



'Opa is dood.' Waarom je er wél met kinderen over moet praten – en hoe

De dood: niet het makkelijkste gespreksonderwerp. En kinderen? Die kunnen we er beter ver weg van houden. Een verleidelijke gedachte, maar niet juist. Het kan zelfs schadelijk zijn om kinderen niet te betrekken bij een sterfgeval. Recent onderzoek toont aan dat Disney- en Pixar-films een handig instrument zijn om zo'n gesprek te starten. Maar hoe verder?

Judie Jaspers 31 okt. 2017 Laatste update: 18:31

Niks griezeliger dan de dood. Dus als kinderen er lastige vragen over stellen, is het verleidelijk om zo snel mogelijk over iets gezelligers te beginnen. Maar we weten ook allemaal dat de dood onherroepelijk bij het leven hoort – en dat we er vroeg of laat mee worden geconfronteerd.

Het is dan ook niet slim om kinderen weg te houden van de begrafenis van opa of oma, of om geheimzinnig te doen over een dierbare die ernstig ziek is. Het is zelfs één van de schadelijkste dingen die je kunt doen, vindt de Amerikaanse onderzoekster Clarissa Ann Willis. Het kind krijgt zo niet de kans om de dood te leren begrijpen. Dat kan later weer voor problemen zorgen.

Disney

De Universiteit van Buffalo toont in [recent onderzoek](#) aan dat films van Disney en Pixar nuttig kunnen zijn om het gesprek op gang te krijgen. In deze animatiefilms komt de dood relatief vaak voor, bleek na een analyse van 57 kinderfilms. Denk aan de jonge Simba, die zijn vader dood vindt nadat hij is vermoord door oom Scar, de moeder van Bambi of de ouders van prinses Elsa in *Frozen*. „Dit geeft mogelijkheden om het met ze te hebben over de eindigheid van het leven, en om ze met hun angsten te leren omgaan“, aldus professor Kelly Tenzek van de Amerikaanse universiteit.

Een handig begin. Maar: hoe verder?

Tekst loopt door onder de afbeelding.



Zo snel mogelijk

„Als een dierbare overlijdt, wil je dat het rouwproces van een kind zo goed mogelijk op gang komt”, weet verlies- en rouwtherapeut Larissa van der Molen. Ze begeleidt in haar praktijk onder anderen kinderen die te maken krijgen met verlies en rouw. „Het beste is om dat zo snel mogelijk te doen.”

Betrek kinderen bij de voorbereidingen van het afscheid en het afscheid zelf. Willen ze een tekening maken, helpen met het versieren van de kist? Laat ze zelf beslissen of ze bij het afscheid willen zijn. Misschien willen ze iets doen, bijvoorbeeld een kaars aansteken of een versje voorlezen. Wil je kind écht niet mee? „Respecteer dat dan”, adviseert Van der Molen. „En maak foto's om later terug te kunnen kijken.”



Pak thuis vast een blikje uit de koelkast om aan het gevoel van een koude huid te wennen

- Larissa van der Molen, verlies- en rouwtherapeut

Blikje

„Wat bij kinderen werkt, is concreet zijn. Een jong kind, zelfs een baby, kan goed mee naar een opbaring”, aldus Van der Molen. Het helpt kinderen om te begrijpen wat het betekent dat iemand overleden is. Leg vooraf rustig uit wat een lichaam niet meer kan: opa ademt niet meer, zijn hart is gestopt met kloppen en hij ziet en ruikt niets meer. Hij ziet bleek. Je kunt hem aanraken, maar hij voelt koud aan. Van der Molen: „Pak thuis vast een blikje uit de koelkast om aan dat gevoel te wennen.”

Verder kun je uitleggen dat het lichaam van de overledene begraven of gecremeerd wordt, maar dat de persoon altijd herinnerd kan blijven. „En dat er dan fijne en minder fijne gevoelens naar boven kunnen komen, bijvoorbeeld als we die persoon missen of het oneerlijk vinden dat hij of zij dood is.”

Wormen

Vanaf een jaar of zes beseffen kinderen steeds beter dat dood ook echt dood is, en dat iemand dan dus ook niet meer terugkomt. „Kinderen willen dan vaak van alles weten. Hoe hoog wordt zo'n oven nou gestookt? Zitten er wormen in de grond? Vertel het ze maar, of neem ze eens mee naar een open dag van het crematorium”, adviseert de rouwtherapeut.

Als kinderen een dierbare verliezen, maar niets met hun emoties doen, kunnen die soms jaren later tot uiting komen. Denk aan boosheid, nachtmerries, ineens heel veel verdriet of schuldgevoelens. Maar ook fysieke rouwreacties als hoofdpijn, buikpijn of rugklachten kunnen optreden.

Niet doen

Volgens Van der Molen zijn het voornamelijk de volwassenen die voor hun kroost bedenken dat ze maar ver weg van het onderwerp moeten blijven. Om ze de pijn en het verdriet te besparen. „Maar ik wil het graag omdraaien: hoe zou jij het vinden als je geen afscheid mocht nemen van een dierbare?“, aldus Van der Molen.

Tot slot: wat in elk geval niet werkt, is om de brij heen draaien. Zeggen dat iemand voor altijd slaapt of op een lange reis is, kan kinderen onrust en angst bezorgen, omdat ze deze eufemismen letterlijk nemen. Er kunnen slaapproblemen optreden, omdat ze bang zijn om niet meer wakker te worden. Of ze durven niet meer op vakantie te gaan. Van der Molen: „Wat je ook doet: dat alsjeblieft niet.“



Zeg alsjeblieft nooit dat iemand voor altijd slaapt

- Larissa van der Molen, verlies- en rouwtherapeut



▲ De jonge Simba probeert zijn overleden vader in eerste instantie wakker te krijgen. © Disney

Link naar de website van AD:

<http://www.ad.nl/lifestyle/opa-is-dood-waarom-je-er-weneacute-l-met-kinderen-over-moet-praten-enndash-en-hoe~a17c935a/>