

# Leven met de dood

**Vandaag is het dodenherdenking** - Een keer per jaar staan we met elkaar stil bij de slachtoffers van de Tweede Wereldoorlog. Toch is de dood voor sommige kinderen elke dag aanwezig in hun leven. Kinderen die hun vader of moeder hebben verloren, een broer of zus of hun beste vriend of vriendin.

Hoe ga je zelf door met leven als de dood zo dichtbij is gekomen? Door **Christine Pannebakker**



**V**oor veel kinderen is het hun grootste angst: dat iemand uit hun eigen gezin zal overlijden. Die zus die je regelmatig in de haren vliegt. Je moeder die af en toe boos op je is. Je vader die strenge regels stelt. Je moet er niet aan denken dat ze uit je leven verdwijnen. En toch overkomt het sommige kinderen. Terwijl vrienden op school doorgaan met het dagelijks leven, moet jij leven met de dood. Mieke (12) bijvoorbeeld. Vorig jaar overleed haar oudere broer. Totaal onverwacht, op het voetbalveld. Zij hart stopte abrupt met slaan. 's Morgens gingen ze nog met de hele familie op pad, vol plannen. En ineens leek het alsof alles stopte. 'Op school zijn we nu bezig met een vrolijk lenteproject vol gekleurde bloemen. Vandaag keek ik rond en ik besepte ineens dat er allemaal kleuren om me heen waren. Dat vond ik zo bizar. Ik heb het gevoel dat ik al heel lang geen kleuren meer heb gezien. Ik droom, als ik al kan slapen, volgens mij zelfs in zwart/wit.' Ze zit in de huiskamer. Hoewel de zon uitbundig schijnt, zijn ramen en deuren dicht. Alsof de vrolijke buitenwereld bewust buiten de deur wordt gehouden. Overal kijkt haar overleden broer lachend op ons neer. Als haar moeder even naar de keuken loopt, zegt ze. 'Weet je, mijn ouders wil ik niet steeds lastigvallen met mijn tranen. Want ze hebben het zelf

ook al heel moeilijk. Het is hun kind, en het voelt een beetje alsof het erger is om je kind te verliezen dan je broer. Vriendinnen op school snappen het niet. In het begin vonden ze het nog wel spannend om erover te praten: waar zou hij nu zijn? Kan hij ons zien? Maar dat gaat ook vervelen. Zij willen over andere dingen kletsen. Maar die interesseren me nauwelijks meer. Ook heb ik vaak hoofdpijn, en dan heb ik helemaal nergens meer zin in.'

## Winkelen

Linda Peelen (foto boven) herkent dit uit haar praktijk Sterrekind. Zij geeft rouwbegeleiding aan kinderen en jongeren. Want sommige jongeren kunnen het gevoel hebben te verdrinken in het verdriet. 'Met kinderen van 10 tot 12 jaar maak ik vaak een herinneringenboek. Daarin plakken we foto's, schrijven we gedichten, tekenen we. Alle aspecten van rouwen komen voorbij. Wat is dood? Hoe ga je om met je gevoelens? Hoe is het als iemand lijfelijk niet meer aanwezig is? Waar is iemand nu: is hij in de hemel of bijvoorbeeld een ster? Laatst was er

een meisje dat daar een heel mooi beeld bij had. Ze zei: 'Mijn moeder is nu in de hemel.'

En daar kan ze de hele dag leuke dingen doen. Winkelen bijvoorbeeld, want dat deed ze graag.'

Het gaat erom het verlies 'een plek te geven'. Linda: 'Je kunt het verlies van iemand die je heel dierbaar is zien als een litteken. Soms vergeet je even dat het er is, maar het blijft bestaan. Je wordt er weer aan herinnerd als je ernaar kijkt of als het begint te jeuken.'

Sommige kinderen praten met een juf, buurvrouw of tante. Maar anderen zoeken professionele hulp. Of willen praten met anderen die zich herkennen in hun verdriet. Linda werkt ook met groepen: 'We praten met elkaar, maar we maken ook gevoelsmaskers met een binnen- en een buitenkant, dromenvangers om nare gedachten en dromen tegen te houden en herinneringsdoosjes waarin allerlei spulletjes bewaard kunnen worden. Er zijn zoveel manieren om je gevoelens te uiten. Waar het om gaat, is dat je rouwt. Helemaal op jouw manier. Want iedereen is anders.'

## Hoe verwerk je een verlies?

1. Beseffen dat iemand echt dood is.
2. Omgaan met gevoelens.
3. Leren te leven zonder dat de ander lijfelijk aanwezig is.
4. De overledene emotioneel een plek geven.