



Riet Fiddelaers-Jaspers

Wanneer word je dood?

Vragen van kinderen
over doodgaan,
begraven en cremieren

Riet Fiddelaers-Jaspers

Wanneer word je dood?

Vragen van kinderen
over doodgaan,
begraven en cremieren

Uitgeverij
Ten Have

Inhoud



Inleiding 9

Dood - *Nannie Kuiper* 15

1. Wat kunnen kinderen begrijpen over doodgaan? 16

Ik mis je - *Marieke* 30

2. Hoe vertel je aan kinderen dat iemand dood is of doodgaat? 31

Ze zeggen dat jij dood bent - *Floortje Agema* 35

3. Wat vertel je aan kinderen over de dood? 37

Waar ben je nu, zie jij me nog? - *Riet Fiddelaers-Jaspers* 43

4. Welke vragen kun je van kinderen verwachten? 44

Ik ben boos! - *Connie Vollenhoven* 52

5. Hoe kun je kinderen betrekken bij de uitvaart? 53

Het is zo stil - *Bastiaan* 57



- 6. Tussen overlijden en uitvaart** 58
Voor opa - *Amilia* 62
- 7. Laat je kinderen afscheid nemen?** 63
Steen - *Hans Hagen* 68
- 8. Hoe leg je uit wat begraven is?** 69
Mijn opa in de oven - *Floortje Agema* 72
- 9. Hoe leg je uit wat cremeren is?** 74
Welkom - *Floortje Agema* 79
- 10. Neem je kinderen mee naar de uitvaart?** 81
Lichtceremonie - *Yvonne van Emmerik* 84
- 11. Zijn er eigentijdse rituelen voor kinderen?** 85
Mijn vader is een foto - *Nicole Padberg-Jansen* 88
- 12. Hoe rouwen kinderen?** 89
Lijmen - *Joke van Leeuwen* 106

13. Hoe lang rouwen kinderen? 107

Ik mis je - *Angie* 110

14. Wat helpt rouwende kinderen? 111

Gewoon maar een papa... - *Nicole Padberg-Jansen* 116

15. Wat vertel je in moeilijke of dramatische omstandigheden? 118

Mis mij - *Hans Hagen* 127

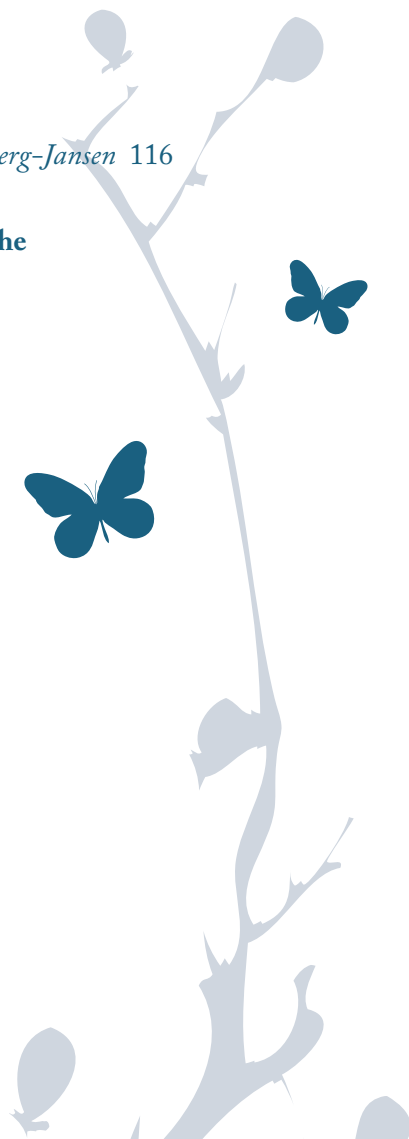
Noten en literatuur 129

16. Tips 134

Woordenlijst 140

Belangrijke adressen en websites 147

Aanbevolen boeken 152



Dood

Als er iemand doodgaat
die je heel goed hebt gekend,
dan is het nogal logisch
dat je erg verdrietig bent.

Misschien is het je oma.
Misschien is het je hond.
Misschien is het een ander,
die je ook zo aardig vond.

Als er iemand doodgaat
die je heel goed hebt gekend,
dan is het nogal logisch
dat je erg verdrietig bent.

Want doodgaan is: iets missen.
Het maakt je ook zo bang.
Toch zul je er aan wennen,
al duurt het vaak heel lang.

Nannie Kuiper

1. Wat kunnen kinderen begrijpen over doodgaan?

Als je aan kinderen moet vertellen dat iemand die ze goed kennen is doodgegaan, gebruik je woorden die ze kunnen begrijpen. Wat ze kunnen begrijpen hangt samen met hun leeftijd en hun verstandelijke vermogens. Jonge kinderen gaan anders om met het begrip doodgaan dan twaalfjarigen. Om een indruk te geven van het besef dat kinderen hiervan hebben, gebruiken we een indeling in leeftijdsfasen. Deze indeling is een benadering, want bij dit besef spelen de ontwikkeling en ervaring van kinderen ook een rol.

Baby's en peuters

Kleine kinderen, tot en met ongeveer drie jaar, hebben geen echt besef van de dood. Toch kunnen peuters wel met dit begrip worstelen.

*Oma, ik word bijna jarig! En dan word ik weer jarig en dan weer.
En dan heel veel keertjes en dan word ik dood!*

| *Dan ga ik in een kistje en dan krijg ik zand in mijn oogjes.*

| Joris, mijn kleinzoon (3)

Maar het besef dat dood onomkeerbaar is, dat hebben ze nog niet.

| *En als je dan niet meer dood bent, oma, wat dan?*

| Joris (3)

| *Papa blaast het kaarsje zelf uit, hè mama?*

| Anouk (2) bij het graf van haar papa

De gebeurtenissen hebben invloed op hen. Ze hebben er nog geen woorden voor, ze kunnen het alleen ervaren. En die ervaring slaan ze in hun lijfje op.

Ze merken in het contact dat dingen veranderen. Hoewel ze de woorden niet begrijpen, ‘verstaan’ ze andere dingen des te beter. Ze merken spanningen en emoties in de omgeving heel goed op. Iemand die verdrietig is, gaat anders met zijn kleintje om. Een baby merkt dat bijvoorbeeld aan de spierspanning. Rouwende ouders zijn vaak een tijdlang niet in staat om anders dan op de automatische piloot voor hun kinderen te zorgen. De kleintjes zijn zich niet bewust van het verlies, maar worstelen meer indirect omdat de ouder – letterlijk of figuurlijk – minder beschikbaar is en anders reageert. Hierdoor ontstaat voor kinderen een minder veilige omgeving die ze op onbewust niveau ervaren. Het is informatie die ze meenemen in

hun verdere leven en die later soms op een of andere manier weer een rol gaat spelen. Dan is het vaak onduidelijk waar het vandaan komt: er waren immers geen woorden aan gekoppeld?

Baby's en peuters spreken met hun lichaam over hun verlieservaring. Het is een soort 'orgaantaal' die ze uiten in de vorm van spugen, darmkrampen of diarree. Als er veel emotionele pijn is, zie je dat bij baby's in een vorm van huilen waarbij ze meer spanning in hun lichaam hebben dan gewoonlijk. Ze hebben dan de neiging zich te overstrekken, hun vuistjes te ballen en hun armpjes en beentjes sterk te bewegen.

Wat ze nodig hebben is een veilige omgeving waarin ze vastgehouden en geknuffeld worden en liefdevolle aandacht krijgen. Kinderen uit deze leeftijdscategorie geef je houvast met regelmaat en door de gewone dingen van elke dag zo veel mogelijk te laten doorgaan.

Aan de tweejarige Tijn is niet verteld dat mama zo ziek is dat ze binnenkort dood zal gaan. Maar Tijn verandert wel van een vrolijk jongetje in een in zichzelf gekeerd kind. Vervolgens stopt hij met poepen waardoor hij enorme buikpijn krijgt. Pas als mama hem op schoot neemt en vertelt wat er aan de hand is, moet hij huilen. Een uurtje later reageert hij met een enorme spuitluier.

Hoewel Tijn de inhoud van mama's woorden misschien niet helemaal begrijpt, voelt hij nu wel dat er iets ernstigs is en dat hij erbij betrokken wordt. Ook hij hoort erbij. Juist het gevoel er niet bij te horen heeft veel

invloed op jonge kinderen en kan tot ver in de volwassenheid een gevoelig punt blijven. Wat ook lang kan doorwerken is het gescheiden worden van de ouders, bijvoorbeeld wanneer kinderen in deze hectische periode worden uitbesteed aan grootouders of andere familieleden of vrienden, hoe lief ook. Het is natuurlijk fijn als je het kind even kunt uitbesteden, omdat je dan zelf even de handen vrij hebt. Maar zorg dan wel dat jonge kinderen het gevoel krijgen dat ze er net zo bij horen als de rest.

De mama van de driejarige Bibian heeft twee kindjes gekregen, maar één baby is overleden. Om mama rust te geven, logeert Bibian in de drie maanden na de geboorte bij oma. Bibian is gek op oma maar ze heeft veel heimwee naar huis. Oma vindt het moeilijk om te vertellen wat er is gebeurd. Ze praat wel over de nieuwe baby maar kan geen woord over haar lippen krijgen over de overleden baby. Voor Bibian, die haarfijn aanvoelt dat er iets niet klopt, is het moeilijk om te begrijpen wat er is gebeurd. Bovendien mist ze haar papa en mama. In de jaren erna ontwikkelt Bibian zich tot een agressief kind, waar niemand raad mee weet.

Op energetisch niveau voelen baby's en peuters het verdriet en de pijn bij de ouder als ze vastgehouden – of zelfs vastgeklampt – worden. De ouder zoekt vaak troost bij haar of zijn baby of peuter.

Jonge kinderen gaan op hun eigen wijze met de dood om en reageren vanuit hun eigen behoeften. Meestal zijn ze niet bang voor iemand die dood is. Ze willen de overledene van dichtbij bekijken, aaien of een handje geven.

Papa ligt opgebaard in de kamer. Opeens merkt mama dat de ogen van papa open zijn. De kleine Teun heeft geprobeerd of papa echt niet meer kan kijken.

Volwassenen kunnen hiervan schrikken. Het belangrijkste is dat je je eigen angst niet overbrengt op de kinderen. Het kan geen kwaad dat kinderen iemand die dood is aanraken of knuffelen. Het kind dwingen om dit te doen, is ook niet de bedoeling. Probeer het zo goed mogelijk op het kind zelf af te stemmen. Peuters verwerken de ervaring vaak in hun spel. Ook dat is iets waar je van kunt schrikken, maar het is volkomen normaal gedrag.

Katelijne ligt al in bed als papa ontdekt dat mama zich heeft opgehangen in het trapgat. Vanuit haar bedje krijgt Katelijne de consternatie mee. In de weken erna zegt ze er niets over en gaat gewoon door met haar leven alsof er niks gebeurd is. Maar op de kinderopvang speelt ze voortdurend met het poppenhuis, waar ze steeds poppetjes van zolder naar beneden laat vallen.

Wat baby's en peuters nodig hebben is een veilige omgeving, met regelmaat en structuur, waarin de gewone dingen van elke dag weer zo veel mogelijk doorgaan. Ze zijn ook gebaat bij liefdevolle aandacht, zonder dat dit uitmondt in verwennerij.

De verlieservaring op deze jonge leeftijd speelt altijd een rol in het verdere leven, hoewel niet altijd bewust. In de puberteit of in de volwassenheid gaan veel van deze kinderen alsnog aan de slag met hun verlies.

Ik zou graag veel dingen aan mijn moeder laten zien. Vroeger ging ik ook met mijn nieuwe kleren voor het raam staan, omdat ik dacht dat zij mij vanuit de hemel wel kon zien. En bij het graf, als ik bij haar ben, ga ik ook gewoon zitten praten. Dat zal ze ook niet horen, maar ik doe het gewoon. Ik begin nu pas te snappen wat ik mis, sinds ik begeleiding krijg. Ik wist ook nooit wat ik moest missen want ik was pas negen maanden toen ze overleed.

Pam (15) was een baby van 9 maanden toen haar moeder verongelukte¹

Kleuters

Kinderen van vier tot zes jaar gebruiken de woorden *leven* en *dood*, ook in hun spel: 'Jij bent dood! Je moet blijven liggen.' Toch weten ze niet precies wat dood-zijn inhoudt. Ze weten wel dat mensen en dieren dood kunnen gaan, maar beseffen niet hoe onherroepelijk dat is. Ze zien dood-zijn als iets tijdelijks, een soort slaap, waarbij de dode niet kan zien en niet meer kan bewegen. Na enkele weken vinden ze dat het spelletje afgelopen moet zijn en de overledene maar weer terug moet komen.

Een maand nadat oma begraven is, vindt Joep het wel genoeg: 'We moeten oma nu maar eens opgraven, ze is lang genoeg weg geweest!'

Joep (4)

Kleuters proberen te begrijpen wat er precies aan de hand is maar dat lukt hen nog moeilijk. Bovendien blijven ze hopen dat de dood toch 'over' zal gaan en de overledene weer terugkomt. Daarvoor bedenken ze

oplossingen, zoals met een laddertje naar de hemel klimmen, of zelf naar de sterren gaan, of met de trein naar het wolkenhuis reizen. Daarnaast verwerken zij hun ervaringen in hun spel.

De mama van de vijfjarige Bart overleed in een hotel in Griekenland aan een hersenbloeding. Bart was daar niet bij omdat zijn papa en mama zonder de kinderen een weekje weg waren. In de week na het overlijden bouwde Bart met lego het hotel na.

Omdat ze niet beseffen dat dood-zijn voor altijd is, wekken kleuters soms de indruk het de gewoonste zaak van de wereld te vinden dat opa is dood gegaan. Ze tonen grote belangstelling voor de lichamelijke en praktische kanten van de dood. ‘Hij ziet wit.’ ‘Kan hij niet meer lopen?’ ‘Kan opa nog horen als ik iets zeg?’ Ze willen onderzoeken hoe het precies zit en gebruiken daarbij al hun zintuigen: ze kijken, ruiken, luisteren, voelen. Bovendien controleren ze soms of het lichaam echt niet meer werkt door de ogen van de overledene te openen of eens flink in de wang te knijpen. Ze voelen nog geen angst voor de dood, omdat voor hen een scheiding door die dood nog niet definitief is. Je kunt hierover uitleggen met behulp van prentenboeken zoals *Lieve oma Pluis*, *Kikker en het vogeltje* en *Derk Das blijft altijd bij ons* (zie achterin de boekenlijst).

Jonge kinderen vertonen soms reacties die voor volwassenen niet altijd te begrijpen zijn. Je vertelt aan je dochtertje van vier dat haar papa dood is en vervolgens vraagt ze: ‘Mag ik nu buiten spelen?’ Misschien snap je hier

niks van omdat je ervan uitgaat dat ze net zo verdrietig is als jijzelf. Toch is dit een normale reactie voor een vierjarige. Ze kunnen het nog niet beseffen, zeker niet in eerste instantie.

Kleuters kunnen in verwarring raken omdat een uitvaart in hun belevingswereld veel elementen heeft van een feest. Er komt bezoek, ze krijgen aandacht en soms krijgen ze zelfs cadeautjes, iedereen heeft mooie kleren aan, en er zijn koekjes of cake. Ze hebben geen notie van het definitieve van het afscheid. Leg daarom alles zo goed mogelijk uit en beantwoord hun vragen hierover iedere keer weer. Kinderen houden hoop en grijpen ieder teken aan waaruit blijkt dat iemand mogelijk toch terugkomt.

De opa van Mara was thuis in de kamer opgebaard en de kleinkinderen gingen elke dag even kijken om hun nieuwste tekeningen bij hem neer te leggen. Plotseling rende een van de kleuters de keuken in naar oma. 'Oma, kom eens kijken, opa leeft weer, hij gluuurt!' De ogen van opa waren niet meer helemaal gesloten.

De eerste vragen die kleuters stellen zijn vaak praktisch van aard en betreffen het hoe, wat en waarom van doodgaan. Zelf zul je vooral je verdriet voelen, maar kleuters willen eerst onderzoeken of het echt niet anders had gekund. Pas later snappen ze dat het overlijden gevolgen heeft voor henzelf, en worden ze boos en verdrietig.

Xavier staat naast de kist van zijn vader en houdt zijn adem in tot hij helemaal rood aanloopt. Als zijn moeder hem aanspoort om eens door te ademen zegt hij: 'Ik wilde kijken hoe lang ik mijn adem in kon houden.'

Kleuters blijven vragen stellen, soms tot vervelens toe. 'Wordt opa nou niet vies in de grond?' 'Heeft hij geen honger in het graf?' 'Is dat niet zielig, zo alleen in de kist?' 'Met wie moet Dirkje nou spelen?' Dat is hun manier om er grip op te krijgen. Dergelijke vragen kun je soms niet verduren omdat ze ergens over gaan waar je zelf niet aan wilt denken en, omdat ze ook jouw pijnlijke plekken raken.

Kinderen kunnen ook terugvallen in een eerder ontwikkelingsstadium. Ze gaan bijvoorbeeld weer duimen, in hun broek plassen of kinderlijker praten.

Langzaam beginnen ze te beseffen dat 'dood-zijn' betekent dat je iemand nooit meer zult zien. Ook voor kleuters zijn daarom bij een overlijden een veilige omgeving, vastgehouden worden en liefdevolle aandacht belangrijk.

Kinderen van zes tot negen jaar

Bij kinderen van zes tot negen jaar begint het besef te komen dat je de dood niet terug kunt draaien: als iemand dood is, is hij dat voor altijd. Dat iedereen een keer doodgaat, begrijpen ze vaak nog niet: 'Papa, kun jij ook doodgaan?' Ze kunnen nog moeilijk begrijpen wat doodgaan werkelijk inhoudt. Het is erg verwarrend, het maakt hen angstig.

Dat heeft ook te maken met het feit dat ze steeds beter begrijpen dat ook

mensen van wie je houdt, dood kunnen gaan. ‘Kom jij nog terug?’ vraagt een kind dat nog niet zo lang geleden een verlies heeft meegemaakt. Ze gedragen zich soms weer hetzelfde als toen ze kleuter waren. Ze zijn bijvoorbeeld bang om alleen gelaten te worden, klampen zich vast, huilen als je bij de schoolpoort wilt vertrekken.

Sinds zijn broertje plotseling is overleden wil de zevenjarige Kasper niet meer alleen slapen maar uitsluitend bij zijn ouders in bed. Hij wil voortdurend in hun buurt zijn en loopt zelfs mee als papa naar de wc moet. Het afscheidsritueel aan de schoolpoort wordt steeds langer. Zijn ouders worden er een beetje gek van en raadplegen een kindertherapeut. Hoe kunnen ze hun zoon weer vertrouwen teruggeven?

Kinderen nemen op deze leeftijd dingen die ze horen vaak letterlijk, waardoor ze soms foute conclusies trekken. Hun onderzoekende geest maakt dat deze kinderen, net als kleuters, willen weten hoe het precies zit, met alle vragen die daarbij horen. Ze kunnen de gebeurtenis in hun fantasie- of spelwereld betrekken. Soms trekken ze de verkeerde conclusies en dat kan leiden tot pijnlijke situaties.

Isa van zes wacht thuis vol verwachting tot haar vader terugkomt van het crematorium. Papa heeft gezegd dat hij mama in een bus ophaalt – althans zo heeft Isa het begrepen. Ze is dan ook ontroostbaar als papa met de autobus aan komt zetten en er helemaal geen bus voor de deur stopt waar mama in zit.

Omdat kinderen nog weinig of geen ervaring hebben met overlijden, vergeten we soms wat ze niet weten.

‘Gelukkig is de kist van oma groot genoeg’ verzucht de kleinzoon als hij op bezoek is bij zijn overleden oma. Mama had verteld dat oma in een kist lag, maar hoe groot is zo’n kist? Een sinaasappelkistje, een sigarenkistje? Moet je oma dan opvrouwen?

De vragen die kinderen in deze leeftijdsfase stellen komen op volwassenen vaak als erg nuchter over. ‘Waarom heeft opa een bril op? Hij kan toch niks meer zien. Wordt die bril ook verbrand?’ Ze proberen te begrijpen wat de betekenis is van doodgaan. Ze zijn kwetsbaar omdat ze de mogelijkheid hebben om het te begrijpen, maar nog niet weten hoe ze moeten omgaan met alles wat ze horen.

Kinderen van negen tot twaalf jaar

Kinderen tussen negen en twaalf jaar weten dat mensen, dieren en planten leven en dat wat leeft ook doodgaat. Rond de leeftijd van negen à tien jaar zijn kinderen heel nieuwsgierig wanneer zij met de dood in aanraking komen. Wanneer ze zich veilig voelen om vragen te stellen, dan vragen ze letterlijk alles. Ze vragen dingen die je zelf ook niet weet en waarover je niet altijd na wilt denken. ‘Wat gebeurt er onder de grond?’ ‘Hoe lang duurt het voordat oma verbrand is?’ ‘Wanneer ga jij dood?’ Het is een combinatie van nieuwsgierigheid en griezelen.

Soms tonen deze kinderen belangstelling voor de meer griezelige kanten van de dood. Veel kinderen lezen op deze leeftijd graag griezelboeken. Ze zijn steeds minder afhankelijk van volwassenen en willen niet altijd meer aandacht vragen voor hun verdriet, maar proberen er zelf mee om te gaan om niet ‘kinderachtig’ te lijken. Omdat de gevoelens er toch uit moeten, vertonen ze soms lastig en opstandig gedrag.

Sinds papa dood is, zijn er steeds vaker aanvaringen tussen de elfjarige Lulu en haar moeder. Het lijkt wel of ze haar moeder de schuld geeft van de dood van papa. Dan worden er weer deuren dichtgegooid, lelijke dingen geroepen en is de sfeer te snijden. Met behulp van een rouwbegeleider leren Lulu en mama met elkaar te praten over hun verdriet. De dagen na zo'n sessie is het duidelijk rustiger en prettiger in huis.

Al laten ze het niet zo merken: juist op deze leeftijd hebben ze aandacht en troost nodig.

Kinderen van twaalf jaar en ouder

Dat iedereen ooit doodgaat, dringt tot kinderen door wanneer ze de tienerleeftijd bereikt hebben. Hun verstandelijke ontwikkeling is dan zo ver dat ze doodgaan kunnen zien als het onontkoombare einde van het leven. Daarbij hebben ze wel het idee dat het iedereen kan overkomen... behalve mensen in hun eigen omgeving.

Dit verandert wanneer jonge mensen te maken krijgen met de dood van

iemand in hun naaste omgeving. Juist jongeren worden diep geraakt, wanneer de dood toeslaat. Ze zijn op een leeftijd waarin ze vraagtekens gaan zetten bij het leven. Ze houden zich bezig met zingevingsvragen. Waarom leven we? Waarvoor leven we? Wat heeft het leven voor zin als het van de ene op de andere seconde afgelopen kan zijn? Ze stellen zich deze vragen zeker wanneer een leeftijdgenoot, zoals een vriend of klasgenoot, overlijdt of een van hun ouders. Hoe is het mogelijk dat niet alleen oude mensen doodgaan? Waarom mijn vader, mijn moeder? Wat heeft de dood van een jong iemand voor zin?

De confrontatie met de dood maakt dat de vragen van de jongere rondom leven en dood toenemen, maar tegelijkertijd soms ook de verwarring. Toch willen jongeren vaak niet met volwassenen praten over wat ze voelen. Ze vinden dat ze oud genoeg zijn om hun eigen problemen op te lossen.

Soms heb ik best goede zin en dan begint ons mam ineens over Frank.

Weg goede zin.

Marieke (14)

Steun zoeken jongeren bij voorkeur bij leeftijdgenoten. Op deze leeftijd is het belangrijk om ergens bij te horen, en daarom willen jongeren niet afwijken van de groep. Als het verlies tot gevolg heeft dat jongeren toch afwijken, dan zullen ze niet snel praten over hun gevoelens. Maar als jongeren door het verlies juist tot een bepaalde groep gaan horen, dan staat het verlies centraal in de groep en zoeken jongeren steun bij elkaar.

Dit zie je bijvoorbeeld in het voortgezet onderwijs als een van de leerlingen is overleden. De jongeren rouwen massaal, mede omdat rouwen de band met de groep versterkt. De groep vormt een belangrijke bron van steun, en jongeren leren van elkaar hoe ze met gevoelens om kunnen gaan en hoe ze bepaalde problemen het beste kunnen aanpakken.

Veel ouders maken zich zorgen omdat jongeren het contact met hen over het verlies zo nadrukkelijk uit de weg gaan. Ouders zijn dan soms geneigd te denken dat jongeren er niet over kunnen praten. Maar voor jongeren is dit normaal: ze beschermen hun ouders en vanwege hun toenemende sociale en emotionele onafhankelijkheid richten ze zich meer op hun leeftijdgenoten. Bovendien kiezen ze zelf op welke manier zij met het verlies omgaan. Sociale media spelen daarbij vaak een belangrijke rol.

De ervaring die jongeren in zo'n periode opdoen, kan later in het leven bijdragen tot een kwaliteit of een kracht.

Dertien is een vrij essentiële leeftijd om een ouder te verliezen. Dat heeft een enorme invloed gehad, maar ik ben er niet zo mee bezig. Ik denk wel dat ik het heb weten om te draaien in mijn hoofd, het tot een kracht heb gemaakt in plaats van alleen maar een gemis. Ik ging bijvoorbeeld zo acteren dat ik dacht dat ik door de kosmos heen speelde, zodat mijn vader het zag.

Monic Hendrickx, actrice, nu 46 jaar²