



# Hoe vertel ik dat opa er straks niet meer is?

Over sommige onderwerpen praat je niet makkelijk met je kind. Dat opa niet lang meer te leven heeft bijvoorbeeld, is nieuws dat je hem zo veel liever zou besparen.

De dood is zo'n abstract begrip, dat je zelf niet eens goed begrijpt. Hoe leg je dan aan een jong kind uit dat opa ernstig ziek is en niet beter zal worden? En vindt hij dat idee niet heel erg eng?

'Vertel het precies zoals het is,' zo raadt creatief therapeut Larissa van der Molen aan. In haar eigen praktijk De Troostboom begeleidt ze kinderen die te maken krijgen met verlies en rouw. 'Leg zo concreet mogelijk uit wat opa's lichaam niet meer kan. Benoem alle zintuigen, zodat je kind begrijpt wat het betekent als opa er straks niet meer is. "Hij kan dan niet meer voelen, zien, horen, ruiken en proeven."' Rouwtherapeut Leoniek van der Maarel vult aan: 'Heel jonge kinderen kennen het begrip dood nog niet. De zin 'opa gaat dood' zegt ze net zo veel als 'opa gaat naar Spanje'. Als jij het woord dood niet gebruikt, wordt dit begrip ook niet concreet. Je kind begrijpt het pas als hij het ziet en je er samen over praat.'

## Héél erg oud

Als opa eenmaal is overleden en je kind vraagt waarom, dan kun je het beste zo eerlijk mogelijk antwoorden. Je eerste neiging zal misschien zijn

om de redenen te verzachten, maar overdrijf ze juist. Larissa van der Molen: 'Wanneer je vertelt dat opa oud was, zegt je kind dat weinig. Hij vindt het buurmeisje van acht al oud. Zeg daarom dat opa héél, héél, héél erg oud was. Trek het in het extreme. Hetzelfde geldt voor een verklaring als: "Opa was ziek." Je kind ligt ook wel eens met griep in bed. Door te overdrijven, voorkom je dat hij het op zichzelf gaat betrekken. Zeg ook nooit dat opa is gaan slapen. Het is belangrijk dat een kind het verschil leert begrijpen.'

Volwassenen weten dat dood zijn voor altijd is. Een jong kind niet, dat heeft nog geen besef van tijd. Daarom is het belangrijk dat je steeds herhaalt wat opa niet meer kan. Dat geeft je kind een veilig gevoel. Psycholoog Carine Kappeyne van de Coppello: 'Herhaling blijft belangrijk omdat je kind zich ontwikkelt. Hij begrijpt de dood steeds op een andere manier. Een tweejarige kijkt met een andere blik naar dingen dan een vierjarige.' Carine is ook actief voor Stichting Achter de Regenboog, die kinderen en jongeren steunt bij het verwerken van een overlijden. 'Je kunt als ouder altijd telefonisch advies vragen. Een

deskundige denkt mee met wat voor jullie situatie het beste is. Een vraag die we veel horen is: "Moet ik mijn kind wel of niet meenemen naar de uitvaart?" Ja, is het advies van alle deskundigen. Leoniek van der Maarel: 'Zie dit afscheid als een deel van de opvoeding. Het is een goede manier om je kind te laten zien dat dood en verdriet bij het leven horen, en hoe je daarmee kunt omgaan. Ook wil je kind zich betrokken voelen. Bereid hem wel goed voor op wat hij gaat zien. Vertel over de stilte, verdrietige mensen, kaarsen om de kist en opa die héél wit en koud is, als een ijsje.' Larissa van der Molen vult aan: 'Leg ook goed uit wat er met opa's lichaam wordt gedaan: in de grond gelegd en begraven of in de oven gedaan en dan verbrand. Opa's lichaam is er straks niet meer, maar de herinnering aan wie hij was, draagt je kind bij zich in zijn hart.'

## Wees eerlijk

Dit lijkt misschien een heel directe aanpak, maar je kind heeft behoefte aan duidelijkheid. Carine Kappeyne van de Coppello: 'Als je informatie bij hem weghoudt, gaat zijn fantasie ermee aan de haal. En die fantasie is vaak veel erger dan de werkelijkheid. Praten over de dood is weliswaar confronterend, maar je kunt je kind niet beschermen tegen verdriet. Dat hoort bij het leven. Je beschermt hem juist door eerlijk te zijn.' Bij een overlijden horen ook tranen. Larissa van der Molen: 'Schroom niet

‘Door je verdriet te tonen, leer je je kind met zijn emoties omgaan’

om je emoties te laten zien. Als je ze verbergt, geef je je kind het signaal dat het iets is om je voor te schamen.' Leoniek van der Maarel vult aan: 'Als je kind zulke emoties niet gespiegeld krijgt, leert hij ook niet hoe hij ermee kan omgaan.' Maar hoe reageert je kind zelf? Carine Kappeyne van de Coppello: 'Het is niet gek als je in het begin niks aan hem merkt. Kinderen kunnen hun rouw uitstellen. Daarbij rouwen ze in stukjes. Vaak stellen ze na een tijdje pas vragen als: "Moeten we opa geen limonade brengen? Hij heeft al zo lang niet meer gedronken." Waar volwassenen praten, laat een kind z'n verdriet zien met zijn gedrag. Hij trekt zich terug of is juist boos. Ook terugvallen in gedrag is normaal. Je kind neemt als het ware eventjes vakantie van de harde werkelijkheid. Vraag vooral wat hij denkt. Vaak komt hij met mooie fantasierijke gedachten waar je als ouder op door kunt gaan. Ook helpen die vragen je om te weten wat er in zijn hoofd omgaat.' ●

## Tips om samen te doen

- Gebruik iets uit de natuur zoals een dood vogeltje of de seizoenen die voorbijgaan om de dood met je kind te bespreken.
- Laat je kind een tekening of iets anders voor opa maken. Ook kunnen jullie de deksel van de kist beschilderen.

## Boeken om samen te lezen

*Lieve oma pluis*  
Dick Bruna, Mercis Publishing  
*Kikker en het vogeltje*  
Max Velthuis, Leopold  
*Dat is heel wat voor een kat, vind je niet?*  
Judith Viorst, Bert Bakker  
*Waar is opabeer?*  
(ook in omabeer-variant)  
Ono Alting, Pica

## Boeken om zelf te lezen

*De gids voor rouwende kids*  
Leoniek van der Maarel,  
Scrivo Media  
*Helpen bij verlies en verdriet*  
Manu Keirse, Lannoo  
*Gekleurde tranen - creatief handboek bij verlies en rouw*  
Larissa van der Molen,  
detroostboom.nl

## Spelletjes om samen te doen

Sterrenregen (lottospel),  
sterrenregen.eu  
Vergeet-niet-me-verdrietjes  
(memoryspel), detroostboom.nl

**Volgende maand:**  
hoe vertel ik dat  
papa ergens anders  
gaat wonen?

‘Opa gaat dood’ zegt je kind net zo veel als ‘opa gaat naar Spanje’