

Opa is dood

Als opa of oma overlijdt, kun je daar tegenover kinderen maar beter eerlijk over zijn. „Omdat wij volwassenen het moeilijk vinden te accepteren dat iemand dood is, vertellen we over God, de sterren en de ziel. Voor kinderen is het al genoeg dat opa's hart niet meer klopt.”



door Mandy Pijl illustratie Helen van Vliet

Opa is als wolkenkind gaan spelen in de wolken. Dat vertelde Susan Krieger haar kinderen Anna en Otto. Ze waren 5 en 3 jaar, toen hun grootvader na een lang ziekbed overleed. „We zijn niet gelovig, dus ik wilde niet over de hemel vertellen. Maar wat doe je dan met zulke jonge kinderen?” Direct en resoluut richtte Anna het woord tot Otto. Ze zei: „Otto, opa is dood. Dat betekent dat hij gestorven is en niet meer terugkomt”. Krieger: „Sindsdien doe ik niet meer omslachtig over de dood.” Kinderen begrijpen de metaforen die volwassenen gebruiken niet altijd. Dat zegt kindertherapeut Leoniek van der Maarel van stichting Achter de Regenboog. Die ondersteunt kinderen en jongeren bij het verwerken van het overlijden van een dierbare. „Op elke leeftijd is er voor de dood

maar één uitleg: opa is gestorven, hij komt niet meer terug en we zullen hem nooit meer zien. Omdat wij volwassenen het moeilijk vinden te accepteren dat iemand dood is, vertellen we over God, de sterren en de ziel. Voor kinderen is het al genoeg dat opa's hart niet meer klopt en dat hij niet meer ademt.” Niet alleen de dood maar ook de manier waarop ouders met hun eigen verdriet omgaan, bepaalt de impact van het verlies van grootouders op kinderen. „Kinderen resoneren het verdriet van hun ouders,” vertelt rouwtherapeut Riet Fiddelaers-Jaspers van het Expertisecentrum Omgaan met verlies. „Wanneer jij geen zorg draagt voor je eigen verdriet, dan gaat je kind jouw verdriet dragen. Zoek daarom steun bij andere volwassenen als je overmand bent door verdriet. Op die manier vind je troost en kun je er voor je kinderen zijn. Zij hebben boven alles veiligheid nodig.” Zelfs van baby's kun je de dood maar beter niet weghouden, aldus Fiddelaers. „Hou je

baby in je armen, vertel wat er is gebeurd, ook al verstaat hij de woorden nog niet, en vertel dat je verdrietig bent. De baby zal niet alleen je verdriet voelen, maar ook dat je er voor hem bent en dat je hem bij je gevoelens betreft.” Al eerder hadden Susan en haar man er wel voor gekozen om de kinderen te laten zien dat de dood bij het leven hoort. Ze namen Anna en Otto mee naar begrafenis en crematies. Vorig jaar overleed hun andere opa, de vader van Susan. De kinderen waren inmiddels 11 en 9. „We waren druk bezig om de plechtigheid vorm te geven, toen Anna besloot dat ze wilde spreken. Voorzichtig hebben we gewaarschuwd. Er zouden veel mensen zijn, het zou misschien te emotioneel worden. Maar ze was vasthoudend, hield toch haar speech en kreeg veel complimenten.” Kinderen vinden het volgens Fiddelaers fijn om bij de uitvaart betrokken te zijn en kunnen zelf aangeven hoe ze een bijdrage

willen leveren. „Door een knuffel in de kist te leggen, een kaarsje aan te steken, hebben ze het gevoel: ik hoor erbij. Kijk wat een kind kan, wat het wil, en gun het die rol.” De opa van Anna en Otto lag thuis opgebaard, in het huis waar Susan en haar gezin met haar ouders samenwoonden. „Mijn vader was plotseling overleden en we moesten direct besluiten of we Anna's kindereestje die week moesten laten doorgaan. We besloten unaniem dat het door zou gaan. Dat zou mijn vader ook hebben gewild. Dus hadden we boven een kindertijte, terwijl beneden de kist stond. Er zijn wel een paar keer kinderen door de benedenkamer gerend, maar ze wisten van de kist, keken er even naar en renden verder.”

www.riettiddelaers.nl; www.in-de-wolken.nl;
www.achterderegenboog.nl

 reageren?
gezondheid@depersdienst.nl