

Hoe rouwen peuters en kleuters?

De opa van de vierjarige Sanne is een jaar geleden aan kanker overleden. Sanne heeft hem regelmatig bezocht toen hij ziek was. Na zijn dood heeft haar moeder verteld dat opa nu een sterretje is. Ze heeft hem niet meer gezien en is ook niet bij de uitvaart aanwezig geweest. Mama dacht dat het beter was haar als driejarige daarmee niet te belasten. Maar Sanne vraagt nog zeer regelmatig naar opa en is bij tijd en wijle nog erg verdrietig. Waarom kan opa geen 'vallende ster' zijn en gewoon naar beneden komen?



Hoe peuters en kleuters omgaan met verlies

Hoewel men vroeger dacht dat dit niet zo was, rouwen kinderen na een verlies, net zoals volwassenen. Toen dacht men dat kleine kinderen er geen weet van hadden en de gebeurtenissen snel zouden vergeten. Maar kinderen vangen veel meer op dan we denken. Ze merken dat dingen anders gaan, dat mama verdriet heeft, ze vangen flarden van gesprekken op en voelen de spanning die er is. Maar ze hebben het nodig dat aan hen uitgelegd wordt wat er aan de hand is, anders worden ze onrustig en angstig. En aan vertellen hebben veel kinderen niet genoeg, ze moeten het met al hun zintuigen ervaren. Sanne mocht opa wel bezoeken toen hij ziek was maar ineens is hij er niet meer en is hij een sterretje geworden. Dat kan een kind niet begrijpen.



Vorbereiden en informeren

Als mama aan Sanne uitlegt dat de dokter opa niet meer beter kon maken en dat hij doodgegaan is en vervolgens uitlegt dat dood zijn betekent dat je niks meer kunt doen en ook nooit meer levend wordt, dan wordt het al iets duidelijker. Mama kan vervolgens uitleggen hoe opa er uit ziet nu hij dood is en vragen of Sanne hem nog wil zien. Dan vertelt ze dat Sanne opa gerust mag aaien als ze dat wil maar dat opa erg koud is, net zo koud als het in de koelkast is. Zo legt mama op een manier die Sanne kan snappen uit wat er aan de hand is.



Als je het op deze manier doet, zelf rustig blijft en steeds kijkt hoe je kind reageert dan kan er niks fout gaan. Vorbereiden en informeren is het halve werk. Peuters en kleuters schrikken niet zo snel van iemand die dood is maar ze stemmen af op de volwassenen om hen heen. Als je zelf paniekerig reageert, kunnen ze onrustig en bang worden. Maar als je moet huilen en je vertelt dat je verdrietig bent omdat opa dood is, dan vinden kinderen dat heel gewoon.

Als ze bang zijn om een overledene te bezoeken, dwing ze dan niet. Vraag wat ze bang maakt, en geef uitleg. Hou ze aan hun handje vast of neem ze op de arm en neem gas terug als je merkt dat ze bang worden. Net zoals je ook doet wanneer ze een spuitje moeten krijgen of naar de tandarts moeten.

Wat weten peuters over de dood?

Kleine kinderen begrijpen het definitieve karakter van dood zijn nog niet. Voor hen is dood iets tijdelijks, een soort slaap, waarbij de dode niet kan zien en niet meer kan bewegen. Ze denken vaak dat leven en dood elkaar afwisselen. Daardoor wekken ze soms de indruk het de gewoonste zaak van de wereld te vinden dat opa is doodgegaan.

Ze hebben vaak veel belangstelling voor de feitelijke kanten van de dood. 'Hij ziet wit', 'Kan hij niet meer lopen?', 'Kan opa het nog horen als ik iets zeg?'. Ze zijn nog niet bang voor de dood. Voor hen is een scheiding door de dood nog niet definitief. Daarom moet je het ook goed uitleggen want anders komen ze na verloop van tijd met vragen over wanneer de overledene terugkomt, alsof het een spelletje is geweest.



Ook hun eerste reactie is voor volwassenen niet altijd te begrijpen. Aan een vierjarig meisje wordt verteld dat haar papa dood is. Ze luistert en vraagt vervolgens: 'Mag ik nu buiten gaan spelen?' Voor haar moeder een onbegrijpelijke reactie. Zij gaat ervan uit dat haar dochter net zo verdrietig zal reageren als zij.

Veel kleine kinderen zijn echter in verwarring omdat een uitvaart veel elementen heeft van een feest. Er komt bezoek, er is veel aandacht voor de kinderen, iedereen heeft mooie kleren aan, en er zijn koekjes of cake. Ze hebben geen notie van het definitieve van het afscheid. Ze moeten dat nadrukkelijk uitgelegd krijgen en meestal is het nodig om het iedere keer weer te herhalen. Want kinderen houden hoop en grijpen ieder teken aan waaruit blijkt dat het mogelijk anders is.



Verwerken

Hun verlieservaring verwerken kinderen in hun spel. Ze spelen de gebeurtenis na via botsende autootjes, poppen in een schoenendoos die als kist dient, via Playmobil, blokken of de poppenkast. Het gaat je soms door merg en been maar het is dé manier waarop kinderen het doen. Denk niet te snel dat het niet normaal is en dat je kind een psycholoog nodig heeft. Als je twijfelt, kun je anderen om advies vragen.

De eerste vragen die kleuters stellen zijn vaak praktisch van aard en betreffen het hoe, wat en waarom van doodgaan. Waar volwassenen vooral hun verdriet voelen, willen kleuters eerst onderzoeken of het echt niet anders had gekund. Pas later komen ze met de consequenties van het overlijden, met herinneringen en met hun verdriet.



Het begrijpen van 'dood zijn' valt kleine kinderen nog moeilijk. Ze 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?' Langzamerhand beginnen ze te begrijpen dat 'dood zijn' een afscheid voor altijd betekent.

Over de auteur

Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers is gespecialiseerd in rouw bij kinderen en jongeren en schreef vele boeken over dit thema. Bij het Expertisecentrum Omgaan met Verlies geeft ze opleiding en training over het verlieservaringen door ziekte, overlijden en echtscheiding. Haar boeken, achtergrondinformatie en tips zijn te vinden bij www.in-de-wolken.nl.

Leestip:

Veel gestelde vragen over kinderen en afscheid, uitgegeven bij Ten Have in Kampen. Of het uitgebreidere boek Jong Verlies, ook uitgegeven bij Ten Have in Kampen.