

Zwijgen doet niet verdwijnen

Voorwoord door prof. dr. Manu Keirse

De kindertijd wordt vaak gezien als het koninkrijk waar niemand sterft. Nochtans maakt dood deel uit van het leven. Ook al wil je kinderen beschermen, je kunt geen wereld voor hen creëren waarin die ervaringen ze worden bespaard. Als een dierbare sterft, brengt dat de vertrouwde zekerheid en veiligheid van het gezin aan het wankelen. De communicatie in de familie valt uiteen of verandert. Iedereen is de kluts kwijt. Volwassenen zijn zo bezig met hun eigen verdriet dat ze emotioneel onbereikbaar worden voor de kinderen. Het huis is gevuld met angst en onrust en met vreemde mensen. De overleden persoon is er niet meer en dat verandert alles. De kinderen worden soms voor enkele dagen bij familie ondergebracht, maar ze nemen de onrust mee. Wat gebeurt er ondertussen thuis? In beslag genomen door eigen verdriet zien de volwassenen het verdriet van de kinderen niet en zelfs de kinderen zelf worden nauwelijks gezien. Ouders hebben niet geleerd de 'verpakte' tekenen van kinderlijk verdriet te zien: boosheid, moeilijk en lastig gedrag, schoolwerk verwaarlozen, zich in stilte terugtrekken.

In de ontredde die ontstaat zijn kinderen 'de vergeten rouwenden'. En hoe weten ze hoe ze moeten omgaan met verdriet? Ze zien hun ouders dichtklappen, ze zien de wisselende stemmingen en de emoties, ze ervaren de kilte van het verdriet in plaats

van de warmte en de nabijheid. Op school leren ze het niet. De gesprekken vinden een meter boven hun hoofd plaats. Als volwassenen hen al zien staan, zijn ze vooral bezig met het verzachten van de boodschap en de pijn. Ze denken dat kinderen dit niet kunnen dragen en weten niet hoeveel er hen mag worden verteld.

Verdriet verdwijnt ook niet door erover te zwijgen. Een eerste voorwaarde om kinderen te helpen is dat je als volwassene zelf met verdriet kunt omgaan. Besef dat kinderen niets anders zijn dan nog niet groot geworden mensen en dat volwassenen niets anders zijn dan groot geworden kinderen. Ze ervaren net zulke intense gevoelens van gemis, maar reageren op een manier die eigen is aan hun leeftijd en hun ontwikkeling. Kinderen maken op jonge leeftijd meer verliezen mee dan je denkt. Een lievelingsdier sterft, ze zien een bomaanslag op televisie, maken een ongeval mee in de straat... Mama, papa, opa of oma wordt ernstig ziek, de mama van een kind op school sterft, er is een zelfdoding op school, een echtscheiding, ze verhuizen en moeten vriendjes achterlaten... Kinderen hebben je hulp nodig om dat soort gebeurtenissen te kaderen. Door er open over te praten word je een rolmodel voor kinderen.

Ook al ken je het verhaal van de ouders, ga er niet van uit dat je ook het verhaal van hun kinderen kent. Luister en laat hen vertellen in hun eigen woorden. Laat hen toe om de stukjes samen te leggen, in hun chronologie. Dat helpt hen de betekenis van de gebeurtenissen een beetje te zien. Door te luisteren hoor je wat hun specifieke bezorgdheden zijn, want elk familielid beleeft het verdriet op zijn eigen manier.

Geef kinderen de kans te participeren in het rouwproces. Laat ze hun vragen stellen gedurende weken, maanden, zelfs jaren. In elk nieuw ontwikkelingsstadium willen kinderen opnieuw begrijpen vanuit hun nieuw verworven perspectief. Ze stellen vaak vragen die moeilijk te beantwoorden zijn: waarom is hij gestorven? Waarom hebben de dokters niet meer gedaan om hem te genezen? Die vragen kunnen nieuwe golven van verdriet oproepen. Wijs kinderen niet terecht wanneer ze vragen blijven afvuren. Niet-beantwoorde vragen blijven knagen in de stilte van hun gemoed. Een grotere vertrouwdheid met alle emoties die in verdriet kunnen leven kunnen je helpen in het omgaan met die vragen. *Hart op slot* kan je daarbij helpen. Dit boek op kindermaat vertelt over de weg die Senne aflegt om het verlies van zijn opa te verwerken. Daarnaast bevat het een uitgebreid non-fictieboek (zie p. 36) over doodgaan, rouwen en gevoelens, met een handig trefwoordenregister (zie p. 96).

Mijn hart gaat op slot, besluit Senne.
Hij rent naar buiten.
De wind waait door zijn haren, langs zijn benen en onder zijn armen.
Het lijkt alsof hij opgetild wordt.
Alsof hij zweeft.
Omhoog.
Naar de hemel. Waar opa nu is.

