

Kinderen en afscheid

Een gids voor ouders: hoe begeleid je jouw kind bij een verlies?

Wanneer iemand in de omgeving overlijdt, breekt er een intense tijd aan. Ook voor kinderen. Hoewel we hen vaak willen beschermen tegen verdriet, is het juist belangrijk om hen te betrekken. Dit helpt hen om de realiteit te begrijpen en hun eigen emoties te verwerken.

In dit boekje vind je handvatten om dit gesprek aan te gaan en je kind op een gezonde manier een rol te geven.

Eerlijkheid en openheid

Kinderen hebben een feilloos aanvoelingsvermogen. Ze merken dat er iets aan de hand is. Eerlijkheid is daarom de basis.

- **Gebruik de juiste woorden:** Zeg dat iemand "dood" is. Vermijd eufemismen als "hij is heen gegaan" of "ze slaapt nu". Voor een kind kan dit verwarrend zijn (zijn ze dan nog wakker te maken?).
- **Wees concreet:** "Doodgaan betekent dat het lichaam niet meer werkt. Hij kan niet meer ademen, niet meer eten en geen pijn meer voelen."
- **Herhaling:** Jonge kinderen begrijpen de definitieve aard van de dood nog niet volledig. Wees niet verbaasd als ze na een week vragen wanneer opa weer thuiskomt. Herhaal rustig de boodschap.

Betrekken bij het afscheid

Je hoeft kinderen niet buiten de deur te houden. Sterker nog, meedoen helpt bij het verwerken.

Tip: Dwing niets af. Laat het kind aangeven wat het wil. Deel jouw eigen plannen ("Ik ga straks naar opa kijken, wil je mee?") en laat het aan hen om "ja" of "nee" te zeggen.

- **Kijken bij de overledene:** Bereid het kind voor op wat ze gaan zien. Vertel dat iemand koud is, er anders uitziet of stil ligt.
- **Creatieve uitingen:** Laat ze de kist versieren, een tekening in de kist leggen, of hun lievelingsknuffel meegeven.

Tijdens de dag van de uitvaart

Een uitvaart is voor kinderen vaak een indrukwekkende, maar ook belangrijke gebeurtenis.

- **Een vertrouwde 'buddy':** Wijs iemand aan (niet jijzelf, want jij bent zelf in rouw) die het kind begeleidt. Deze persoon kan met het kind naar buiten lopen als het te lang duurt of te spannend wordt.
- **Geef een actieve rol:** Laat ze de kaars aansteken, een bloem neerleggen of een kort verhaaltje voorlezen. Dit geeft hen het gevoel dat ze erbij horen.

Nazorg: hoe nu verder?

Rouwen gaat bij kinderen vaak in "golfbewegingen". Het ene moment zijn ze diep bedroefd, het volgende moment spelen ze weer buiten. Dit is normaal.

Blijf praten, kijk samen in fotoboeken en geef ze de ruimte voor hun verdriet, maar ook voor hun blijdschap.

Jouw Afscheid
Vincent Hekert | 06-577 377 07
www.jouwafscheid.nl