenen.