

LEESWIJZER VOOR OUDERS

Hoe kunnen wij kinderen leren om te gaan met de dood? Door middel van deze leeswijzer willen wij u tips geven wanneer uw kind komt met vragen.



GELEGENHEID GEVEN TOT PRATEN

Het is goed dat kinderen, zodra ze daaraan behoefte hebben, hun ervaringen met de dood kunnen verwoorden. 'De goudvis zwemt niet meer en drijft op het wateroppervlak'. 'De poes is door een auto aangereden'. Het verdriet van kinderen rondom een dergelijk gebeuren kan groot zijn. Wanneer ze de kans krijgen om dit te benoemen geeft dat de eerste mogelijkheid om hun eigen gevoelens te ontdekken en deze te verwerken. Het neveneffect is dat het kinderen helpt om meer mens, meer persoon te worden.

Dieper gaat het verdriet echter wanneer een grootouder, ouder, broer, zus of klasgenoot komt te overlijden. Rechtstreeks praten over ervaringen en gevoelens wordt dan vaak al moeilijker. Een beeldverhaal (prentenboek), gedicht, etc. kan dan goed helpen om het gesprek te openen. Onder andere door herinneringen, gevoelens en gedachten vast te knopen aan de beelden die door het verhaal worden aangedragen.

Hoe jonger het kind is des te moeilijker kan het zijn gevoelens ten aanzien van de dood verwoorden. Door expressieve vormen (tekenen, schilderen, schrijven, e.d.) kunnen kinderen wel aangeven wat hen bezig houdt. Dit kan dan vervolgens de aanleiding zijn tot een gesprek hierover.

ROUWVERWERKING

Rouwverwerking komt in elke (nieuwe) leeftijdsfase terug en moet dus steeds opnieuw "verwerkt" worden. Slaat een kind een fase over dan komt het vaak op latere leeftijd heviger terug.

- Beneden de 3 jaar hebben kinderen nauwelijks begrip van de dood. Ze voelen wel dat er iets gaande is en zijn juist drukker of stiller dan anders. Wat ze wel kennen is scheidingsangst.
- Van 3 tot 5 jaar is de dood iets wat bij anderen gebeurt. Er is wel een vaag besef dat er verdriet aan te pas komt. Dood zijn betekent voor hen meer bewegingloos. Oude mensen sterven, het heeft nog niet het onherroepelijke.
- Van 6 tot 8 jaar wordt de samenhang tussen ouderdom en dood steeds duidelijker. Kinderen worden gevoelig voor de gedachten en gevoelens van volwassenen over de dood. Ze willen alles weten en stellen vaak concrete vragen zoals: "Eten beestjes je lichaam op?"
- Van 9 tot 12 jaar (en ouder) wordt de dood beschouwd als het einde en is onherroepelijk. Het krijgt iets beangstigends, het kan jezelf ook treffen. Je hoeft niet oud te zijn om te sterven. Gesprekken, informatie geven, expressieve vormen en rituelen zijn voor deze leeftijd de vormen waarlangs de dood wordt verwerkt.

DE VRAAG "WAT IS DOOD"

Wat antwoorden we op deze vraag?

Zorg in ieder geval wanneer je met kinderen praat over de dood voor geborgenheid. Laat ze voelen dat je aanwezig bent! Neem de kleineren op schoot, zet de kinderen dicht om je heen.

Om te weten wat dood is moeten kinderen onderscheid kunnen maken in levende en levenloze dingen. "Mama leeft en de bal niet". Levende dingen veranderen en groeien. Als een kind dit verschil ziet kun je de koppeling maken tussen leven en dood. Zo leren ze dat als er iets doodgaat het niet meer kan groeien, bewegen en niet meer kan leven.

Dat wat je meemaakt, gecombineerd met de troost die je ontvangt, is een levenservaring waarmee je anderen kunt helpen. Bagatelliseer verdriet niet en neem het kind serieus in zijn verdriet. Kinderen die hun verdriet kunnen en mogen uiten verwerken dit sneller dan kinderen die bij niemand terecht kunnen.

BOEKSUGGESTIES

Jongere kinderen

- Lieve oma Pluis. *Dick Bruna / Mercus*.
Oma pluis is dood en ook opa heeft verdriet. Over doodgaan, verdriet en begrafenis.
- Derk Das blijft altijd bij ons. *S. Varley / Lemniscaat*.
Derk Das is een vriend van alle dieren. Hij is al oud en weet dat hij niet lang meer zal leven. Wanneer hij dood is helpt het de dieren als ze over hun problemen praten en lachen om herinneringen.

Oudere kinderen

- En opeens is alles anders. *Y.van Emmerik / Lannoo*.
Ervaringen over het verwerken van verdriet van een 10-jarig meisje na het plotselinge overlijden van haar moeder.
- De oma van Niels. *V. den Hollander / van Holkema en Warendorf*.
Niels is verward en verdrietig, omdat zijn oma dement is en uiteindelijk overlijdt. Opa en zijn ouders leggen hem uit dat oma vroeger anders was.
- Als vlinders spreken konden. *Y.van Emmerik / Dabar – Luyten*.
Gedichten en teksten voor kinderen en jongeren. Met tips voor het gebruiken van rituelen. Te gebruiken in de klas, thuis en bij de afscheidsdienst.

Ouders/begeleiders:

- Jong verlies
Een handreiking voor het omgaan met rouwende kinderen. R Fiddelaers-Jaspers. Kok'Kampen

VOOR MEER INFORMATIE KUNT U CONTACT OPNEMEN MET DE PRAATPAAL: 06-51993834