



'Ook een kind moet leren hoe je afscheid neemt'



Foto: PR

Josephine Aerts

De vraag of kinderen mee kunnen naar een uitvaart wordt, net als praten over de dood, vaak als lastig ervaren. Twee deskundigen over wat een uitvaartbegeleider moet weten over kinderen rondom een uitvaart.

Josephine Aerts werkt als gezins- en rouwtherapeut en begeleidt families bij uitvaarten. "Kinderen hebben een perfect 'niet-pluisgevoel'. Stel: oma is ernstig ziek en gaat dood, maar haar 4-jarige kleindochter wordt niets verteld. Dan voelt zij dat er iets speelt; gesprekjes op de gang die net wat langer duren, gefluister of iemand die met rode ogen binnenkomt. Ook afscheid nemen is deel van het leven. Dat moet een kind leren. Doe je dit niet, dan denkt een kind dat je niet verdrietig mag zijn of dat iemand zomaar kan verdwijnen. Dat voelt onveilig, dus praat erover met een kind." Hoe je dood uitlegt, hangt samen met de leeftijd van een kind. Leoniek van der Maarel werkt als psycholoog/orthopedagoog en is gespecialiseerd in rouw. "Tot een jaar of zes

heeft een kind geen besef van tijd. 'Je ziet oma nooit meer' kan een kind gewoon niet begrijpen. Belangrijk is dat een kind weet dat oma geen last heeft dat ze dood is. 'Kijk, ze ademt niet meer en voel eens hoe koud ze is.' Praat er normaal over. Niet dat het luchtig is, maar hoe zwaarder je erover praat, des te zwaarder het voor een kind wordt."

Wat is dood?

Krijg je als uitvaartbegeleider van een kind de vraag wat dood is, dan kun je volgens Van der Maarel het beste eerlijk zijn. "Zeg gerust: 'Dat weet ik niet precies. Het enige dat ik wel weet, is dat iemand niks meer kan voelen en geen pijn meer heeft. Daarom leggen we het lichaam in een graf of gaan we het cremieren.' Voor iedere vervolgvraag moet je terugverwijzen naar de ouders. Als uitvaartbegeleider mag je dat nooit invullen." Aerts legt jonge kinderen de dood vaak uit aan de hand van speelgoed dat stuk is. "Dat kennen ze. Als je dood bent, doet niets het meer; de batterijen zijn op en er is geen

winkel waar je iets nieuws kan kopen. Wat ik ook doe, is de vraag terugleggen: 'Weet jij wat dood is?' Of, als ze wat ouder zijn; 'Hoe zou je mij dood uitleggen?' Op die manier kan ik op hun woorden aansluiten." Concreet uitleggen is belangrijk volgens Van der Maarel. "Neem kinderen mee in de waarheid; dat opa heel erg ziek is en doodgaat. Zeg niet 'hij wordt niet meer beter', want dan blijft iemand voor altijd ziek. Als opa zich gesuïcideerd heeft, kun je zeggen dat opa niet meer verder kon leven en zelf heeft gezorgd dat hij dood ging. Dat het zijn keuze was, zou ik niet zeggen, want het is niet een keuze als iemand psychisch zo ziek is. Je wilt dat kinderen vertrouwen blijven houden in volwassenen. Dat kan alleen als je ze de waarheid vertelt."

Mee naar afscheid of uitvaart?

Een kind afscheid laten nemen van een overledene? Meenemen naar de uitvaart? Van der Maarel is er duidelijk over. "Doen! Over het algemeen beschadig je een kind daar niet mee. Wel moet je een kind goed voorbereiden. Vertel vooraf wat hij kan verwachten en hoe het eruit ziet."

• Kinderen betrekken bij afscheid en uitvaart

Bijvoorbeeld dat oma in een kist ligt, er kaarsen branden, iedereen zachtjes praat, grote mensen huilen en de sfeer zwaar voelt." Betrek kinderen en jongeren bij de stappen die worden gezet, ook als uitvaartbegeleider kun je daaraan bijdragen. Van der Maarel: "Een volwassen vrouw vertelde mij eens dat ze als 14-jarige weigerde betrokken te worden bij de uitvaart van haar zus. Die uitvaartbegeleider reageerde direct: 'Je moet erbij komen. Je moet meedenken. Dit is een belangrijk moment. Misschien heb jij wel heel leuke ideeën.' Achteraf is ze hem zo



dankbaar, want wat had ze zich naar gevoeld als ze in dat hoekje was blijven zitten!”

Omgaan met weerstand

Het is de overtuiging van Aerts dat als kinderen wordt geleerd afscheid te nemen, zij als volwassenen daar beter mee om kunnen gaan. “Bedenk dat mensen jou inhuren, omdat jij als uitvaartbegeleider iets weet wat zij niet weten. En merk je dat er weerstand is? Probeer dan te achterhalen waar die vandaan komt. ‘U kent uw kind het beste, maar weet dat het niet schadelijk is om afscheid te nemen. Hoe kunnen we zorgen dat het afscheid ook voor uw kind een goede ervaring wordt?’ Op die manier open je het gesprek. Of stel dat een puber écht niet naar de uitvaart wil, vraag naar de redenen en hoe hij wel afscheid wil nemen. Misschien voelt het uiten van emoties in bijzijn van anderen moeilijk, maar is het sluiten van de kist wel een goed afscheidsmoment.”

Rouwen in stukjes

Net als volwassenen rouwen kinderen ook, ongeacht hun leeftijd. Verschil is dat een kind de rouw meer in stukjes laat zien. Aerts: “Let op vragen die kinderen hebben en luister goed wat ze wel en niet willen weten. Zo vroeg een 6-jarige jongen aan zijn moeder, toen ze in de auto zaten van huis naar het crematorium, wat er na de uitvaart met zijn zusje zou gebeuren. Zijn moeder reageerde alert: ‘Wil je daar nu een antwoord op?’ Hij dacht even na en gaf aan dat een dag later ook goed was. Mocht een kind met technische vragen komen of iets wat je emotioneel lastig vindt, dan kun je altijd zeggen ‘Ik weet het niet, ik ga het voor je opzoeken.’ Je hoeft niet alles te weten. En als ze nieuwe vragen hebben, komen ze daar vanzelf mee.”

Tips voor nazorg

Een aantal weken na de uitvaart nemen uitvaartbegeleiders vaak nog een keer contact op met de familie. Ook dan kunnen vragen over kinderen aan bod komen. Van der Maarel: “Een vraag of oma weer uit de kist komt drie maanden later is niet gek. Wel moet je alert zijn in geval van suïcide of trauma. Verwijs door naar de huisarts. Voor advies over gedrag van een kind kan ook worden gebeld met Stichting Achter de



Foto: Rob de Joode

Leoniek van der Maarel

Regenboog. Om er voor een kind te zijn, moet een volwassene grip hebben op zijn eigen emoties. Het online rouwprogramma ‘Lutografie’ kan hierbij helpen.” Ook Aerts heeft tips. “Uitvaartspeelgoed van Richard Hattink en het *Doorleefboek* van Ellen Dreezens zijn goede hulpmiddelen.

Uiteindelijk is honderd procent aanwezigheid het allerbelangrijkste. Kinderen kunnen hun emoties niet uitstellen. Voor hun is verdriet er nu. Dus zet de stofzuiger uit, leg die mobiel weg en ga rustig samen zitten en luister naar een kind.” •

RememberBox Kids



Bij uitvaarten zag Iris Reek kinderen vaak weggedoken in een iPad. ‘Hoe mooi als ze even bezig zijn op een andere manier?’ dacht Reek. Twee jaar daarvoor had ze de RememberBox ontwikkeld; een doosje met daarop een foto, afbeelding of tekst

als herinnering aan de overledene, dat na afloop van een uitvaart wordt meegegeven. In het doosje zitten twee kaarsjes om bijvoorbeeld thuis nog een moment stil te staan bij de overledene. “De Remember-Box Kids is een blanco, langwerpig kartonnen doosje, ook met twee kaarsjes en verschillende knutselmaterialen. Een kind kan op het doosje tekenen of het versieren met stickertjes. Tijdens de testperiode bleken kinderen het maken van een eigen herinneringsdoosje héél serieus te nemen. Kindertherapeuten die het gebruikten bij kinderen die niet makkelijk over hun verdriet praatten, merkten dat het vanzelf ging als ze bezig waren met de Remember-Box.” Inmiddels zitten er ook kleurplaten in het pakket, met afbeeldingen over uitvaart en afscheid nemen. “Ook dit helpt om het gesprek met een kind aan te gaan.”