

Kinderen helpen bij verlies

MANU
KEIRSE

Kinderen
helpen bij
verlies

Een boek voor iedereen
die van kinderen houdt

VOLLEDIG NIEUWE EDITIE

 | LANNOO

Inhoud

1	Kindertijd en verdriet	7
2	Mythen over kinderen en verlies	19
3	Kinderen rouwen anders	41
4	Wat kinderen nodig hebben in een notendop	65
5	Tieners en adolescenten	85
6	Een ongeneeslijke ziekte	101
7	Zelfdoding	129
8	Echtscheiding	155
9	Een nieuw gezin	171
10	Seksueel misbruik	187
11	Geweld en terrorisme	201
12	De school	215
13	Verhalen voor kinderen	237
14	Nawoord	243
15	Literatuurlijst	245
	Van dezelfde auteur	251

1

Kindertijd en verdriet

*Het lied dat je moeder zingt aan je wieg,
draag je mee tot aan je graf.*

Afrikaans gezegde

Mijn eerste les over verdriet

Ik herinner me nog levendig mijn eerste dag in het eerste jaar van de basisschool. De meester vroeg aan de kinderen om even iets te vertellen over zichzelf, want hij wilde ons leren kennen. Eén kind hoefde zich niet voor te stellen, want dat deed de meester zelf. José zat op de eerste bank vooraan, dicht bij de lessenaar van de meester. 'José ken ik, want hij heeft vorig jaar al de eerste klas bij mij gevolgd. Elk jaar kies ik iemand uit die weet wat we nodig hebben voor de volgende les, die weet welke boeken moeten worden uitgedeeld en waar hij een nieuwe voorraad krijgt kan halen. José zal me dit jaar helpen om alles vlot te laten verlopen. Hij zit op de eerste bank, dicht bij mij, zodat hij het meteen ziet als ik iets nodig heb.'

Vol ontzag keken we allemaal naar José. Hij was in onze ogen de hulpmeester van de klas. Aan hem konden we iets vragen als de meester niet in de buurt was. In werkelijkheid was José een jongen met leermoeilijkheden die het eerste jaar moest overdoen, een moeilijke ervaring voor een kind. Je ziet al je klasgenoten overgaan naar de volgende klas en je blijft alleen achter. Vaak nemen de nieuwe kinderen, die elkaar al kennen van de vorige klas, je niet zomaar op in de groep.

De meester transformeerde meteen de positie van José van de mindere, de mislukte, tot iemand die ons vanuit ervaring kon leren, de hulpmeester van de klas. Door zijn plaats op de voorste bank kon de meester hem extra aandacht geven en van dichtbij volgen. De warmte en de waardering waarmee hij hem introduceerde, maakten hem meteen bijzonder in onze ogen.

De naam van José is de enige naam die ik me na meer dan zestig jaar nog goed herinner. Het was mijn eerste levensles over verlies en verdriet. De meester leerde ons niet alleen lezen en schrijven, maar door de warmte en de waardering waarmee hij die jongen introduceerde leerde hij ons omgaan met verdriet en verlies. Hij leefde ons

voor hoe je door warmte en genegenheid isolement kunt voorkomen en verbinding kunt creëren.

Ik beschreef deze ervaring eerder in mijn boek Van het leven geleerd. Een tijd later kreeg ik een brief van een verpleegkundige die op een palliatievezorgafdeling werkte en die het boek had geleend uit de bibliotheek. Ze schreef het volgende: 'Nietsvermoedend begon ik je boek te lezen, waarin je schrijft over je meester van het eerste jaar die zo'n belangrijke rol heeft gespeeld in je leven. Meester Six was mijn vader. Hij is 25 jaar geleden overleden. Ik was nog maar 21, de leeftijd van mijn dochter nu. Wat is dit een prachtige ervaring, na 25 jaar te lezen hoeveel mijn vader in je leven heeft betekend, niet alleen voor mij, maar ook voor mijn kinderen, die hun opa enkel kennen van verhalen en foto's. Volgende week wordt mijn moeder 75. We gaan samen op stap. Ik zal dat hoofdstuk voorlezen. Het zal een warme verrassing zijn voor iedereen. Zo zal mijn vader ook een beetje aanwezig zijn op de 75ste verjaardag van zijn vrouw.'

Soorten van verlies

Als je denkt aan verlies, verdriet en rouw bij kinderen, denk je misschien meteen aan het sterven van een dierbaar iemand. Dat is wat het begrip 'rouw' oproept. Kinderen kunnen echter met vele soorten van verlies worden geconfronteerd. Het verdriet dat ermee gepaard gaat, kan van voorbijgaande aard zijn of zeer lang duren. Het kan variëren van intens tot licht. Het verhaal over de jongen die zijn klas moet overdoen, toont meteen aan dat verlies en verdriet over veel meer gaat dan over sterven alleen.

Als je het alleen over sterven hebt, zijn er in België en Nederland elk jaar ruim 8000 kinderen jonger dan 18 jaar van wie een ouder overlijdt, en meer dan 3000 van wie een broer of zus overlijdt. Dat zijn dus jaarlijks meer dan 11.000 kinderen en jongeren die worden geconfronteerd met levensveranderende ervaringen rond leven en dood. Maar een veel groter aantal wordt geconfronteerd met het sterven van grootouders. Omdat beide ouders werken, nemen grootouders vaak een intensere opvoedende taak op zich, waardoor de betrokkenheid duidelijker voelbaar is als ze ernstig ziek worden of sterven. Daarnaast is er het sterven van leeftijdsgenoten en van bekende idolen van jongeren zoals een beroemde zangeres of een voetballer. En als ze niet direct worden geconfronteerd met verlies in hun eigen leven, zien ze wel het verdriet of horen ze de verhalen van migranten en asielzoekers in hun klas, die hun familie hebben moeten achterlaten of hebben zien sterven. En dan heb je nog de alom aanwezige media. Een kind van 12 heeft al 10.000 moorden gezien, schreef mediadeskundige Jan Van den Bulck.

Een belangrijke vorm van verlies is echtscheiding. Bij een echtscheiding verdwijnt de gezamenlijke thuissituatie en volgen er drastische aanpassingen in de levenssituatie van de kinderen. Een derde van de huwelijken wordt ontbonden, en ook al behouden kinderen een goede relatie met beide ouders, wat niet altijd het geval is, het betekent soms toch het verlaten van hun vertrouwde woning, hun

buurt, hun school en hun vrienden. Soms betekent het ook het contact verliezen of zien verwateren met een ouder of grootouders.

Het zijn stuk voor stuk verliezen die zichtbaar zijn, ook al ziet niet iedereen ze altijd als verlies. Daarnaast zijn er veel vormen van onzichtbaar verlies, zoals het verlies van veiligheid en geborgenheid dat een scheiding van je ouders soms met zich meebrengt. Wie op school heeft begrip voor de jongere die zich niet kan concentreren op de aardrijkskundeles omdat hij gisteren heeft vernomen dat zijn ouders uit elkaar gaan?

Dan is er ook nog het verlies van gezondheid na de diagnose van een levensbedreigende ziekte in het gezin of een ouder die lijdt aan een psychische ziekte of aan dementie op jonge leeftijd, waardoor de studies van de kinderen in het gedrang komen. Of denk aan de geboorte van een kind met ernstige beperkingen, een verlies dat nooit eindigt, waardoor de andere kinderen voortdurend het gevoel hebben op de tweede plaats te komen.

Een vrouw vertelt dat haar is opgefallen, als ze gezinsfoto's bekijkt van haar kinderjaren, dat ze altijd ergens achteraan of bijna verborgen op de foto's staat. Haar broer met een ernstige beperking staat altijd in het middelpunt. 'Dat is een precieze weergave van mijn gevoel. Met de geboorte van mijn broer met zijn ernstige beperkingen verloor ik niet alleen mijn centrale plaats in het gezin, maar ook de spontane vrolijkheid van mijn ouders die ik voorheen kende.'

Als je denkt aan verlies, denk je misschien automatisch aan iets dat of iemand die je verliest in je uiterlijke wereld. Maar er zijn ook verliezen als een mislukking op school, een vriendschap die afbreekt, een onbeantwoorde verliefdheid, en verliezen die intern zijn, waarbij er iets sterft vanbinnen. Het verandert het zelfbeeld van het kind of de jongere. Je kunt rouwen om iets wat je nooit hebt kunnen integreren, omdat je het nooit hebt mogen of kunnen uiten, of omdat anderen het nooit als een rouwproces hebben gezien: een kind dat zich nooit erkend heeft gevoeld, dat gepest is op school of seksueel is misbruikt door iemand die het vertrouwde.

De rouw om zulke verliezen wordt nog zwaarder door onbegrip, schaamte of gewoon door gebrek aan aandacht van volwassenen, van leeftijdsgenoten of van de school. De jongere stelt zich dan de vraag of zijn emotionele pijn en zijn verdriet wel normaal zijn.

Het koninkrijk waar niemand sterft

De kindertijd wordt vaak gezien als het koninkrijk waar niemand sterft. Toch maakt de dood deel uit van het leven. Ook al wil je kinderen beschermen, je kunt geen wereld creëren waarin je ze die ervaringen kunt besparen. Als een dierbare sterft, brengt dit de vertrouwde veiligheid en zekerheid van het gezin aan het wankelen. De communicatie in de familie valt uiteen of verandert: iedereen is de kluts

kwijt. Volwassenen zijn zo bezig met hun eigen verdriet dat ze emotioneel onbereikbaar worden voor hun kinderen. De overleden persoon is er niet meer en dat verandert alles. Het huis is gevuld met angst en onrust en met vreemde mensen. De kinderen worden soms voor enkele dagen bij familie ondergebracht, maar ze nemen de onrust mee. Ze vragen zich af wat er ondertussen thuis gebeurt. Ouders hebben niet geleerd de 'verpakte' tekenen van kinderlijk verdriet te zien.

In de ontredde die ontstaat, zijn kinderen 'de vergeten rouwenden'. Hoe weten ze hoe ze moeten omgaan met verdriet? Ze zien hun ouders dichtklappen, op school leren ze het niet, ze zien de wisselende stemmingen en de emoties, ze ervaren de kilte van het verdriet in plaats van warmte en nabijheid. Alle gesprekken vinden een meter boven hun hoofd plaats. Als volwassenen hen al zien staan, zijn ze vooral bezig met het verzachten van de boodschap en van de pijn. Ze denken dat kinderen dit niet kunnen dragen en weten niet hoeveel ze hun mogen vertellen.

Je kunt pas omgaan met verdriet van kinderen en hen helpen als je zelf je eigen emoties kunt toelaten, als je enige kennis hebt van wat verdriet met mensen en ook met kinderen doet en als je zelf hebt geleerd om met verdriet om te gaan. Als je voelt dat je hierbij nog wat steun kunt gebruiken, verwijs ik je graag door naar de eerste zeven hoofdstukken van mijn boek *Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener*, zodat je goed geïnformeerd bent.

Anne, 10 jaar: 'Als ze heel veel over de dood praten, ben ik wel eens boos. Niemand ziet het. Ik ga niet echt heel kwaad doen, maar vanbinnen ben ik boos en droevig. Dan ben ik boos omdat ze dood is gegaan.' (Van Essen, 1999)

Gesprekken een meter boven het hoofd

Verdriet verdwijnt niet door erover te zwijgen. Het verlamt als je er thuis of op school niet mee terecht kunt. Een eerste voorwaarde om kinderen te kunnen helpen is dat je als volwassene zelf met verdriet kunt omgaan. Besef dat kinderen niets anders zijn dan nog niet groot geworden volwassenen en dat volwassenen niets anders zijn dan groot geworden kinderen. Ze ervaren net zulke intense gevoelens van gemis, maar reageren op een manier die eigen is aan hun leeftijd en hun ontwikkeling. Kinderen maken op jonge leeftijd meer verliezen mee dan je denkt. Een huisdier sterft, ze zien een bomaanslag op televisie, maken een ongeval mee op straat... Mama, papa, opa of oma wordt ernstig ziek, de moeder van een kind op school sterft, er is een zelfdoding op school, een echtscheiding, ze verhuizen en moeten vriendjes achterlaten... Kinderen hebben je hulp nodig om dat soort gebeurtenissen te kaderen. Door er open over te praten, word je een rolmodel voor kinderen.

Dood, dat moet heel ver zijn, want opa is nog altijd niet terug.

Ook al ken je het verhaal van de ouders, ga er niet van uit dat je ook het verhaal van de kinderen kent. Luister en laat hen alles vertellen in hun eigen woorden. Laat ze toe om de stukjes aan elkaar te leggen, in hun chronologie. Dat helpt hen de betekenis van de gebeurtenissen een beetje te zien. Door te luisteren hoor je wat hun specifieke bezorgdheden zijn, want elk familielid beleeft het verdriet op een eigen manier.

Geef kinderen de kans om te participeren in het rouwproces. Laat ze hun vragen stellen gedurende weken, maanden, zelfs jaren. In elk nieuw ontwikkelingsstadium willen kinderen opnieuw begrijpen vanuit hun nieuw verworven perspectief. Ze stellen vaak vragen die moeilijk te beantwoorden zijn: waarom is hij gestorven? Waarom hebben de artsen niet meer gedaan om hem te genezen? Die vragen kunnen nieuwe golven van verdriet oproepen. Wijs kinderen niet terecht wanneer ze vragen blijven afvuren. Niet-beantwoorde vragen blijven knagen in de stilte van hun gemoed.

Kinderen beschermen

Het is een normale reactie om als volwassene te proberen kinderen te beschermen tegen verdriet. Je wenst over kinderen en jongeren alleen te denken in termen van vreugde, vrolijkheid en de zogenaamde goede dingen van het leven. Je zou willen dat kinderen geen verlies hoeven mee te maken en als het wel op hun pad komt, vind je het moeilijk om adequaat te reageren op hun behoefte aan informatie en emotionele ondersteuning.

Wanneer je kinderen niet ziet in verdriet, kweek je boemerangs die in de toekomst terugkomen.

Een moeder wier man terminale kanker heeft: 'Het doet pijn mijn kind te zien lijden. Ik beseft dat het niet de keuze is of ze zal lijden of niet, maar of ik het zal weten of niet.'

Je hebt als ouders, grootouders, leerkrachten, opvoeders en leiders van jeugdbewegingen in je opleiding en in je opvoeding vaak niet geleerd hoe je over verdrietige gebeurtenissen moet praten met kinderen. Je weet niet hoe het gesprek te beginnen, wat te zeggen en je bent bang de verkeerde dingen te zeggen. Welke arts denkt eraan, als hij een levensbedreigende ziekte vaststelt bij een ouder of een grootouder, om voor te stellen om terug te komen met de kinderen en de kleinkinderen, zodat hij ook aan hen kan uitleggen wat er aan de hand is? Artsen vinden het vanzelfsprekend dat je dit als patiënt zelf kunt uitleggen aan kinderen

of ze verwachten dat je kinderen dit soort moeilijke boodschappen bespaart. Als verdriet toeslaat in de familie, staan de kinderen vaak in de kou, doordat niemand hun iets vertelt.

Een moeder van 25 is vermoord. De politie vraagt om discretie om het gerechtelijk onderzoek niet te bemoeilijken. Haar zoontje van 3 verblijft bij zijn oma, maar zij durft niets te zeggen. Ze vraagt aan de kleuterjuf om 'voorzichtig' aan haar kleinkind te vertellen dat mama dood is. De juf vraagt me om enkele richtlijnen of tips door te sturen die haar hierbij kunnen helpen.

Volwassenen die zelf verdriet hebben, vinden het soms ontzaglijk moeilijk om door hun mededeling dit verdriet ook kinderen aan te doen. Ze vinden het vaak bijna ondraaglijk om te luisteren naar het verdriet van kinderen. Ze denken dat het voor kinderen niet goed is om ze hiermee te belasten, maar beseffen niet dat kinderen beschermen tegen verlies en verdriet schadelijker is. Om kinderen te beschermen, maar vooral om zichzelf te beschermen, laten ze hen vaak alleen en in een vreemde wereld achter, onbeschermd tegen hun angsten en hun fantasie. Kinderen kunnen echter heel gevat zijn in hun reacties, zoals blijkt uit het volgende verhaal.

De cavia van Gaspard, 5 jaar, is gestorven. Ondanks zijn verdriet droogt hij zijn tranen en vraagt aan mama waarom ze heeft gezegd dat de cavia is vertrokken, en niet meteen dat hij dood is. 'Dat klopt niet. Je wist dat hij niet vertrokken was, omdat hij niet terugkomt.' Mama zegt: 'Ik durfde niet te zeggen dat hij dood was. Dat is een moeilijk woord, moeilijk uit te spreken, voor grote mensen tenminste.' Gaspard: 'Ik hoor liever "Hij is dood". Ik ben niet bang voor de dood. De dood is helemaal niet erg, wel verdrietig.'

Waarom zijn verantwoordelijke, redelijke, wijze volwassenen die schitterende eenvoud kwijt? Uit angst schrap je 'dood' uit je woordenboek. Het is toch een onafwendbare realiteit. Gaspard herinnert zijn moeder daaraan. Je wilt je kinderen sparen door eromheen te draaien, maar daarmee maak je ze van streek. Ze hoeven helemaal niet ontzien te worden. Ze willen worden getroost. Woorden op zich doen geen pijn, het gaat erom hoe je ze uitspreekt (Julliard, 2012).

Een vrouw vraagt aan een kind of dat blonde jongetje zijn broertje is.

'Ja, en ik heb nog een zusje, maar dat is gestorven.'

De ontdane blik van die vrouw, terwijl het kind vrolijk verder huppelt.

Leren van kinderen

Verlies staat in ieders leven om de hoek. Kinderen en jongeren worden er mee geconfronteerd en het kan hen heel sterk raken en zelfs ontredderen. Maar ze hebben ook een groot vermogen om met moeilijke situaties en met verdriet om te gaan. Volwassenen kunnen hier iets van leren.

Griet is kleuterjuf. Haar moeder sterft aan een hartstilstand. Ze vindt het moeilijk om na de uitvaart weer dadelijk voor een klas te staan, maar troost zich met 'de kinderen hebben me nodig'. De eerste dag op school zijn de kinderen heel attent. Ze vragen hoe het komt dat haar mama is doodgegaan en hoe het is om geen mama meer te hebben. Eén meisje zegt dat ze heel hard zou huilen als haar mama zou sterven. Ze komen dicht bij haar staan. Een kind legt een hand op haar arm. Griet vertelt over haar moeder, over hoe het voelt als je mama plots sterft, en hoe het de dagen daarna is. De kinderen stellen geïnteresseerde vragen, luisteren en laten haar vertellen. Niemand zegt: 'Ze was toch 80 jaar, ze had een mooie leeftijd.' Griet heeft nooit eerder zoveel aandacht gekregen. Het voelt echt goed. Ze beseft dat niet alleen de kinderen haar nodig hebben, maar dat zij ook de kinderen nodig heeft.

Kinderen kunnen inderdaad zeer attent en bezorgd zijn. Ze zijn soms in staat om een gesprek te voeren waar volwassenen niet in slagen en ze zijn vaak in staat tot zeer gevatte reacties.

De poes heeft kanker en de dierenarts stelt voor om haar een spuitje te geven. De moeder van de 6-jarige Jurgen is aan kanker gestorven; hij vraagt 'waarom ze mensen dan ook geen spuitje geven'.

De 4-jarige Lotte vraagt aan mama wie die meneer is die zo vaak komt. 'Die meneer komt om met mama te praten en om mama te troosten, omdat mama verdriet heeft omdat papa dood is.' Het kind vraagt: 'Mama, en wie komt er om mij te troosten?'

Onze cultuur heeft de neiging om verdriet dood te zwijgen en te ontlopen in plaats van te ondersteunen. De generatie van onze grootouders, die twee wereldoorlogen heeft meegemaakt, is opgevoed met de boodschap: je rug recht, lippen op elkaar en vooruit. Er was geen ruimte voor verdriet. Maar daar komt verandering in. De manier waarop we verdriet uiten, verandert door de tijd heen.

Verdriet verandert met de tijd

Toen op 22 november 1963 president John Fitzgerald Kennedy in Dallas werd vermoord, werd zijn weduwe wereldwijd bewonderd om de waardige en statige manier waarop ze, zonder een traan te laten, zich in de media vertoonde. Toen op 31 augustus 1997, 26 jaar later, Lady Diana Frances Spencer in Parijs

verongelukte, reageerde de wereldpers met veel verbazing en protest omdat de Britse koninklijke familie openlijk geen emoties vertoonde. Het ‘vreemde optreden’ van de koninklijke familie werd opgevat als een tekort aan medeleven. Het niet halfstok hangen van de vlag bij Buckingham Palace werd door veel kranten met woedende koppen afgekeurd. ‘Waar is onze koningin? Waar is haar vlag?’ kopte *The Sun*. Pas zes dagen later, nadat ze van haar vakantieverblijf was teruggekeerd, heeft Elizabeth de bevolking toegesproken, maar zonder vertoon van emoties. Voor het eerst sinds Cromwell tussen 1649 en 1658 de Britse monarchie had afgeschaft, schudde de Britse troon op zijn grondvesten, erger nog dan in het annus horribilis 1992, toen verschillende leden van de koninklijke familie in een echtscheiding terechtkwamen.

Het illustreert hoe maatschappelijke en culturele gebruiken veranderen met de tijd. Zo is er ook een verandering in de manier waarop we kinderen benaderen bij verlies. Het is opvallend dat, na het eerste onderzoek over rouw in 1944 door Erich Lindemann, het een halve eeuw heeft geduurd voor er onderzoek is gestart naar het verdriet van kinderen. Tot op vandaag beschikken we in de meeste landen nog altijd niet over relevante nationale statistieken over het aantal jongeren dat elk jaar in een rouwsituatie belandt. Dit gebrek aan relevante cijfers kun je zien als een bewijs dat rouwende kinderen nog altijd een verborgen groep zijn die al te vaak over het hoofd wordt gezien (Penny, 2010).

De maatschappelijke inzichten over hoe je rouw bespreekbaar kunt maken en of je kinderen en jongeren wel of niet moet betrekken bij situaties van verlies en verdriet zijn door de jaren heen sterk veranderd. Waar een paar decennia geleden kinderen veelal werden afgeschermd van rouw en verdriet, is nu stilaan het besef gegroeid dat deze aanpak contraproductief werkt. Maar uiteraard zijn er veel individuele verschillen tussen gezinnen onderling, en in deze tijd van migratie en diversiteit moet je er ook rekening mee houden dat wat in de ene cultuur vanzelfsprekend is, helemaal niet gebruikelijk is of zelfs maar wordt getolereerd in gezinnen uit een andere cultuur. Ook al is verdriet universeel, de wijze waarop het wordt geuit en de manier waarop kinderen erbij worden betrokken, verschilt van cultuur tot cultuur, maar soms ook van gezin tot gezin binnen eenzelfde cultuur.

Bovendien moeten we rekening houden met de verreгаande digitalisering. Het feit dat kinderen vandaag grotendeels online opgroeien, zorgt ervoor dat ze – als het niet direct is, dan in elk geval plaatsvervangend – via sociale media in contact komen met allerlei beelden die op hun netvlies gebrand blijven. Je bent soms machteloos om te controleren welke verliezen en catastrofale gebeurtenissen je kinderen onder ogen krijgen. Maar als je hun innerlijke wijsheid honoreert, mentorschap aanbiedt en een veilige haven creëert om zich te uiten, kun je ze vormen tot capabele mensen, die echt geven om anderen (Goldman, 2015).

Op onverwachte momenten

Kinderen kunnen gemis ervaren op momenten dat volwassenen dat helemaal niet verwachten: je ouders die nooit aan de schoolpoort staan omdat ze beiden een drukke baan hebben; grootouderdag op school voor kinderen die maar een of twee grootouders hebben; kinderen van asielzoekers die grootouders hebben in een ver land, die ze alleen kennen uit de verhalen van anderen. Ook die verhalen zijn voor kinderen belangrijk.

'In mijn dromen zie ik hem nog, maar het is alsof hij doorschijnend is geworden. Ik kan hem niet meer vastpakken.'

Annelies, 5 jaar: 'Opa, ik moet iets met je bespreken. Mijn mama zegt dat jij alles weet over de dood. Elk kindje heeft twee opa's. Ik heb ook twee opa's, maar opa Louis is dood, want hij is in zijn bord gevallen. [Hij is acht jaar geleden gestorven aan een hartinfarct tijdens het eten en voorover gezakt in zijn bord.] Opa, heb je mijn opa Louis gekend? Kun je mij vertellen over opa Louis? Dan leer ik hem ook kennen en dan heb ik ook twee opa's.'

Als je kinderen wilt helpen, moet je altijd voorbereid zijn op onverwachte vragen en reacties, die vaak naar boven komen midden in het leven.

Wout van 4 jaar is tijdens het voeren van de eenden in een vijver verdrongen. Uit de autopsie blijkt dat hij aan een herseninfarct is gestorven en als gevolg daarvan in de vijver is gevallen. Tien maanden later stellen ouders van een neefje van 3 jaar hem voor om zijn fopspeen af te geven aan Sinterklaas. Niet zonder verdriet maar dapper geeft het kind zijn fopspeen af. Twee weken later wordt het kind midden in de nacht huilend wakker. Hij vertelt dat hij ook dood wil zijn, net zoals zijn neefje. Dan is hij in de hemel bij Sinterklaas en heeft hij ook zijn fopspeen terug.

Kinderen helpen

Hoe kun je kinderen helpen bij verlies en verdriet? Dat is een vraag die veel mensen zich stellen. Het allerbelangrijkste is dat je als volwassene zelf weet om te gaan met verlies en verdriet. Kinderen in verdriet kijken in de eerste plaats naar wat volwassenen doen en zeggen. Maar wie is daar echt in opgeleid? Dit vraagt echter geen langdurige opleiding maar kennis en begrip. Het boek *Helpen bij verlies en verdriet* (Keirse, 2017) gaat over hoe je jezelf en elkaar kunt helpen om verlies te overleven. Het is een zeer praktisch boek met heel veel voorbeelden en concrete tips voor een hele variëteit aan situaties en vormen van verlies. Het heeft al vele tienduizenden mensen geholpen in hun zoeken naar nieuw leven na verlies. Het bevat ook specifieke hoofdstukken over omgaan met het sterven

van bekende personen of idolen van jongeren, over rouwen op Facebook en andere sociale media, over hoe je jongeren kunt leren wat te zeggen tegen en te schrijven aan iemand in verdriet. Het is een handleiding voor gezinnen, maar ook voor scholen, opvoeders, artsen en alle mensen die basiskennis willen verwerven over het omgaan met verlies en verdriet. Houd daarbij vooral voor ogen dat de troosters van kinderen niet de therapeuten zijn, maar de ouders en opvoeders in dagelijkse situaties.

Wanneer een klasgenoot sterft, kun je het verdriet delen met de klas. Als je een gezinslid verliest, sta je in de klas alleen.

Eeuwig in het geheugen

Voor kinderen is er een gevoelige periode om te leren. Virginia Loveling (1870) schrijft in een van haar gedichten: 'Wat in de kinderjaren het herte boeit en tooit, blijft eeuwig in 't geheugen en men vergeet het nooit.' Zoals ik nooit heb vergeeten hoe de meester die jongen die de eerste klas moest overdoen bij ons introduceerde, zo blijven mensen vaak een leven lang onthouden hoe ze als kind zijn gezien of niet gezien in momenten van verdriet en verlies.

Christina was 4 toen haar tweelingbroertje in de nasleep van een ongeval tijdens de reanimatie op de dienst voor spoedeisende hulp van het ziekenhuis stierf. Ze zat samen met haar ouders in de wachtkamer. De mededeling dat haar broertje het niet had overleefd, dompelde de ouders in een enorme ontredde en verdriet. Christina beseftte niet direct wat er was gebeurd en dwaalde alleen door de spoeddienst, geboeid kijkend naar al die blinkende apparaten. Een verpleegkundige nam haar even mee en gaf haar enkele kleur stiften en papier om een mooie tekening te maken voor haar overleden broertje. Acht jaar later vraagt Christina haar moeder te bellen naar de spoeddienst en een verpleegkundige die Chantal heet uit te nodigen voor haar communiefeest, 'want zij heeft toen mijn broer is gestorven even mijn hand vastgehouden en mij een tekening laten maken voor hem'.

Kinderen herinneren zich later vaak heel concreet hoe ze er wel of niet bij zijn betrokken. De kindertijd is een gevoelige periode, waarin de basis wordt gelegd van attitudes voor het verdere leven. Als ze in momenten van verdriet vooral 'in veiligheid zijn gebracht' en ze er niet bij zijn betrokken, er niet naar hen is geluisterd en ze niet zijn getroost, dan heb je hun de boodschap meegegeven dat je mensen in verdriet ontloopt. Door hen erbij te betrekken en te luisteren naar wat het voor hen betekent, door duidelijk te maken dat verdriet te maken heeft met liefde en verbondenheid, werk je aan verbinding in plaats van aan afstand en isolatie.

TIPS VOOR MENSEN DIE KINDEREN WILLEN HELPEN

- ≈ Zorgdragen voor jezelf is de basisvoorwaarde om voor kinderen te zorgen. Duw eigen gevoelens niet weg en zoek desnoods steun, zodat je beschikbaar bent als de kinderen je nodig hebben.
- ≈ Je kunt kinderen slechts helpen in de mate waarin je zelf hebt leren omgaan met verlies. Als je voelt dat je hierbij hulp nodig hebt, kun je terecht in mijn basisboek *Helpen bij verlies en verdriet*. Dat geeft je de nodige kennis om met een gevoel van veiligheid kinderen te helpen in verdriet.
- ≈ Ouders die met verlies worden geconfronteerd, hebben vaak niet de mogelijkheid om te gaan zitten en hierover te lezen. Een vriend die dit boek voor je leest en je de weg wijst naar relevante informatie, is een van de beste geschenken die je op zo'n moment kunt krijgen – het geschenk van begrip, ervaring en tips die echt helpen.
- ≈ Verlies ervaar je niet alleen bij sterven, maar ook bij bijvoorbeeld echtscheiding, falen op school, ernstige ziekte in het gezin, gepest worden en seksueel misbruik.
- ≈ Wanneer ouders helemaal in de ban zijn van hun eigen verdriet, zien ze vaak niet dat hun kinderen door hetzelfde verlies zijn geraakt. Heb als omgeving extra aandacht voor ze en vraag uitdrukkelijk naar wat het voor de kinderen betekent.
- ≈ Besef dat kinderen hun verdriet eerder tonen dan erover vertellen. Je moet dus voldoende kennis hebben van verdriet om de tekenen te zien.
- ≈ Kinderen helpen begrijpen is niet alleen informatie geven over de feiten en de gebeurtenissen, maar ook over de gevoelens die ze kunnen ervaren en wat ze kunnen verwachten en wat ze niet kunnen verwachten.
- ≈ Vraag aan kinderen wat ze nodig hebben of wat ze prettig vinden. Bepaal niet als volwassene wat goed is voor kinderen, zonder het aan ze te vragen. Denk aan de NIVEA-regel: Niet Invullen Voor Een Ander.
- ≈ Om kinderen in verdriet te kunnen helpen, is het cruciaal dat je er bent voor hen, dat je hen erkent als rouwenden, en dat je hen ondersteunt in alle emoties en veranderingen die ze ervaren.
- ≈ Kinderen hebben behoefte aan een woordenschat die hen helpt de emoties en de veranderingen te beschrijven.
- ≈ Houd voor ogen dat de manier waarop je kinderen informeert en betreft in situaties van verlies en intens verdriet, hen vormt voor het leven. Momenten van verdriet bieden kansen om verbinding te ervaren in plaats van verwijdering.

VIER WOORDEN OM TE ONTHOUDEN

- ≈ **Verkennen.** Durf op onderzoek te gaan naar de gedachten en gevoelens van kinderen in situaties van gemis en verdriet en ga de confrontatie niet uit de weg.
- ≈ **Herkennen.** Lees over verlies en verdriet en zorg dat je de nodige kennis verwerft om te kunnen omgaan met iets dat sowieso tot het leven behoort.
- ≈ **Erkennen.** Geef erkenning aan de emoties die kinderen beleven en maak ze duidelijk dat je geen verkeerde gevoelens kunt hebben.
- ≈ **Verbinden.** Nodig kinderen uit om hun vragen te stellen en hun emoties te uiten. Zo vermijd je dat ze eenzaam gaan zitten huilen en zorg je voor verbinding.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Studio Lannoo

Auteursfoto: © Lannoo

Vormgeving: Studio Lannoo

Zetwerk: Keppie & Keppie

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt en Manu Keirse

D/2020/45/183 – ISBN 978 94 014 6541 0 – NUR 854

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.