



Om nooit te vergeten

Samen lezen en praten over de dood

Bijlage voor ouders, verzorgers en leerkrachten

Inleiding

In het prentenboek 'Om nooit te vergeten' wordt een dag uit het leven van Imme beschreven. Als Imme wordt geconfronteerd met de dood van een dier dat hij kent, legt hij de link met zijn overleden opa en de eerder overleden Lotte. Er ontstaat een bijzonder gesprek tussen moeder en kind. Het boek is bedoeld voor kinderen van ongeveer 3 tot 8 jaar die in aanraking komen met de dood. In deze bijlage worden ouders, leerkrachten en andere betrokkenen geïnformeerd over de achtergronden van de gekozen thema's in het boek en er worden tips gegeven voor bij het voorlezen. De bijlage sluit af met een lesbrief voor leerkrachten.

Samen lezen, kijken, praten

Het overlijden van een vertrouwd of geliefd persoon is een ingrijpende gebeurtenis in het leven van een kind. Dit prentenboek wil kinderen die op jonge leeftijd geconfronteerd worden met overlijden, een klein steuntje in de rug bieden. Doordat de hoofdpersoon, een leeftijdsgenootje, zich in een soortgelijke situatie bevindt, kan een kind herkenning vinden, gevoelens delen en zich bewuster worden van wat het zelf (anders) vindt of voelt. Het boek kan thuis, op school of met een vertrouwd persoon buiten het gezin gelezen en herlezen worden. Praten via een boek kan voor een kind gemakkelijker zijn dan rechtstreeks met een volwassene een gesprek voeren. Soms is het **samen** lezen en kijken - zonder het direct over de eigen situatie te hebben - al voldoende. Een andere keer kan met behulp van vragen of opmerkingen geprobeerd worden te ontdekken hoe het kind zelf zijn situatie beleeft.

Bij kinderen die stiller zijn is het verstandig niet alleen te vragen, maar ook zelf te benoemen wat je ziet of wat jou raakt. Verwacht daarbij niet direct antwoord van het kind. Soms kan praten vergemakkelijkt worden door het alleen bij Imme en de peuter te houden. Dit kan minder bedreigend door het kind ervaren worden. Zeg bijv: 'Ik snap wel dat Imme veel vragen heeft, dat is niet gek.' Je geeft deze boodschap dan ook indirect aan je kind. Soms leeft het idee dat een kind 'moet praten' om moeilijke gebeurtenissen een plek te gaan geven. Dit hoeft niet. Een kind verwerkt ook door kijken, luisteren en doen, zoals tekenen en spelen. Natuurlijk kunnen gesprekje's helpen, maar gevoelens onder woorden brengen is moeilijk. Zeker voor kinderen bij wie de taal ook nog eens in ontwikkeling is.



Thema's

Hieronder wordt stilgestaan bij verschillende thema's die in zijn uitgewerkt in de tekst en de tekeningen van het prentenboek. Er staan tips in die *zonodig* bij het lezen gebruikt kunnen worden. Allemaal in een keer bepraten/benoemen is veel te veel. Er staan tips die zich meer lenen om *samen met een kind* met een directe rouwervaring door te nemen. Andere tips kunnen ook met een *groep* kinderen besproken worden.

'Jippie naar de geitjes!'

Op de eerste bladzijde worden Imme, moeder en peuter voorgesteld. De peuter wordt in de tekst niet genoemd, maar speelt in de illustraties wel steeds een rol. Het doen en laten van de olijke peuter is bedoeld als 'afwisseling' bij de soms 'zwaardere' teksten.

In de tekst en illustraties zijn verwijzingen naar het centrale thema van het boek:

- Het verhaal speelt zich af in de herfst. Dit is bij uitstek het seizoen van het 'afsterven'. De winter (met aspecten van kaal, koud, gemis, maar ook wachten en vertrouwen) en de lente (het 'nieuwe' leven) worden genoemd.
- Bloembollen gaan door het boek heen een rol spelen. Zij worden als metafoor gebruikt voor het dode lichaam: begraven, wachten en bloeien.
- Verbinding die er is tussen de hemel (de lucht), de aarde, onder de aarde (de schep, graven in de grond).

'Gaan de bomen nu dood?'

Het klinkt misschien vreemd, maar kinderen worden meestal voor het eerst in hun leven geconfronteerd met de dood door het zien van een dood dier in de natuur. Bij het opgroeien zal het besef toenemen dat alles wat leeft ook weer sterft. Bij overlijden van een grootouder gaat een kind daarbij ervaren dat sterven ook verdriet en gemis met zich meebrengt. Het definitieve van de dood wordt duidelijker. Bij een driejarige betekent de dood nog vooral 'weg', terwijl een zesjarige al meer besef heeft van het onomkeerbare aspect van de dood. Deze 'natuurlijke confrontaties' kunnen moeilijk zijn, maar ze zijn tegelijk nodig in zijn ontwikkeling. Hierdoor bouwt een kind bagage op om te leren leven met het besef van vergankelijkheid.

Kijktip:

Welk seizoen is het? Hoe zie je dat het herfst is? Wat leeft en wat gaat dood?

Praattip:

Hoe zie je of hoe merk je dat iets dood is?

Uitleg:

In de natuur hoort de dood bij het leven. Praat met elkaar over 'gewone' gang van de natuur (herfst, winter, lente, zomer). Ook al zien we weinig meer in de winter: we weten zeker dat er weer een lente komt!

‘Hé, je bent helemaal alleen!’

Bij het horen van onverwacht overlijden van een vertrouwd persoon zal schrik en ongeloof tot de eerste reacties behoren. Zowel voor volwassenen als kinderen is het bezig zijn met het overlijden en het betrokken zijn bij het afscheid van de overledene belangrijk. Hierdoor wordt het overlijden realiteit. Hoe pijnlijk ook, maar deze realiteit is nodig om te kunnen gaan rouwen.

Kijktip:

Hoe kijkt Imme? (Schrik)

Wat zou hij denken?

Uitleg:

Soms gebeuren er hele nare dingen, dan schrik je zo dat je denkt dat het niet waar is.

‘Lotte was ook niet oud, opa wel.’

Er kunnen in een kinderleven ongewoon ingrijpende confrontaties met de dood voorkomen. Met name waar een overlijden als het ware ‘tegen de natuur’ ingaat, zoals het sterven van een ouder, broertje, zusje of leeftijdsgenootje. Zeker een overlijden binnen het gezin is een confrontatie van heel dichtbij. Een gezin, voor kinderen een veilige plek is, wordt opeens onveilig. Naast het ervaren van een scala aan eigen gevoelens door de lege plek, ervaart het kind ook het intensieve verdriet bij zijn ouder(s) en andere familie. Het sterven van een leeftijdsgenootje in de nabije omgeving kan veel impact hebben. Het confronteert een kind extra met de eigen sterfelijkheid.

Kijktip:

Hoe kijkt Imme? Hoe kijkt moeder? Wat gebeurt er met de peuter?

Praattips:

- Wie kent er andere woorden voor doodgaan? (overlijden, sterven)
- Stippel was erg ziek. Waar kun je door overlijden? (oud geworden, ernstig ongeluk, zeer ernstige ziekte, vermoord worden)
- Misschien heeft iemand meegemaakt dat er iemand is gestorven van wie je hield. Wie wil daar iets over vertellen?

Uitleg:

Als je heel oud bent zal je sterven, soms komt het voor dat een jong iemand sterft. Dit gebeurt in ons land gelukkig veel minder vaak, maar als het gebeurt is dit heel moeilijk. (Ongewone hiervan noemen is belangrijk om kinderen niet extra angstig voor eigen overlijden of die van hun ouders te maken)

‘Ze lag in een kist en had haar ogen dicht.’

Jonge kinderen betrekken bij het afscheid nemen van een vertrouwd persoon is erg waardevol. Vaak reageren kinderen met meer onbevangenheid op het zien van een overledene dan wij als volwassenen vermoeden. Uitleg geven op concrete wijze aan kinderen over hoe iemand opgebaard is (ligt in een kist, voelt koud aan, heeft zijn ogen dicht, enz) kan hierbij helpen. Belangrijk om ons te realiseren is dat kinderen soms eigen fantasieën hebben die hen angstiger maken dan nodig is.

Imme troost het geitje op kinderlijke wijze door zijn herinnering en gevoelens te delen. Troost neemt verdriet niet weg, maar samen verdriet, pijn, vragen, herinneringen en verlangens delen is wel goed.

Kijktips:

Wat zien jullie op de plaat?

Wat doet Imme?

Praattips:

- Hoe ziet, voelt, beweegt, hoort een dode?
- Wat gebeurt er met iemand als die gestorven is?
- Eventueel met een kind stilstaan bij het opgebaard zijn van een bekend overleden persoon. (Hoe ging het ook al weer, waar stond de kist, wat weet jij er nog van, wat dacht je, wat zag je aan andere mensen...)

Uitleg:

Stilstaan bij hoe iemand eruit ziet als hij dood is en wat er gebeurt (mooie kleren aangedaan, in een kist gelegd, ogen dicht, niet meer ademen, koud aanvoelen, niet meer bewegen, ook van binnen niet meer enz.)

‘Nu kun je niet meer samen spelen en nooit meer samen spelen. Dat is echt verdrietig.’

Rouwen is verdriet. Tegelijk is het zoveel meer dan verdriet. Er kunnen allerlei gevoelens zijn; verwarring, angst, boosheid, schuldgevoelens of juist vlakheid. Kinderen bij wie de taal nog volop in ontwikkeling is, uiten hun gevoelens ook door gedrag. Van concentratieproblemen tot juist heel hard werken, van gedragsproblemen (boos, mopperig, grenzen overgaan) tot teveel zelfstandigheid, van angsten en geslotenheid tot overdreven vrolijk, het kan allemaal met het rouwen te maken hebben. Er bestaat niet een bepaald soort rouwgedrag. Bij kinderen kan daarbij de stemming ook nog sneller wisselen: van een heftige huilbui over het gemis tot enthousiast aan het spelen gaan. Dit betekent niet dat het een kind niet raakt, integendeel. Maar een kind is gewoonweg minder in staat om zich lang concentreren, ook niet in rouw.

Praattips:

- Wat mis je vooral door het overlijden van...?
- Troosten neemt het verdriet niet weg. Maar dichtbij elkaar zijn, knuffelen, samen huilen of samen praten kan wel fijn en nodig zijn. Bedenk samen wat jullie troost.

Uitleg:

Overlijden is een groot verdriet. Het kan ook iets zijn waar je soms boos of bang van kunt worden, of waarvan je in de war kunt zijn. Dat hebben kinderen, maar ook grote mensen. Kinderen die rouwen die kunnen ook gewoon spelen of lachen. Soms kan dat juist prettig zijn. Dat mag ook.

‘Mam, zijn er ook dieren in de hemel?’

Jonge kinderen kunnen veel vragen stellen. Met al hun gepraat kunnen ze de indruk wekken al heel wat te snappen, maar als je goed luistert, merk je dat dit niet zo is. Door vragen proberen ze de wereld begrijpelijker te maken. Juist als deze wereld door zo’n ingrijpende gebeurtenis op z’n kop is gezet.

Verbazende, diepzinnige en bizarre vragen kunnen zich op de meest onverwachte momenten afwisselen. Hoor je bij de peuter veel de waarom-vraag, tijdens de basisschoolleeftijd is er vaak een groeiende interesse in de biologische en lichamelijke kanten van het overlijden. (‘Is papa nu ook bevroren?’) Soms zijn het schokkende vragen en is het niet altijd eenvoudig om een bij de leeftijd passend antwoord te vinden. Een eerlijk antwoord is ook hier beter dan er omheen praten.

Kijktips:

Wat doet Imme?

Welke dieren zie je?

Uitleg:

Als iemand sterft of als er iets moeilijks gebeurt, kun je heel veel vragen hebben. Soms denk je misschien dat je vragen gek zijn, maar dat is niet zo. Soms weten je ouders het antwoord, soms kun je het samen opzoeken, bijvoorbeeld in de Bijbel. Soms is er geen antwoord.

‘Waar zou de hemel zijn?’

Vanuit de wetenschap dat een geliefd iemand in de hemel is, komt de ‘hemel’ als het ware dichterbij. Niet alleen rouwende volwassenen, maar ook kinderen worden nieuwsgierig naar hoe het zal zijn in de hemel. Samen vragen delen, uitleggen, opzoeken in de Bijbel, je twijfel uitspreken of aangeven dat je het niet weet, zijn allen waardevol. Het kind en zijn vragen serieus nemen is het belangrijkste.

Kijktip:

Wat zien jullie allemaal?

Praattips:

- Wat weten we over de hemel?
- Probeer samen eens op jullie (geloofs)wijze de vragen van Imme te beantwoorden.
- Vertel eens aan elkaar welke vragen jullie zelf hebben rondom sterven. Op welke vragen jullie een antwoord hebben, welke vragen kunnen jullie opzoeken, over welke vragen twijfelen jullie of op welke vragen weten jullie het antwoord niet?
- Vertel aan een kind wat jij vanuit de Bijbel belangrijk vindt om mee te geven over God en de hemel.

‘Alleen je lichaam sterft en wordt begraven’, had papa verteld, ‘wie je bent niet.’

Geloofsgesprekjes met het kind kunnen door volwassenen als ontroerend, bemoeidigend en tegelijk ook confronterend en complex gevonden worden. Misschien is de uitleg over het lichaam dat sterft en je ‘zijn’ dat voortleeft (ook wel ziel genoemd) wel een van de moeilijkste dingen om begrijpelijk te maken voor je kind. Soms kunnen metaforen gebruikt worden om het een beetje te verhelderen zoals:

- vlinder die voortleeft en de cocon die verdwijnt.
 - handschoen (oud lichaam) die je af kunt doen en nieuw lichaam (hand) die overblijft.
- In het prentenboek worden de bloembollen gebruikt: begraven in de grond, afsterven in de grond, er lijkt aan de oppervlakte niets van over, maar toch bloeit er een prachtige bloem uit.

Kijktip:

Wat zie je op een begraafplaats? Wat zie je op grafstenen?

Praattips:

- Wie is er wel eens op een begraafplaats geweest?
- De begraafplaats is mooi en verdrietig. Wat is er mooi en wat is er verdrietig?

Uitleg:

- Doorpraten over de begraafplaats.
- Uitleg over het onderscheid lichaam en ‘wie je bent’.

‘Net als toen Lotte begraven werd.’

Kinderen meenemen naar de begrafenis helpt een kind om de pijnlijke maar noodzakelijke realiteit onder ogen te kunnen te gaan zien. Tegelijk kan het voor een kind steunend zijn om mee te mogen, omdat een kind ervaart dat het erbij hoort. Vooraf uitleg over de kerkdienst, wat er gaat gebeuren met de kist op de begraafplaats enz. schept duidelijkheid en vermindert angst. Soms kan iemand anders voor het kind zorgen als een ouder zelf teveel in beslag genomen wordt door eigen verdriet.

Kijktip:

Wat zie je allemaal?

Praattips:

- Wat voelde Imme?
- Deel samen een of enkele herinneringen over een begrafenis.
(wat hoorde je, wat zag je of wat voelde je?)

Uitleg:

Soms kun je dingen nog heel precies weten, terwijl je andere dingen helemaal niet gemerkt hebt. Dat is niet erg, bij zulke moeilijke gebeurtenissen gebeurt dat.

‘Soms wil ik er niet aan denken en soms is praten juist fijn.’

Veel rouwende kinderen zullen zich in deze zin herkennen. Er zijn steeds weer die confrontaties in allerlei grote, maar misschien wel vooral kleine dingen, zoals het zien van dezelfde rugzak als die van je overleden broertje, het grint dat net zo knerpt als toen, het geurtje van die taart van die de avond voor dat het gebeurde... Hierdoor gaat het rouwen door, gewoon tussen allerlei ogenschijnlijk alledaags dingen door.

Rouwen gebeurt in de afwisseling van erdoor in beslag genomen worden en afleiding zoeken. De ene keer kan het prettig zijn om met iemand over het gemis te praten, te huilen of ook mooie of grappige herinneringen op te halen, terwijl het kind een volgende keer nergens over wil praten. Soms zijn er kinderen die er ‘voortdurend’ over willen praten, terwijl andere kinderen alleen maar zwijgen. Zowel met het verdriet bezig zijn als het ‘parkeren’ van het gevoel, gaat niet vanzelf. Dit alles vergt veel energie. Er is niet zomaar een tijdsbestek aan te geven voor wanneer rouw overgaat. Het verdriet na verlies van een heel dierbaar persoon zal steeds minder overweldigend en ontwrichtend zijn, maar zal nooit helemaal uit het leven verdwijnen.

Kijktip:

Bekijk de begrafenisstoet en noem op wat je ziet.

Praat samen over hoe jullie terugkijken op de begrafenis.

Praattips:

- Wie is er wel eens bij een begrafenis geweest?
- Wat gebeurde er?

Uitleg:

- Leg uit wat er gebeurt bij een begrafenis.
- Eventueel kan cremieren uitgelegd worden.
- Uitleg aan rouwend kind: Leg uit dat je er soms veel aan moet denken en soms minder. Dat is gewoon. Soms kun je zelf schrikken omdat je het niet meer precies weet. Dat komt vanzelf weer.

‘Laten we de bloembollen bij het graf planten.’

Kijktip:

Wat doen Imme en mama?

Praattip:

Wat gebeurt er met de bloembollen?

Uitleg:

Net zoals we de bloembollen niet meer zien en in de grond liggen en weten dat ze gaan bloeien, zo weten we ook dat... (Vul samen in wat jullie weten, vertrouwen of geloven.)

‘Mam, wanneer gaan jullie dood?’

Vragen kunnen een poging zijn om ergens grip op te krijgen, maar het kan ook angst in zich hebben. Als volwassenen kunnen we angst voor ingrijpende gebeurtenissen of de dood niet wegnemen. We kunnen troosten, bidden, geloven en soms geruststellen, maar het leven zit vol onzekerheden. Daar zal een kind een weg in moeten gaan vinden.

Vragen en angsten benoemen geeft een kind het gevoel er niet alleen voor te staan. Luisteren en eerlijk zijn, *niet* verzwijgen of vergoelijken is het beste in situaties waarin een kind meer heeft meegemaakt dan zijn leeftijdsgenootjes.

Praattips:

- Welke vragen zou jij nog hebben?
- Hoe oud zou je willen worden en wat zou jij nog allemaal willen doen?

Uitleg:

Terugkijken (herinneren en rouwen) kan bij een kind alleen maar als hij ook vooruit kan kijken. Een kind wil immers groter worden.

‘Het woord van onze God houdt eeuwig stand.’

Kijktip:

Wat staat er op de kerk?

Praattips:

- Wat troost je, wat helpt je vanuit het geloof in God?
- Welke betekenis heeft het ‘kruis’ voor jullie?

‘Om nooit te vergeten’

Praattip:

- Vertel aan elkaar wat je nooit wilt vergeten van een overleden persoon van wie jullie veel gehouden hebben. Dit kunnen fijne, grappige of nare herinneringen zijn, eigenschappen, situaties enz.
- Zijn er dingen die jullie door dit alles belangrijker dan vroeger zijn gaan vinden?
- Zijn er dingen die jullie vanuit de Bijbel over God, de dood en het leven niet willen vergeten?

Doen:

Maak jullie eigen ‘Om nooit te vergeten’ boek met herinneringen, foto’s, tekeningen, gedachten en gevoelens. Alles wat jullie belangrijk vinden om nooit te vergeten naar aanleiding van het overlijden kan in het boek komen.

Belangrijke tips op een rij

- Samen lezen en kijken is steunend.
- Verwerken gebeurt ook door kijken, luisteren en doen.
- Verwacht niet altijd een antwoord van het kind.
- Vraag niet alleen, maar benoem ook dingen die jou opvallen.
- Als kinderen praten over de personen en gebeurtenissen zonder het direct over zichzelf te hebben, helpt dit al.
- Geef ruimte aan de uiteenlopende reacties en gevoelens van de kinderen.
- Verzwijgen is pijnlijker of beangstigender dan eerlijk en duidelijk zijn.
- Herlezen en herhalen van dingen die al aan het kind verteld zijn, helpt om veiligheid te hervinden.

Linda Klein
(www.lindaklein.nl)

