

**‘Ik heb
mijn zoon
uitgelegd
dat er geen
formule
is voor
verdriet’**



De dood van een kind, zoals vorige week bij Klimmuur Amsterdam Centraal en onlangs op een Amsterdams voetbalveld, raakt heel de stad. De school, de buurt, de voetbalclub. Hoe praat je hierover met klasgenootjes, teamgenootjes, buurkinderen?

Vera Spaans

Er is één ding waar alle deskundigen het over eens zijn. Blijf praten met kinderen die iets heftigs hebben meegemaakt. “Alles wat raakt aan rouw en verlies is confronterend,” zegt Mariëlle Beckers, orthopedagoog en systeemtherapeut. “Mensen zijn bang dat zoiets henzelf overkomt, en dat ze misschien iets triggeren als ze erover beginnen. Er wordt weleens gedacht dat praten de boel erger maakt, maar dat is niet zo. Iets is al erg, die gevoelens zijn er allang, het is alleen maar fijn als er dan ook aandacht voor is.”

Dat betekent niet dat je altijd moet praten. “Soms kunnen kinderen dat niet. Ook bij verbaal sterke kinderen zie je soms dat ze sociaal-emotioneel nog niet zover zijn dat ze hun verdriet onder woorden kunnen brengen. Dus vraag gewoon: wil je praten? Nee? Ook prima, gaan we wat anders doen.”

Het gaat er vooral om dat je als ouder of als leerkracht beschikbaar bent, zegt Ramon Lindauer, hoogleraar kinder- en jeugdpsychiatrie in Amsterdam UMC. “Zorg dat de mogelijkheid om te praten er altijd is. En wil dat kind dat niet, dan kun je altijd een spelletje gaan doen, gaan wandelen, gaan sporten. Doe de dagelijkse dingen die volwassenen ook doen om hun energiebalans in stand te houden. Dat werkt voor kinderen niet anders dan voor ons.”

Soms hebben kinderen de taal nog niet om hun verdriet onder woorden te brengen. Werken met spel en tekenen kan dan goed helpen. Professionals gebruiken vaak de methode Words & pictures, zegt Beckers. Als volwassene teken je het verhaal wat het kind is overkomen, en vertel je in kindtaal erbij wat er gebeurd is. Een kind kan dan altijd naar dat boekje grijpen als het niet over die gevoelens kan praten.

Betrokken bij de uitvaart

Betrek kinderen bij het afscheid. Daar wordt nu heel anders over gedacht dan vroeger. De meeste ouders van basisschoolkinderen zijn van de generatie die nog werd weggehouden van begrafenissen en andere verdrietige gebeurtenissen. Mee naar een begrafenis? Geen sprake van, daar moest je kinderen niet mee belasten, was het idee.

Nu worden broertjes, zusjes en goede vriendjes juist betrokken bij de uitvaart. “Laat ze een tekening maken, een bloemetje neerleggen, een gedichtje voorlezen,” zegt Lindauer. Beckers: “Neem ze mee naar de uitvaart als het enigszins kan. Soms mogen kinderen zelfs een tekening maken op de kist. Zo ontstaan ook positieve herinneringen en normaliseer je verdriet. ‘Er waren ook leuke dingen, we mochten de kist versieren.’”

Bij het overlijden van een kind wordt niet alleen het gezin geraakt, maar de hele buurt: de school, de voetbalclub. “Je ziet dat kinderen onderdeel zijn van een gemeenschap,”

zegt Nils van Heijst, bestuurder van basisscholenkoepel STAIJ, waar negentien scholen in Amsterdam-Oost onder vallen. “De kinderen kennen elkaar van school, de voetbalclub, van het op straat spelen. Een kind zit in een heel systeem. Dat maakt zo’n gebeurtenis extra heftig, maar brengt mensen ook dichtertot elkaar.”

Er ligt niet één draaiboek klaar hoe scholen moeten handelen als zoiets verschrikkelijks gebeurt. “Onze scholen bereiden zich hierop voor op het moment dat dood en verlies niet actueel zijn,” zegt Van Heijst. “Dan kun je helder denken en beslissen wat je nodig hebt, welk materiaal voor welke leeftijdsgroep. Scholen hebben dan de tijd om een netwerk aan te leggen van contacten waar ze een beroep op kunnen doen als het moment erom vraagt. Dat zorgt ervoor dat scholen, op het moment dat er iets aan de hand is, alle aandacht uit kunnen laten gaan naar elkaar.”

Een herdenkingshoek

De voetbalclub van het jongetje dat vorige week overleed in de klimhal werd vrijdagavond geïnformeerd. Zaterdag werd de wedstrijd van zijn team afgelast. Het eerste elftal hield een minuut stilte voor de wedstrijd en speelde met rouwbanden om. De club richtte een herdenkingshoek in het clubgebouw in. Maandag is wel getraind. Niet voluit, met genoeg ruimte voor de emoties die natuurlijk om de hoek kwamen kijken. Maar soms, was de redenering, willen kinderen ook helemaal niet praten en moeten ze gewoon lekker even voetballen. Ook bij de voetbalclub waar het andere jongetje overleed werd uitgebreid stilgestaan bij zijn dood.

Laat kinderen zo veel mogelijk in hun dagelijkse routine, zegt Ramon Lindauer ook. “Het klinkt zo simpel, maar goed eten, goed slapen, gewoon weer naar school, dat is cruciaal.”

Als het kan: dan ook zo snel mogelijk weer naar school. Mariëlle Beckers: “Als je in die zwaarte blijft hangen, kan de drempel groter worden om je normale leven weer op te pakken. Dan kan een kind angstig worden. Bovendien willen kinderen als het even kan niks missen, en vinden ze het ook gewoon fijn om met vriendjes te zijn.”

Ongeloof en boosheid

Een 11-jarig oud-teamgenootje van het verongelukte kind kon het eerst niet geloven toen hij het nieuws hoorde. Hij had geen idee hoe hij moest reageren, wat er van hem verwacht werd. Pas later kwam het verdriet – en ook de boosheid, toen voor anderen het leven ook gewoon door bleek te gaan. “Toen in de klas verteld werd wat er gebeurd was, gingen sommige andere kinderen gewoon door met hun werkjes,” zegt zijn moeder. “Daar werd hij enorm boos van. Er was toch net iets verschrikkelijks gebeurd?”

Ze heeft veel met haar zoon gepraat, de afgelopen week, zegt ze. “Ik heb hem uitgelegd dat er geen formule is voor verdriet, dat er geen wet is hoe je moet reageren. En dat het enorm confronterend kan zijn als de rest doorgaat terwijl jouw wereld stilstaat.” Soms is hij zo boos dat hij het liefst wil slaan en schelden. “In plaats daarvan draait hij nu soms heel hard muziek. Nirvana of Metallica werkt heel goed.”

Dit is zo’n beetje hoe een rouwproces verloopt, zegt Ramon Lindauer. “Eerst ongeloof, dan boosheid: hoe kan dit nou? En dan verdriet. En soms ebt het weg en komt het

weer terug. En de vraag is vooral: levert dat problemen op, of is het verdriet een mooie, verdrietige herinnering?”

Traumatherapie

Veel verdriet, zelfs het trauma van het zien van een ongeluk, wordt na een paar weken draaglijk. Hoogleraar Lindauer: “Na enkele dagen tot vier weken zien we dat het stressniveau en de onrust afnemen. Als kinderen steun hebben aan hun omgeving, aan ouders of hun leerkracht, hoeven ze er op de langere termijn geen last van te houden. Als kinderen langer dan een maand heftige stressklachten houden – nachtmerries, slapeloosheid, angst – dan moet je hulp gaan zoeken. Maar het merendeel van de kinderen komt hier goed uit.”

De cijfers, aldus Lindauer: 1 op de 7 kinderen ontwikkelt een maand na het meemaken van een traumatische gebeurtenis een posttraumatische stressstoornis waarvoor psychische hulp nodig is. Veerkracht blijkt helaas niet te trainen, integendeel: mensen die eerder ernstig getraumatiseerd zijn geraakt, komen er minder snel bovenop dan mensen die zoiets voor het eerst meemaken. Lindauer: “Als je veel van dit soort gebeurtenissen meemaakt, vraagt dat veel van je.”

Van kinderen die in een veilige omgeving zijn opgegroeid en getuige zijn van een ongeluk of groot verlies, verwacht hij dat ze over het algemeen goed herstellen. En anders is traumatherapie een oplossing, zoals traumagerichte cognitieve gedragstherapie of EMDR, ook voor nog jonge kinderen.

Wat je vooral niet moet doen: peuteren op de emoties. Lindauer: “Zeg niet: oh wat erg, je zult er wel veel last van hebben.” In vaktermen: emotionele debriefing. Meteen diep in emoties gaan zitten peuren werkt averechts. De klachten kunnen erdoor verergeren. “Wat veel beter werkt is uitleggen, psycho-educatie: ik zie dat je nu verdrietig bent, dat is logisch, je bent net een vriendje verloren. Geef de boodschap dat je het erover kunt hebben. Benoem vooral dat je ziet dat er iets is, maar vraag er niet op door. Ga een kind niet dwingen erover te praten.”

‘Als kinderen langer dan een maand heftige stressklachten houden, moet je hulp gaan zoeken’