



## Groot verdriet

De moeder van een vriendje overlijdt plotseling. Hoe praat je met je kind over **de dood**?

Illustratie **Claudie de Cleen**

**D**e moeder van Jip (6) was plotseling overleden. 'Ga ik straks gewoon weer taal en rekenen geven? Terwijl dat ventje zijn moeder kwijt is. Mijn ogen lopen vol', schreef leerkracht Merel van Vroonhoven in haar column voor *de Volkskrant*. Vroeg of laat krijgt elk gezin met de dood te maken, of het nu gaat om de moeder van een klasgenootje of oma. Hoe vertel je een kind over de dood?

**Dit zeggen de deskundigen**  
'Ouders zijn geneigd hun kind te beschermen als er iemand overlijdt en dus houden ze de waarheid liever achter', zegt Riet Fiddelaers-Jaspers van het Expertisecentrum Omgaan met Verlies. Dat is begrijpelijk, maar kinderen voelen haarfijn aan dat er iets aan de hand is. 'Ze worden onrustig zonder dat ze weten wát er is. Dat maakt dat ze zich eenzaam voelen.'

Het is altijd beter om het nieuws zelf te vertellen. 'Neem een rustig moment en kijk je kind in de ogen', adviseert psycholoog Ellen Dreezens, auteur van *Doorleefboek*, voor kinderen in de rouw. Als volwassene ben je geneigd te denken dat het nieuws inslaat als een bom, maar de kans is groot dat je kind vrij snel zegt dat het lekker wil gaan spelen. 'Kinderen rouwen in kleine stukjes. Later kun je nog eens vragen: ik heb je dit vanmiddag verteld, hoe voel je je daarover?'

Hoe leg je uit wat 'dood zijn' betekent? Maak het concreet, adviseer experts. Vertel dat iemand niet meer ademt, dat het hart niet meer werkt of dat een zieke geen pijn meer voelt. 'Kinderen komen vaak met praktische vragen: kun je dan nog eten en lopen?', aldus Dreezens. 'Tijdens deze herfstperiode kun je het verschil tussen leven en dood mooi bespreken door het verzamelen van blaadjes, steentjes en dode kevertjes.'

Pas op met metaforen. 'Ik hoor vaak: oma is op een lange reis, de poes is een ster, opa slaapt', vertelt Dreezens.

'Vooral jonge kinderen tot 8 jaar kunnen dat heel letterlijk nemen. Ze denken dat oma nog terugkomt. Of ze durven nooit meer te gaan slapen.' Zodra je het idee hebt dat je kind het begrijpt, kun je iemand best herdenken als een sterretje.

### Hoe pak je het aan?

Jonge kinderen hebben nog geen voor hun emoties. 'Als ouder ben je de vertaler van hun ervaring', zegt Dreezens. Leg uit: 'Ik zie dat je boos bent omdat opa dood is, en misschien ook een beetje verdrietig.' Vaders en moeders mogen zelf ook verdriet tonen. 'Hoe kun je anders verwachten dat je kind leert hoe je emoties moet uiten?'

Kropt de zoon of dochter emoties op? Dat is soms best lastig om te ontdekken. 'Straal uit dat ze alles aan je mogen vragen', tipt Fiddelaers-Jaspers. 'Let op gedragsverandering. Is een druk baasje opeens stil? Praat ook met de juf. Op school laten ze vaak andere dingen zien.'

In hun spel verwerken kinderen vaak hun emoties. 'Ze gaan opa bijvoorbeeld begraven in de zandbak', zegt de rouwtherapeut. 'Ik herinner me ook kleuters die op school steeds poppetjes van de muur lieten vallen nadat een vader van een flatgebouw was gesprongen. Volwassenen vragen zich af of dit normaal is. Dan zeg ik: ja. Het is goed dat het naar buiten komt.'

Er zijn verschillende manieren om met je kind stil te staan bij een sterfgeval. 'Het kan fijn zijn om een vast moment op de dag te kiezen. Steek na school of na het avondeten bijvoorbeeld een kaarsje aan of zet een bloemetje neer. 'Kinderen zijn heel goed in het verzinnen van rituelen. Vraag: wat zullen we nog meer doen?' Grote kans dat er opeens een dinosaurus, Elsa-pop of knutselwerkje opduikt naast de kaars of bloem.

**Anna van den Breemer**  
a.vandenbreemer@volkskrant.nl