

Het
Rouwende
Kind

een handvat voor de volwassene

Het
Rouwende
Kind

een handvat voor de volwassene

Nina José Verhoeven

*Elk kind dat oud genoeg is
om van iemand te houden,
is oud genoeg om te rouwen.*
– Alan D. Wolfelt

OOK VAN NINA JOSÉ VERHOEVEN

Is het goed als ik doodga?

Schrijver: Nina José Verhoeven

Coverontwerp: Brave New Books,

Foto voorzijde: Marion van Sas, Breda

Foto achterzijde: Heinhuis Media, Breda

ISBN: 9789402125399

Copyright © 2014 Nina José Verhoeven

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

*Mijn hart doet pijn
Dat heb je me niet verteld
Toen je zei dat je doodging
Dat het zo'n pijn zou doen*

*Hoe kan ik leven met die pijn
Dat heb je me niet verteld
Toen je zei dat je doodging
Dat ik verder moest zonder jou*

*Alleen herinneringen, enkel dat
Dat heb je me niet verteld
Toen je zei dat je doodging
Dat je er nooit meer zou zijn*

*Je hebt me enkel verteld
Dat ik met mijn leven door zou gaan
Zo had je het graag gewild
Maar ik weet niet hoe*

Inhoud

<i>Introductie</i>	11
<i>Je kind kan niet wachten met opgroeien</i>	15
<i>Ongeneeslijk ziek: Wat zeg je tegen je kinderen?</i>	25
<i>Hoe help je je kind om te gaan met de dood?</i>	36
<i>Wat begrijpt je kind van de dood?</i>	53
<i>Tips om de overledene te blijven herinneren</i>	68
<i>Mogen we erbij zijn?</i>	73
<i>Zal ik mijn kind meenemen naar de afscheidsdienst?</i>	79
<i>Secundaire verlieservaringen bij kinderen</i>	88
<i>Tieners en Rouw</i>	95
<i>Rouwende kinderen zijn kwetsbaar</i>	100
<i>De dood van een huisdier</i>	107
<i>Nawoord</i>	117
<i>Over de auteur</i>	123

Introductie

Als er voor het eerst in je familie iemand dood gaat, vraag je je misschien af, wat je tegen de kinderen moet vertellen. Moet je überhaupt wat vertellen? En neem je ze mee naar de begrafenis of crematie? Of is het beter om ze buiten die pool van verdriet te laten, die vaak op een begrafenis- of crematiebijeenkomst heerst? Wat moet je doen in deze, vaak ook voor jou, verdrietige tijd?

Waar het kind de meeste behoefte aan heeft, is eerlijkheid. Wat is er gebeurd? Hoe is het gebeurd? Ze moeten gelegenheid hebben om vragen te stellen en hun gevoelens te uiten. Hoe kun je je kind het beste opvangen? In dit boek worden kort en krachtig een paar vragen beantwoord. Om jou een paar handvatten te geven, zonder dat je gelijk een dik boek moet doorworstelen.

Kinderen willen meestal graag in de gelegenheid worden gesteld om een bijdrage te leveren aan het afscheid van de overleden persoon. Misschien vinden ze het fijn om de kist mee uit te zoeken, of de kist te versieren met tekeningen of verf. Of meehelpen de kleren uitzoeken, die de geliefde persoon aanheeft, als hij of zij begraven of gecremeerd wordt. Of vindt je kind het fijn om een gedichtje te

schrijven voor de rouwkaart? Of wil je kind tijdens de rituele afscheidsdienst iets doen? Draag wat aan en laat het kind zelf beslissen wat goed voelt voor hem of haar. Praat ook eerlijk over wat jij zelf wilt en voelt, doch leg niet, wat jij fijn zou vinden wat het kind zou doen, het kind op. Laat vanuit het kind zelf komen, hoe het deelgenoot wil zijn in het afscheid van de geliefde persoon.

Alles is natuurlijk afhankelijk van de leeftijd van het kind. Wat begrijpt het kind? Wat kan het kind aan? Als je het kind zelf de vragen laat stellen, stelt hij of zij alleen die vragen, waarop het antwoord wil. Verder hoeft je niet uit te wijden of in detail te treden. Je moet wel de mogelijkheid open laten voor het kind om later nog meer vragen te stellen. En ook dan is: ze hebben de meeste behoefte aan jouw eerlijkheid.

Als volwassenen hebben we de neiging om dingen in metaforen uit te leggen. Bij jongere kinderen is het beter niet in metaforen te praten, omdat jongere kinderen de metafoor vaak letterlijk nemen. Zoals de vierjarige jongen, die snel naar buiten wil en op de vraag van zijn moeder wat hij gaat doen, antwoordt: "Ik ga papa roepen want die zit op het dak." Zijn oudere broertje had hem verteld dat hun vader in de hemel was, die zover was als je kon kijken. Voor het vierjarig jongetje was het dak het verste wat hij kon zien, daar zat zijn vader dus bovenop. Als zijn vader op het dak zat, hoorde hij wel de kleine jongen roepen, als de kleine jongen maar hard genoeg zou roepen.

En zo zijn er wel meer voorbeelden, hoe kinderen een metafoor met zich meedragen. Zoals een 21- jarig meisje dat nooit van haar leven een zaadje at. Op 21-jarige leeftijd werd haar gevraagd, hoe ze aan een dergelijke aversie

voor zaden kwam. Ze zei: “Als je een zaadje eet, zwelt het zaadje in je lichaam, en wordt het groter en groter, totdat het jou helemaal overneemt en je sterft.” Op het moment dat ze het hardop uitsprak, realiseerde ze de onlogica ervan. Maar het was wat haar als driejarige verteld was, als voorbeeld om de kanker bij haar opa uit te leggen.

Gebruik ook nooit de woorden weggefallen, slapen, verloren en dergelijke woorden. Kinderen nemen deze woorden letterlijk, waardoor ze een heel andere betekenis krijgen. Iets wat je verloren hebt, kun je terugvinden.

Eerlijkheid, duidelijkheid, rekening houdend met de cognitieve vermogens van het kind is dus belangrijk als je met een kind praat over de dood. In dit boek ga ik op diverse onderwerpen in, die betrekking hebben op ziekte, dood en rouw. Het boek is in eerste instantie als E-book tot stand gekomen door een aantal wekelijkse blogs te bundelen die over kind en rouw gaan (www.levenenloslaten.wordpress.com). De artikelen op deze blog zijn doorgaans kort om de leesbaarheid te bevorderen. In het E-book werd daarom een enkele keer dieper op de zaken ingegaan. Vermoedelijk daarom kwam het verzoek het boek ook op papier uit te geven, welk boek je nu in handen hebt.

Ik hoop met dit boek steun te geven bij de begeleiding van een kind, dat de taak heeft om verder te leven na de dood van een dierbare.

De betreffende mensen hebben toestemming gegeven om hun verhaal te vertellen. In verband met hun privacy zijn alle namen in dit boek veranderd. Soms zijn verhalen samengevoegd, dan wel situaties gefingeerd om de leesbaarheid te bevorderen. Elke vergelijking met de werkelijkheid berust dan ook op toeval.