

Hoe praat je met een kind over verlies?



Alexandra Markusse (1974),
uitvaartondernemer en Mindful
Analyst bij www.schrijfmoed.nu.

Ook kinderen krijgen in hun leven te maken met afscheid, verlies en verdriet. Dat kan bijvoorbeeld het verlies van een knuffel zijn, het verhuizen van een klasgenootje, of een juf die naar een andere school gaat. Het is daarom belangrijk om een kind vertrouwd te maken met verlies, afscheid of de dood.

Natuurlijk willen we kinderen beschermen en zijn we geneigd om ze hiervan te onthouden. Maar afscheid nemen is onlosmakelijk verbonden met het leven en zelfs met geluk. Als ouders of verzorgers is het niet zo gemakkelijk om het onderwerp over doodgaan met je kind aan te gaan. Toch is het goed om hier duidelijk en helder over te zijn. Kinderen begrijpen misschien niet alles, maar ze voelen emoties wel haarfijn aan. Dat doodgaan voor altijd is, begrijpen kinderen vaak nog niet zo goed; zeker niet in de leeftijd tussen 3 en 6 jaar. Kinderen vanaf 6 jaar begrijpen dat 'dood' voor altijd is en dat maakt sommige kinderen ook bang. Wees daarom altijd open en eerlijk, en verbloem niets; ook niet je eigen emoties. Het is belangrijk dat je kinderen geruststelt. Dat ze altijd over hun emoties mogen praten of bij je mogen komen. Dat ze verdriet mogen hebben en dat je hier samen doorheen komt. Er samen doorheen gaan door herinneringen op te halen, foto's te kijken en te praten over de overledene. Zo leert het kind dat deze persoon in de gedachten van het kind kan blijven.

Toen mijn oudste zoon Boef 5 jaar was, overleed zijn overgrootmoeder en omdat ik de uitvaart begeleidde, kreeg hij van dichtbij mee wat het proces van de uitvaart inhoudt. In de laatste dagen van zijn grootmoeder hebben wij hem betrokken bij haar ziekbed en de dagen van rouw en afscheid. Zo gaf hij haar sponsstokjes, zodat ze nog wat vocht binnen kreeg. Hij liep mee met de mensen die afscheid van haar kwamen nemen naar haar slaapkamer waar ze in de kist opgebaard lag, maakte een tekening om in de kist te leggen en tekende het condoleance-register. Hij mat de deuropening met zijn duimstok om te kijken of de kist wel naar buiten kon en reed mee in de rouwauto naar het crematorium.

Tijdens het afscheid zei hij vanachter de kathedraal 'Ik houd van jou'. Later hebben we haar as verstrooid onder een oude boom op de begraafplaats. Op de begraafplaats zijn ook de tweelingzusjes begraven. Daar gaan we in ieder geval een keer per jaar als gezin naartoe om ze te gedenken. Eerst wordt oma dan begroet en dan rennen de kinderen naar het grafje van hun zusjes. Eerst leggen we rozen bij hun monumentje en prikken de kinderen ballonnen op een stokje bij het graf. Daarna wordt er nog rondom het grafje gespeeld met een zweefvliegtuigje of een voetbal. Als we thuiskomen, herdenken we hun verjaardag met een verjaardagstaart en blazen we de kaarsjes op de taart uit.

Door de ervaring met het verlies van overgrootmoeder en het jaarlijkse ritueel met het bezoek aan het grafje van de zusjes hebben onze kinderen ook ervaren wat mijn beroep als uitvaartondernemer inhoudt. Zij leven en worden opgevoed met de dood. Wat wij zelf daarin als heel bijzonder ervaren, is hun inlevingsvermogen en dat ze nu al bereid zijn een medemens in tijden van verlies en verdriet te helpen. Zo heeft onze oudste meegewerkt aan het project Praat over Uitvaart! associatiekaarten en bedenkt onze jongste zoon Moos een handkus, omdat we nu bij het condoleren in tijden van de coronacrisis geen handen mogen schudden bij het condoleren. En dat terwijl er aan dit mooie beroep voor hen toch ook een keerzijde aan de medaille is. Zo ben ik niet altijd bij hun verjaardag, kom ik pas op mijn eigen verjaardag als de gasten al bijna naar huis gaan of moet ik weg tijdens vakantie. Gelukkig zegt er dan altijd wel één: 'Ga maar mam. Zij hebben jou harder nodig dan wij!' Dan huilen we samen even over de teleurstelling, maar we dragen het ook samen.

Praat over Uitvaart! associatiekaarten

Er zijn allerlei boekjes waarvan de meeste geënt zijn op het verlies van een dier, opa of oma waarbij te weinig wordt ingegaan op het proces van de uitvaart. Daarom heb ik de Praat over Uitvaart! associatiekaarten gemaakt waarin op eenvoudige wijze uitleg wordt gegeven over de periode van het overlijden tot en met de begrafenis of crematie. De 35 associatiekaarten vormen een hulpmiddel om met je kind in gesprek te gaan.

Alexandra Markusse

Uitvaartverzorging Alexandra Markusse

Albert Plesmanweg 15J, 4462 GC Goes • 0113-214291 • info@uitvaartinzeeland.nl • www.uitvaartinzeeland.nl

Bij Alexandra

Kreukelmarkt 16, 4461 HW Goes • 06-10730321



Bloemen leggen bij overgrootmoeder op het strooiveld



Kinderen vanaf
6 jaar begrijpen dat
'dood' voor altijd is