



## Afscheid, dood en rouw bij jonge kinderen

# Lachen en zingen met groot verdriet in je hart

'Een leven zonder afscheid bestaat niet', zegt filosoof Stine Jensen en dat geldt natuurlijk ook voor jonge kinderen. Ze raken bijvoorbeeld hun lievelingsknuffel kwijt, ze gaan van de kinderopvang naar de basisschool, hun huisdier gaat dood, ze verhuizen of hun ouders gaan scheiden. Soms krijgen kinderen op vroege leeftijd zelfs al te maken met de dood van een (groot)ouder, broertje, zusje of ander familielid. Hoe kun je als gastouder of pedagogisch medewerker kinderen helpen bij zo'n groot afscheid? En wat doe je als een kind uit jouw groep overlijdt?

Leoniek van der Maarel, rouwspecialist, psycholoog en orthopedagoog, legt uit dat voor kinderen tot ongeveer 6 jaar de dood moeilijk te bevatten is. 'Jonge kinderen hebben nog geen tijdsbegrip en daardoor ontbreken de cognitieve vermogens om de woorden "nooit meer" te bevatten. Ze hebben niet goed door dat de overledene echt nooit meer terugkomt. Maanden na de dood van opa kan een jong kind bijvoorbeeld gerust vragen of opa op zijn verjaardag komt. Jonge kinderen hebben vaak meer last van het verdriet in hun omgeving, dan van het daadwerkelijke gemis van de overledene. Voor oudere kinderen is dat anders. Zij beseffen steeds beter wat de dood inhoudt. Toch zie je dat het rouwproces ook bij hen anders verloopt dan bij volwassenen. Kinderen op bijvoorbeeld de BSO kunnen snel schakelen tussen plezier en verdriet, ze leven heel erg in het nu. Daar kunnen volwassenen nog wat van leren!'

### Veiligheid onder druk

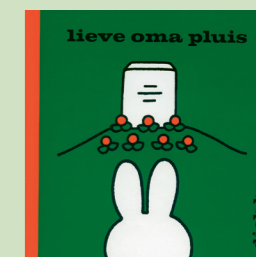
Baby's en dreumesen kunnen niet met woorden uitleggen wat ze voelen, maar ze pikken wel degelijk spanning en verdriet op uit hun omgeving. Leoniek: 'Als er thuis veel onrust en verdriet is vanwege een overlijden, is het belangrijk dat er bij de gastouder of in het kinderdagverblijf rust en regelmaat is. Baby's en heel jonge kinderen hebben voorspelbaarheid en continuïteit nodig. Dat zorgt voor een gevoel van veiligheid, iets dat thuis even ontbreekt omdat de ouders in rouw zijn en niet meer op de gebruikelijke manier interacteren met hun kind. Je kunt als gastouder of pedagogisch medewerker de ouders voorstellen om gebruik te maken van extra dagen opvang. Dat biedt even meer rust dan de thuissituatie.'

### Ontreddering

Marleen Martens maakte als gastouder en pedagogisch hoofdleidster al twee keer het overlijden van een kindje uit haar groep mee. 'Bijna 15 jaar geleden – ik werkte toen nog als gastouder – overleed een driejarig jongetje met een stofwisselingsstoornis. Dit kindje was langere tijd ziek, zodat ik de andere kinderen uit de groep kon voorbereiden op het enorme verdriet. Ik vind het erg belangrijk om eerlijk te zijn tegen kinderen en hun vragen te beantwoorden op een manier die bij hun leeftijd past. Kinderen hebben recht op de waarheid.' Helaas maakte Marleen vorig jaar voor de tweede keer mee dat een jongetje (2 jaar) uit haar groep overleed. Deze keer kwam de dood heel plotseling en onverwacht. 'Het was een donderslag bij heldere hemel dat dit kindje in zijn slaap overleed. Als hoofdleidster heb ik geprobeerd de ouders en familie zo goed mogelijk bij

*Lieve oma Pluis*, Dick Bruna 1+, Mercis Publishing

Vierkant prentenboekje met tekst op rijm. Oma Pluis is doodgegaan. Nijntje is heel verdrietig, net als opa, vader, moeder en tante Trijn. Oma wordt begraven op een mooi rustig plekje in het bos. Nijntje zet plantjes op het graf omdat oma daar zo van hield.



*Woezel & Pip - Dag lief muisje*, Guusje Nederhorst, 2+, Dromenjager Publishing

Woezel en Pip vinden Muisje in het bos. Hij ligt heel stil en voelt helemaal koud. Wijze Varen legt uit dat Muisje dood is en vertelt wat dat betekent. Ze kunnen niet meer met Muisje spelen, maar Muisje zal in hun hart altijd voortleven.



*Kikker en het vogeltje*,

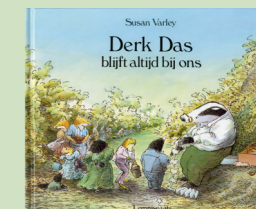
Max Velthuis, 3+, Leopold

Toegankelijk en gevoelig prentenboek van Kikker en zijn vriendjes over dood en rouw. Op een mooie herfstdag vindt Kikker een vogeltje in het bos. Zijn vrienden komen erbij. Haas vertelt dat het vogeltje dood is. Met elkaar maken ze een mooi graf en nemen ze afscheid. Daarna genieten ze samen van een mooie dag.



*Derk Das blijft altijd bij ons*, Susan Varley 4+, Lemniscaat

Derk Das was een goede vriend van alle dieren in het bos. Maar hij was oud, héél oud. Op een dag vond Victor Vos een brief van Derk: 'Ik ben de lange tunnel ingegaan. Dag jongens... daaag!' Derk Das is gestorven. De dieren missen Derk Das heel erg, maar als ze over hem praten is hij toch een beetje bij hen.



*Een boom vol herinneringen*, Britta Teckentrup, 4+, Gottmer

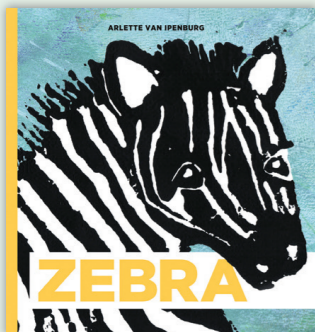
Vos heeft een lang en gelukkig leven in het bos gehad en is nu heel erg moe. Hij gaat liggen op zijn favoriete plekje en valt voor altijd in slaap. Zijn vrienden zijn verdrietig, maar al snel vertellen ze elkaar over de speciale momenten met Vos. Op Vos' lievelingsplek groeit een boom vol herinneringen.



## Hulp bij dood en rouwverwerking

Praten over de dood kan erg moeilijk zijn voor jonge kinderen.

Onderstaande boeken kunnen kinderen in deze situaties helpen en hen troost bieden als een dierbare wegvalt of als zij zelf worden geconfronteerd met een dodelijke ziekte.



[WWW.SWPBOOK.COM/2233](http://WWW.SWPBOOK.COM/2233)

### Zebra

Arlette van Ipenburg

ISBN 9789085600725 | 36 PAGINA'S | € 14,90

Een boek over verdriet, vriendschap en mogen zijn wie je bent.



[WWW.SWPBOOK.COM/1617](http://WWW.SWPBOOK.COM/1617)

### Het egeltje onder de oude boom

Christianne van Dooijewaard

ISBN 9789085606567 | 32 PAGINA'S | 3E DRUK, 2020 | € 15,50

Een ontroerend prentenboek waarin het ziekteproces en het verdriet emotioneel onder woorden worden gebracht voor jonge kinderen.



[WWW.SWPBOOK.COM/864](http://WWW.SWPBOOK.COM/864)

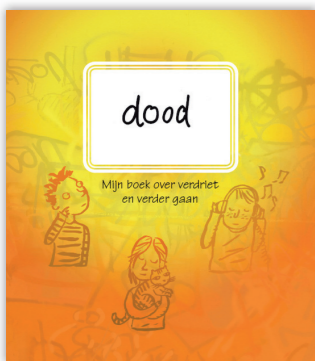
### Dood is niet gewoon

#### Over de dood van een ouder

Dr. Martine F. Delfos

ISBN 9789085605324 | 40 PAGINA'S | 6E DRUK, 2019 | € 13,00

De vader van Ilse is plotseling overleden. Ilse is heel boos en verdrietig. Gelukkig kan ze goed praten met oma.



[WWW.SWPBOOK.COM/881](http://WWW.SWPBOOK.COM/881)

### Dood

#### Mijn boek over verdriet en verder gaan

Astrid Tulleners

ISBN 9789085605348 | 76 PAGINA'S | 3E DRUK, 2013 | € 14,00

In dit boek kunnen kinderen aan de hand van gerichte vragen en opdrachten opschrijven en tekenen hoe het allemaal gegaan is, wat ze zelf gedaan hebben en wat ze ervan vonden dat iemand om wie zij veel geven is overleden.

te staan. Op de automatische piloot heb ik mijn collega's en de andere ouders ingelicht. Pas later daalde het vreselijke nieuws echt bij mij in. Ik voelde me verdoofd en machteloos. Het verdriet en de ontreding van de ouders van het overleden kindje zijn te groot om te bevatten.'

#### Moeilijke vragen

Kinderen stellen soms moeilijke maar goudeerlijke vragen. Volgens Leoniek moet je bij het beantwoorden altijd aansluiten bij de normen en waarden van de ouders. 'Als een kind vraagt waar oma nu is, kun je zeggen dat je dat niet weet en vragen wat het kind zelf denkt. Als een kind zegt dat opa in de hemel is, kun je vragen hoe het kind dat vindt. Probeer altijd waardevrij te reageren. Overleg ook met de ouders hoe zij over de dood communiceren met hun kind.'

Marleen had veel steun aan het praktische handboek *De rouwende school* en het boekje *De meest gestelde vragen over kinderen en de dood* van verlies- en rouwdeskundige Riet Fiddelaers-Jaspers. Marleen beantwoordde alle vragen die de kinderen stelden zo eerlijk mogelijk. 'De jonge kinderen snapten er nog niet zoveel van, maar de oudere kinderen beseften heel goed wat er was gebeurd en waren bang dat ook zij misschien niet meer wakker werden als ze gingen slapen. Ik probeerde ze gerust te stellen en uit te leggen dat zoiets verdrietigs bijna nooit gebeurt.'

#### Mee naar de uitvaart?

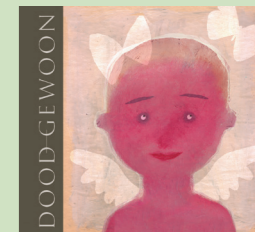
Een uitvaart is een ritueel dat de overgang naar een nieuwe fase markeert: daarna zal het nooit meer hetzelfde zijn. Leoniek vindt het zinvol om kinderen mee te nemen naar een uitvaart. 'Het is een concreet moment van afscheid nemen en door kinderen hierbij te betrekken, geef je aan dat je ze serieus neemt. Voorwaarde is wel dat je kinderen goed voorbereid op hoe het zal gaan. Benoemen wat er gaat gebeuren, geeft kinderen houvast.' Marleen organiseerde beide keren in overleg met de ouders van het overleden kindje een aparte dienst voor de andere kinderen van de opvang. 'Het is heel belangrijk om niets te doen zonder toestemming van de ouders. Het gaat om hun kind. Ik drukte mijn collega's en stagiaires vorig jaar op het hart dat het om het rouwende gezin en hun familie gaat. Wij moeten er als pedagogisch medewerkers ondanks ons eigen verdriet vooral zijn voor de andere kinderen.' Marleen vroeg alle veertig kinderen iets mee te nemen voor in een mooie houten doos. Vooral de oudste kinderen hadden er behoefte aan om iets te tekenen of schrijven, de jongere kinderen deden bijvoorbeeld een knuffel in de doos.

*Wachten op wolf*, Sandra Dieckmann, 4+, Uitgeverij Christofoor  
Vos en Wolf zijn allerbeste vrienden en beleven een prachtige dag samen. Wolf laat Vos beloven dat ze die dag nooit zal vergeten. De volgende dag is Wolf verdwenen. Is Wolf echt een ster geworden? Vos is verdrietig, maar door alle mooie herinneringen aan Wolf kan ze ook weer vrolijk zijn.



*Doodgewoon*, Bette Westera, 4+, Gottmer

Een voorleesboek met onsterfelijk mooie gedichten en illustraties over een moeilijk te bevatten thema: de dood. Alle emoties van verdriet, verwondering, opstandigheid, berusting tot woede komen langs, gezien door de ogen van een kind. Een prachtig tijdloos boek dat leert dat doodgaan bij het leven hoort en dus eigenlijk doodgewoon is.



*De klas neemt afscheid*, Erik Loeffen, Marije Gmelig Meyling, 4+, Pumbo.nl

In het bos staat een school met een klas vol dieren. Op een dag gaat Konijn dood. Hoe zullen zijn klasgenootjes hiermee omgaan? In dit boek wordt het rouwproces van een klas beschreven na het overlijden van een leerling. Met aandacht voor de emoties die kunnen spelen bij jonge kinderen.



*Ik had je nog zoveel willen zeggen*, Martine van Nieuwenhuizen, 4+, Levendig Uitgever

Das' beste vriend Maatje is dood. En Das wil nog zoveel tegen Maatje zeggen... Hij schrijft een brief, maar waar is Maatje nu? Gelukkig krijgt Das steun van alle dieren in het bos. Of we het nu leuk vinden of niet, de dood hoort bij het leven. De dood is oneerlijk, onverwacht onontkoombaar.



*De jongen en de gorilla*, Jackie Azua Kramer, 5+, Samsara Books

Bij de begrafenis van zijn moeder verschijnt een lieve, wijze gorilla in het leven van een jongetje. De gorilla helpt hem herinneringen aan zijn moeder te koesteren en antwoord te vinden op allerlei vragen. De gorilla blijft bij hem tot het jongetje troost vindt bij zijn vader.





### Tips voor kinderen en volwassenen

- Op [www.sindsjiddoodbent.nl](http://www.sindsjiddoodbent.nl) kunnen kinderen die iemand verloren hebben anoniem schrijven hoe zij zich voelen en berichten van anderen lezen.
- Leoniek van der Maarel ontwikkelde de training Omgaan met mijn kind in rouw. Deze training bestaat uit 15 online lessen die je in je eigen tijd kunt volgen. [www.hetnieuwerouwen.nl](http://www.hetnieuwerouwen.nl)
- Kinderen vanaf 8 jaar kunnen over alles bellen of chatten met de Kindertelefoon: 0800-0432 of [www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl)
- Het Klokhuis heeft een serie gemaakt over doodgaan, afscheid nemen en rouwen: [www.hetklokhuis.nl](http://www.hetklokhuis.nl)
- Bureau MORBidee heeft een aantal harmonicaboekjes ontwikkeld: *Jonge kinderen en de dood* (tips voor ouders en verzorgers), *Ernstig ziek* (woordenboekje voor kinderen) en *Uitvaart* (woordenboekje voor kinderen). [www.bureaumorbidee.nl/winkel](http://www.bureaumorbidee.nl/winkel)

‘Ook hebben we naar aanleiding van het boek *Een boom vol herinneringen* een houten boom gemaakt’, vertelt Marleen, ‘waarin we allemaal herinneringen aan het kindje hebben gehangen. Het was een mooie dienst. Natuurlijk waren er bij groot en klein veel tranen en dat verdriet mocht er zijn.’

### Herdenkingshoekje

Voor kinderen is het belangrijk om open en duidelijk te zijn en stil te staan bij het overlijden. Dat kan met rituelen, maar ook met

een speciaal herinneringshoekje. ‘Voor heel jonge kinderen is zo’n hoekje niet per se nodig’, denkt Leoniek. ‘Kinderen onder de 4 jaar hebben nog weinig emotionele binding met andere kinderen. Ze gaan pas echt mét elkaar spelen vanaf ongeveer vier jaar. Tot die tijd spelen ze vooral naast elkaar. Voor die jongere kinderen maakt een herdenkingstafel het afscheid groter en zwaarder, terwijl ze niet echt beseffen wat dood zijn inhoudt. Benoem het overlijden wel, besteed er aandacht aan, maar zet een foto van het overleden kindje in overleg met de ouders bijvoorbeeld liever in de gang of de koffiekamer. Oudere kinderen hebben meer behoefte aan herdenking omdat ze een band hadden met het kindje dat overleden is en diegene ook echt gaan missen. Voor de oudere kinderen is het juist belangrijk om erover te blijven praten en om te herdenken. Zo leer je hen dat als je dood bent er nog steeds over je gepraat mag worden, dat er een foto van je mag hangen, zodat je herinnerd zal worden.’

Marleen had op de kast altijd al een foto staan van het eerste kindje dat overleed. Ze had nooit kunnen vermoeden dat er een tweede foto bij zou komen. ‘De twee kindjes zijn voor altijd bij ons. Er staat ook een potje bij waar kinderen die verdrietig zijn hun tranen in kunnen stoppen in de vorm van een glinsterend kraaltje of steentje. Het wordt een heel mooi potje. In de tuin hebben de kinderen bloembollen en een boompje geplant. Wanneer de bloesem aan dat boompje verschijnt en de narcissen en tulpen uitkomen, geeft dat troost, ook voor mezelf. Alles wat sterft zal weer leven.’

### Luisteren en accepteren

Ieder kind rouwt op de manier die bij hem of haar past. Leoniek: ‘Een kind dat te maken heeft met verlies kan boos zijn, veel ruzie maken of juist stil in een hoekje gaan zitten. Accepteer het gedrag en geef individuele aandacht aan het kind. Stel open vragen over hoe het kind zich voelt of waar het aan denkt, verplaats je in het kind, luister, erken het gedrag en de gevoelens en stel grenzen als dat nodig is.’

Marleen gebruikte een idee uit het boek *Het kleurenmonster*, waarin een monstertje helemaal in de war is door allemaal verschillende gevoelens. Het scheiden van alle kleuren helpt om over elk gevoel te praten en elk gevoel een plek te geven. ‘De kinderen waren soms boos (rood), bang (zwart), verdrietig (blauw), rustig (groen), maar ook blij (geel) omdat ze het kindje hebben gekend en met hem mochten spelen. We maakten van vliegerpapier en glazen potjes mooie gekleurde lampjes en staken in alle potjes een kaarsje aan.’

### Het leven gaat door

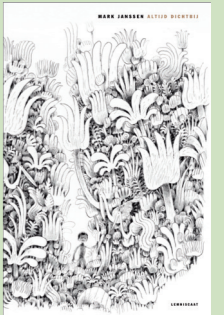
Volgens Leoniek is het belangrijk om de dood ook voor de allerjongsten bespreekbaar te maken op een moment dat het er nog niet toe doet. ‘In de herfst kun je kinderen bijvoorbeeld laten zien dat de blaadjes van de bomen doodgaan en op de grond vallen. In de lente kun je laten zien dat er weer nieuwe blaadjes komen. Je leert kinderen zo dat het leven doorgaat.’

Marleen heeft het gevoel dat ze de kinderen goed heeft kunnen begeleiden in hun rouwproces. ‘In het werk van een gastouder of pedagogisch medewerker zijn de kinderen het belangrijkste, zij moeten de ruimte krijgen om te groeien. Wanneer er zoiets heftigs gebeurt, belemmert dat hun functioneren en moet je extra hulp en aandacht bieden. Je moet je eigen verdriet kunnen wegcijferen als je met kinderen werkt. Ik kan heel goed lachen en zingen met heel veel verdriet in mijn hart. Ten opzichte van de ouders durfde ik mijn emoties ook nauwelijks te laten zien. Het is zo ondergeschikt aan hun wanhopige verdriet, dat nooit klaar zal zijn. Omdat je je nauwelijks kunt voorbereiden op zulke ingrijpende gebeurtenissen, raad ik iedere gastouder of pedagogisch medewerker die zoiets meemaakt aan om professionele hulp voor zichzelf in te schakelen. Ik had zelf beide keren psychologische hulp nodig bij mijn rouwproces.’ <



### Altijd dichtbij, Mark Jansen, 5+, Lemniscaat

Babu mist zijn overleden oma heel erg. Ze had hem beloofd dat ze altijd dichtbij zou zijn als hij verdrietig was. Maar waar is oma dan? Uiteindelijk voelt Babu oma in heel veel kleine dingen in de natuur. Prentenboek met gedetailleerde zwart-wit potloodtekeningen geïnspireerd door Nepal.



### Voor Altijd, Peter Schreuder Goedheijt, 5+, Samsara

Arthur droomt van verre ruimtereizen. Maar als hij verliefd wordt op Eva wil hij alleen nog maar bij haar zijn. Dan wordt Eva ziek en blijft Arthur alleen achter. Hij mist haar verschrikkelijk. Zal Eva nu tussen de sterren zijn? Misschien moet Arthur toch een raket bouwen.



### Voor altijd vrienden, Jeroen Hoogerwerf, 6+, Levendig Uitgever

Bram en Aron zijn de beste vrienden. Dan wordt Bram ziek en als hij is overleden voelt Aron zich ontroostbaar. Ze zouden toch altijd vrienden zijn? Een ontroerend verhaal over doodgaan, rouw en troost voor iedereen die een vriendje moet missen.



### De eend, de dood en de tulp, Wolf Erlbruch, 7+, Hoogland & Van Klaveren

Wanneer eend kennismakt met de vriendelijke dood (een skelet in een lange geruite jas), worden ze vrienden. De eend verwarmt de dood als die het koud krijgt. Ze praten uitgebreid over hoe de wereld zal zijn zonder eend. Dan krijgt eend het koud. De dood blijft bij eend tot het einde.



### Briefjes voor Pelle, Marlies Slegers, 10+, Luitingh Sijthoff

Precies een jaar nadat zijn vader is overleden, krijgt de hoogbegaafde Pelle een schoendoos gevuld met briefjes van zijn vader. Hij moet de briefjes op volgorde openen en de opdrachten uitvoeren. Dat leidt tot onverwachte gebeurtenissen waardoor het leven van Pelle en zijn moeder weer kleur krijgt.

