

Artikel voor ouders (uit vakblad Kinderopvang Totaal):

Verlies, rouw en kinderen

Jullie allerliefste trouwe hond gaat dood, oma heeft niet lang meer te leven of een dierbare vriend overlijdt. Niet alles wat in het leven gebeurt, heb je in de hand. Hoe ga je om met verlies en rouw? 'Het liefst wil je voor je kinderen een asfaltweg, maar die kasseien komen ze ook tegen. Of dat rotsblok.' In gesprek met Marieke Grijpink, regiopedagoog bij een kinderopvangorganisatie.

Vroeger werd de dood bij kinderen weggehouden. Soms waren zij zelfs niet aanwezig bij de begrafenis als een van de ouders veel te jong overleed. Gelukkig komt hier langzaam verandering in. We zijn erachter gekomen dat lijden en dood onderdeel van het leven mogen zijn. En dat het een functie heeft om kinderen hier gedoseerd en afgestemd in mee te nemen. Marieke: 'Opvoeden doe je niet alleen voor het moment, maar ook voor de toekomst. Het is goed als je kind leert hiermee om te gaan.'

Jouw verdriet

Als ouder heb je een dubbele opgave. Je hebt te maken met je eigen verdriet én dat van je kind. Ook jouw tranen mogen er zijn. En jouw boosheid. Marieke: 'Je mag laten zien dat het jou ook raakt. Maar doseer je emoties, want je kind blijft afhankelijk van jou. Belast of overspoel je kind dus niet met jouw heftigste gevoelens. Laat jij je helemaal gaan waar je kind bij is, dan kan dat je kind een onveilig gevoel geven.'

Het verdriet van je kind

Kinderen reageren anders op de dood dan volwassenen. Hun verdriet en emoties mogen er zijn. Of gedrag dat voor een volwassene misschien wat vreemd lijkt. Marieke: 'Een kind kan snel overgaan tot de orde van de dag. En erop terugkomen op een onverwacht of wellicht ongepast moment. Als volwassene kun je daar iets van vinden, maar zo zijn kinderen nu eenmaal, afhankelijk van hun karakter en leeftijd.'

Samen voelen, praten en doen

Verlies maakt verdrietig en dat verdriet mag er zijn. Tranen moeten gehuild worden. Ondertussen kan je kind met allerlei vragen zitten. Confronterende vragen. Komt Diesel nooit meer terug? Of: Komt mama nooit meer terug? Kinderen verdienen de waarheid, weliswaar in de juiste woorden. Nee, Diesel komt nooit meer terug. Maar als ik aan Diesel denk, is hij er nog. Alleen niet in het echt, hier bij ons. Wat voel jij nu? Als een kind een vraag stelt, weet je wat hem bezighoudt. Vragen van je kind zijn een ingang voor een gesprek. Je kunt samen over je gevoel praten, maar je kunt er ook iets mee doen. Bijvoorbeeld een speciaal plekje creëren met een foto. Of samen het graf mooi maken met plantjes en een kaars, een boom planten of een fotoboekje maken waar je samen in schrijft. Ook zijn er mooie kinderboeken rondom de dood. Iedere situatie, iedere gebeurtenis, ieder kind is anders en dus is ook geen enkel rouwproces hetzelfde. Heb je vragen? Stel ze aan de pedagogisch medewerker op de locatie van jouw kind. Ze helpen je graag.