



“**“**OUDERS **”**

**Praten
over verlies
en de dood
met je kind**

De dood hoort bij het leven

De dood hoort bij het leven en we krijgen er allemaal vroeg of laat mee te maken. Een simpele waarheid die we vaak vergeten in de drukte van ons bestaan. Ook kinderen krijgen ermee te maken en dan is het aan ons als ouders om hen te informeren, begeleiden en te troosten. Maar hoe doe je dat?

In dit magazine nemen we je mee langs verschillende thema's die te maken hebben met kinderen en de dood. Waarom? Omdat kinderen van nature nieuwsgierig zijn en vragen stellen, ook over onderwerpen die volwassenen soms vermijden. Door met hen te praten over de dood, geven we hen de kans om te begrijpen wat verlies betekent en hoe ze ermee kunnen omgaan. Dit gaat niet alleen over grote verliezen, zoals het overlijden van een geliefd familielid, maar ook over de kleine, zoals het afscheid nemen van een huisdier.





Daarom hebben we dit magazine gemaakt, in samenwerking met uitvaartonderneming en -verzekeraar Monuta en hun experts op het gebied van afscheid en rouwverwerking. We willen ouders en verzorgers helpen om deze gesprekken te voeren op een manier die past bij henzelf en hun kinderen. Dit magazine staat vol met tips, verhalen en advies, zodat praten over de dood binnen jullie gezin geen taboe meer hoeft te zijn.

Door de dood te omarmen als een natuurlijk onderdeel van het leven, leren we onze kinderen niet alleen hoe ze moeten rouwen, maar ook hoe ze het leven voluit kunnen vieren. En is dat niet wat we het allerliefst voor ze willen?



Inhoudsopgave

De dood hoort bij het leven	2
Inhoudsopgave	4
Wat begrijpen kinderen per leeftijd van de dood	5
Praten over de dood zonder aanleiding	14
Praten met je kind na overlijden	17
Mooiste kinderboeken over de dood	22
De uitvaart	29
Rouwverwerking per leeftijd	35
Wat als jij er niet meer bent?	37
Samen positieve herinneringen maken	45
Dankwoord	48

Wat begrijpen kinderen per leeftijd van de dood

De manier waarop kinderen de dood begrijpen, verandert naarmate ze ouder worden. Vanaf een jonge leeftijd kunnen ze al beginnen met het stellen van vragen en langzaam maar zeker zullen ze meer gaan beseffen wat de dood inhoudt.

Om een gesprek met je kind aan te gaan, is het belangrijk om op haar niveau te blijven. Laten we daarom eerst eens kijken naar wat kinderen op verschillende leeftijden begrijpen van de dood en hoe we hen het beste kunnen begeleiden.

0-3 jaar

Kinderen in deze leeftijdsgroep zijn als kleine sponsjes; ze snappen de woorden "dood", "overleden" of "voor altijd weg" nog niet, maar ze pikken wel de emoties van de mensen om hen heen op.

Ze merken dat volwassenen in huis verdrietig zijn, de sfeer thuis veranderd is, er minder gelachen wordt of er meer stiltes zijn. En hoewel ze de oorzaak nog niet goed kunnen begrijpen, voelen ze deze veranderingen absoluut.

Ook kunnen ze zelf gevoelens van verdriet en gemis ervaren, die erg verwarrend zijn. Ze kunnen niet vragen wat er aan de hand is zoals oudere kinderen dat doen, maar je kunt het merken aan veranderend gedrag. Misschien huilen ze meer of hebben ze moeite om te slapen. Of je merkt dat ze vaker dicht bij je willen zijn, in je armen willen liggen of vaker getroost willen worden.

3-6 jaar

In deze levensfase, als ze beginnen te spreken en hun verbeelding op volle toeren draait, zien ze de dood vaak als iets tijdelijks, een soort lange slaap. Het idee dat iemand die doodgaat niet meer terugkomt past niet in hun begrip van de wereld.

Het is op deze leeftijd dat kinderen beginnen te vragen wat doodgaan betekent. Hun vragen zijn eenvoudig, maar ze zoeken naar diepe antwoorden. Ze kunnen bijvoorbeeld vragen: "Komt opa weer terug als we hem roepen?" of "Zwemt mijn dode goudvis nu in de hemel?" Dit laat zien hoe ze proberen leven en dood te begrijpen.

Peuters kunnen ook geloven in magische oplossingen. Ze denken misschien dat als ze lief genoeg zijn, of als ze hun speelgoed delen, ze de overledene terug kunnen brengen. Dit is hun manier om de controle te houden over situaties die ze niet begrijpen.



6-9 jaar

Op deze leeftijd beginnen kinderen te snappen dat als iemand doodgaat, die persoon niet meer terugkomt. Ze hebben een heleboel vragen, zoals "Waarom gaan mensen dood?" En ze willen echte antwoorden weten. Ze willen niet alleen horen dat iemand 'naar de hemel is gegaan', maar ook wat doodgaan echt betekent.

Het is een tijd waarin ze veel leren over het leven en hoe de wereld werkt. Ze beginnen te begrijpen dat doodgaan iets is wat bij het leven hoort. We kunnen ze helpen door eerlijk te zijn en hun vragen zo goed mogelijk te beantwoorden. Als ze bang zijn of zich zorgen maken, is het belangrijk om met ze te praten en ze te troosten.

Soms denken kinderen in deze leeftijdscategorie dat het hun schuld is als iemand doodgaat. Misschien denken ze dat iets ergs is gebeurd, door iets wat zij hebben gezegd of gedaan. Het is belangrijk om ze te vertellen dat dit niet zo is.

9-12 jaar

Als kinderen rond de 9 tot 12 jaar oud zijn, beginnen ze de wereld op een nieuwe manier te zien. Ze begrijpen nu echt wat het betekent als iemand doodgaat. Ze snappen dat dood definitief is: als iemand doodgaat, komt die persoon niet meer terug. Dit kan best een zwaar idee zijn voor kinderen van deze leeftijd.

Kinderen in deze leeftijdsgroep zijn slim, denken veel na en willen veel weten. Ze beginnen zich af te vragen wat de dood betekent voor de mensen die achterblijven. "Wat gebeurt er met ons als iemand van ons gezin doodgaat?" Of ze kunnen vragen over het leven na de dood hebben: "Is er echt een hemel?" Dit zijn grote vragen.

En ze zijn niet meer tevreden met simpele antwoorden. Als ze vragen stellen over de dood, willen ze echt begrijpen hoe alles werkt. Het is belangrijk om open en eerlijk met ze te praten. Als we niet alle antwoorden weten, is dat ook oké. Het belangrijkste is dat je er voor ze bent, naar ze luistert en samen zoekt naar antwoorden.

5 tips

voor het beantwoorden van kindervragen over de dood

- Wees duidelijk. Als iemand ziek is of overleden, benoem het dan hoe het is in eenvoudige taal. Vermijd daarbij uitspraken zoals 'Als je dood bent, dan slaap je', omdat dit angst kan veroorzaken bij kinderen, waardoor ze niet meer durven te gaan slapen.
- Beantwoord de vragen van je kind zo eerlijk mogelijk. Pas je antwoord aan op de leeftijd van je kind en denk na over welke details gepast zijn om te delen. Als je kind bijvoorbeeld vraagt of oma dood gaat, bevestig dan eerlijk en verzeker je kind dat je er voor hem zal zijn als hij verdrietig is.
- Laat je leiden door je kind. Soms is het na één vraag klaar, soms blijven de vragen komen. Geef je kind de ruimte om te bepalen hoe diep het gesprek gaat. Wees niet bang om vragen terug te stellen. 'Wat denk jij?' 'Waarom vraag je dat?' Zo kun je erachter komen waarom je kind een bepaalde vraag stelt en hem een beter antwoord geven.
- Vragen over de dood kunnen ineens opkomen en ook zo weer klaar zijn. Volg je kind hierin. Merk je dat het jou overvalt? Dan kun je ook aangeven er later op terug te komen omdat je er even over moet nadenken.
- Benadruk ook de positieve aspecten: de dood kan voor kinderen een abstract en angst-aanjagend concept zijn vanwege het gebrek aan kennis. Leg uit dat hoewel iemand fysiek niet meer aanwezig is, ze altijd in ons hart zullen blijven.



Je zult dus merken dat je kind vanzelf vragen aan je gaat stellen omdat zijn blik op de wereld continu aan het veranderen is en er steeds weer ruimte voor nieuwe onderwerpen in zijn hoofd ontstaat. Om je te helpen geven we hier antwoord op veelgestelde kindervragen over de dood:

Kindervraag: wat gebeurt er als je dood gaat?

Belangrijk: wees eerlijk en duidelijk. 'Opa is dood omdat zijn lichaam het niet meer doet'. Biedt een mix van de werkelijkheid (iemand is er niet meer omdat het lichaam het niet meer doet) en geruststelling (de herinneringen blijven altijd bestaan). Vertel ook dat de meeste mensen pas doodgaan als ze oud of heel erg ziek zijn. Dit helpt als kinderen zich druk maken over hun eigen dood of over die van jou.

Kindervraag: wat is er na de dood? Waar gaan we dan naartoe?

Dit kan een lastige vraag zijn, omdat eigenlijk niemand dit echt weet. Vertel dat ook gerust, at je niet weet wat er na de dood is.

Je hoeft niet overal een antwoord op te weten. Toch kan dit een ingang zijn voor een mooi gesprek. Laat de fantasie van je kind hier een rol in spelen, dit kan het minder spannend maken. Stel zelf ook een vraag: 'Wat denk jij dat er na de dood is?' Kinderen kunnen prachtige dingen bedenken over het hiernamaals en dat kan fijn zijn. Juist door vragen aan je kind te stellen, help je hem om er zelf over na te denken.

Als je kind wat ouder is, kun je vertellen over wat verschillende mensen en culturen denken over wat er na de dood is. Zo denken sommige mensen dat er een hemel is of dat je opnieuw wordt geboren (reïncarnatie). En er zijn mensen die denken dat er niets is na de dood.

Een prachtig kinderboek waar hier nog dieper op wordt ingegaan is. 'Misschien is doodgaan wel hetzelfde als een vlinder worden', waarin een opa in gesprek is met zijn kleinzoon Christiaan over de dood. Meer boekentips vind je op pagina 21.

Kindervraag: wat is dood zijn eigenlijk?

Omdat de dood zo abstract is, kan het lastig zijn voor kinderen om te begrijpen wat het precies betekent. Komt diegene écht niet meer terug? Kan diegene nooit meer langskomen? Dit kun je erover vertellen:

'Als je dood bent, doet je lijf het niet meer. Je kunt bijvoorbeeld niet meer praten, bewegen of ademen. Maar je bent nooit helemaal weg. Iedereen die je gekend heeft, weet nog alle mooie dingen en momenten. Bijvoorbeeld hoe je samen speelde, welke muziek je leuk vond en hoe jullie altijd samen logeerden.'

Als iemand dood gaat, dan kun je zelf nog wel aan deze persoon denken en hem zo weer in je eigen hoofd terughalen. Dit kun je oefenen. Doe je ogen maar eens dicht en denk aan mama of papa. Zie je het voor je? En denk nu eens aan dat we samen op het strand zijn, we rennen achter de bal aan en spetteren elkaar nat in het water. In je hoofd kun je alles bedenken en is alles echt. Zo kun je ook altijd nog avonturen beleven met mensen die er niet meer zijn.'





Kindervraag: wat gebeurt er met je lichaam als je dood gaat?

Deze vraag is vaak heel praktisch bedoeld. Want naast dat je lijf het niet meer doet, gebeurt er natuurlijk van alles nadat iemand overlijdt. Je kunt deze vraag heel kort beantwoorden: je wordt begraven of gecremeerd. Of je kunt uitgebreider vertellen als je kind hier interesse in heeft: je lijf wordt koud, krijgt een andere kleur, wordt stijf, etc.

Lees samen een boek over hoe ons lichaam werkt. Hoe komt het dat ons lichaam warm is? Hoe werkt ons hart? Door je kind te vertellen over hoe ons lijf eigenlijk werkt, kun je ook beter uitleggen wat er gebeurt als het dat niet meer doet. (Doe dit pas vanaf een jaar of 7, dan is je kind oud genoeg om dit allemaal te kunnen begrijpen.)

Kindervraag: en wat als...

Er komt een moment dat kinderen begrijpen dat iedereen op een bepaald moment in hun leven dood gaat. En dan kunnen ze ook vragen gaan stellen over wat er zou gebeuren als mama of papa dood gaat. Je kunt ze beter niks beloven, maar je kunt wél vertellen dat de meeste mensen gelukkig oud worden en dat jullie daar ook je best voor gaan doen.

Ook kun je ze geruststellen door bijvoorbeeld te zeggen: 'Ik begrijp dat je je daar zorgen over maakt. Het is oké om je gevoelens te uiten en erover te praten. We zullen altijd van je houden en voor je zorgen, en er zijn ook andere mensen die van je houden en voor je zullen zorgen als dat nodig is.' Knuffel en troost ze, zodat ze merken dat ze altijd bij je terecht kunnen als ze ergens mee zitten rondom dit onderwerp.



verzeker
jouw

persoonlijke
uitvaart

Monuta 

Bereken jouw premie →

Praten over de dood zonder aanleiding

Door op jonge leeftijd al met je kind te praten over de dood, leert hij dat dit onderwerp bij het leven hoort en dat hij het er met jou over kan hebben. Een laagdrempelige manier om dit te doen is aan de hand van hele alledaagse situaties.

Dit maakt het onderwerp kleiner en minder zwaar, en helpt om de dood te normaliseren als onderdeel van het leven. En zo is het minder ingewikkeld om over de dood te praten als er iemand in jullie omgeving overleden is.

Laat je inspireren door wat je om je heen ziet

Een dode vlieg in de vensterbank of een overleden krab op het strand; het zijn goede aanleidingen om met je kind over de dood te praten, zo adviseert Monuta.

Hoe vaker jij zulke momenten aangrijpt om over dit thema te praten, hoe normaler het voor je kind wordt. Vertel bijvoorbeeld dat de krab al oud was en daarom is aangespoeld. Leg je kind rustig uit dat alles wat leeft dood kan gaan: bloemen, planten, bomen, dieren en ook mensen.

En dat is ook nodig. Als alles op onze aarde eindeloos zou blijven bestaan, zou er nooit genoeg plek zijn voor iedereen.

Merk je dat het je kind raakt om stil te staan bij een overleden krab of een dood vogeltje? Pak het moment aan om afscheid te nemen van het dier. Afscheid nemen is een belangrijk onderdeel voor mensen om gevoelens een plek te geven. Laat je kind een tekening maken of begraaf het dier samen in het zand of onder wat blaadjes. Zo ontwikkel je samen een basis voor een ritueel rondom afscheid nemen.

Gebruik de media om met je kind in gesprek te gaan

Kijken jullie samen een kinderserie en is het huisdier of een dierbare van de hoofdpersoon overleden? Kijk met je kind mee en vraag hem na afloop wat hij ervan vond. Ga samen met je kind op een luchtige manier het gesprek aan over de dood.

Als je kind al iets ouder is, zou het kunnen dat jullie samen het Jeugdjournaal kijken. Dit kan een mooie aanleiding zijn om de, soms toch heftige, onderwerpen na afloop te bespreken. Misschien viel je kind iets op of heeft hij ergens vragen over. Zorg ervoor dat je eerlijk antwoord geeft en er niet omheen draait. Benoem de feiten en blijf weg bij metaforen, zoals 'hun huisdier is een ster geworden' of 'diegene is in een diepe slaap'.

Lees samen een mooi boek of kijk een film over de dood

Boeken en films zijn een uitstekende manier om praten over lastige onderwerpen makkelijker te maken. We hebben een lijst met prachtige boeken waarin verlies en afscheid een rol spelen toegevoegd aan dit magazine. Je vindt de lijst op pagina 21.



Het verschil

tussen dood en levenloos

Voor jonge kinderen is het idee van 'dood' vaak nog niet duidelijk. Ze leven heel erg in het nu en snappen niet wat 'nooit meer' precies inhoudt. Het is daarom een goed idee om ze het onderscheid tussen dood en levenloos te leren.

Begin met uit te leggen wat levenloos is. Gebruik voorbeelden die ze kennen: een huis, hun speelgoed, een auto, hun tandenborstel of de stoel waarop ze zitten. Vertel daarna wat wel leeft en dus ook kan sterven. Dit kan van alles zijn: mensen, dieren, maar ook bloemen, bomen en andere planten. Vertel hoe planten groeien, mensen ademen en eten - dingen die aangeven dat ze leven.

Geef dan voorbeelden van dingen die gestorven zijn, zoals een vogel, een insect of een plant die niet meer leeft. Leg uit dat alles wat leeft, dood kan gaan. Dit kan komen door heel oud te worden, ziek te zijn of door een ongeluk. Bespreek dit op een rustige manier. Voor kinderen is dit vaak niet verdrietig om over te praten maar helpt ze om het beter te begrijpen.



Praten met je kind na overlijden

Hoe vertel je je kind dat opa of oma dood is?

Een slechtnieuwsgesprek voeren is niet leuk, maar wel heel belangrijk. Door dit op een goede manier te doen, kun je je kind helpen met de rouw-verwerking. Onze tips voor een 'goed' slechtnieuwsgesprek:

- Vertel het slechte nieuws zelf aan je kind, ook als je zelf verdriet hebt. Het is oké als je kinderen jouw emoties zien. Probeer het wel te doseren, omdat jouw verdriet heftig kan zijn voor je kind.
- Zorg dat jij (en je eventuele partner) met je aandacht bij het gesprek bent. Zet de tv/tablet/telefoon uit en neem je kind naast je op de bank of op schoot. Vertel dat je iets ergs moet vertellen.
- Wees duidelijk en vertel in korte en duidelijke zinnen wat er aan de hand is. Opa is dood.

Misschien wist je kind bijvoorbeeld al dat opa of oma ziek was. Draai er niet omheen en maak het niet mooier dan het is.

- Laat je kind vragen stellen en geef zo goed als je kan antwoord. Het is niet nodig om uitgebreid antwoord te geven op vragen, je kind geeft zelf wel aan hoeveel het wil weten.
- Geef je kind ruimte voor zijn emoties. Niemand wil zijn kind verdrietig zien, maar bij de dood hoort een rouwproces. Dat verstoort je als je je kind afleidt met koekjes, cadeautjes of andere dingen. Lichamelijk contact kan je kind enorm helpen om ermee om te gaan. Neem je kind dus vooral op schoot, knuffel elkaar of laat op een andere manier merken dat je er voor je kind bent.



Wat vertel je wel en wat vertel je niet?

Stop je het gesprek na het slechte nieuws dat opa of oma dood is of leg je nog meer uit? Dat is net als bij veel dingen in het ouderschap aan jou. Jij kent je kind het best en weet wat hij wel en niet aankan. Over het algemeen geldt: hoe jonger je kind, hoe korter de boodschap.

Oudere kinderen willen vaak meer weten over de oorzaak en hebben meer vragen. Maar ook bij oudere kinderen kun je het kort houden. Er komt namelijk vrijwel niets meer binnen zodra je hebt verteld dat opa of oma dood is. Kijk dus eerst hoe je kind reageert en sluit hierop aan. Knuffel, geef troost of beantwoord vragen.

Belangrijk: hoewel het heel verleidelijk is om de pijn voor je kind te verzachten met een andere boodschap zoals 'opa slaapt voor altijd' of 'oma is een sterretje geworden', is dit echt geen goed idee. Kinderen zullen het niet goed begrijpen. Daarnaast kan het zelfs beangstigend zijn en als gevolg hebben dat je kind niet meer wil slapen omdat hij bang is dood te gaan.

Gebruik het woord 'dood' en leg uit wat het betekent. Je kunt niet voorkomen dat je kind met de dood te maken krijgt. Je kunt hem wel helpen er goed mee om te leren gaan.

Verwerk het nieuws samen

Kinderen verwerken emoties en gebeurtenissen anders dan volwassenen. Het kan fijn zijn om samen het nieuws en verdriet een plek te geven op een andere manier dan met woorden. Hier wat suggesties:

- Teken jullie gevoelens, in verschillende kleuren of juist bepaalde vormen. Geef gedachten een kleur of een benaming en zet zo letterlijk jullie gevoelens op papier.
- Schrijf een brief aan opa of oma met al jullie fijnste herinneringen. Dit kan voor kinderen heel fijn zijn.
- Plant samen een boompje in de tuin, die symbool staat voor opa of oma. Zo groeit er weer nieuw leven.
- Zet een foto neer en steek elke dag even samen een kaarsje aan. Het is voor kinderen fijn om een moment te creëren waarin er even wordt stilgestaan bij jullie dierbare

Zo blijft een overledene onderdeel van jullie leven

De 'makkelijkste' manier om iemand onderdeel van jullie leven te laten zijn, is door over de overleden dierbare te blijven praten. En inderdaad... 'makkelijkste' tussen aanhalingstekens. Want zo makkelijk is dat nog niet. Je hebt er misschien zelf niet altijd behoefte aan, het is (nog) te pijnlijk of je weet niet wat je moet zeggen.

Bedenk dan dat het echt niet iedere keer een heel gesprek met je kind over oma/opa/[...] hoeft te zijn. Elke keer als deze persoon door je hoofd schiet, kun je het benoemen. Je hoeft het dan alleen hardop te denken. Zie je iemand die heel erg op je moeder lijkt? Zeg dat dan. Loopt iemand net zo te foeteren tijdens het parkeren als dat je vader dat deed? Grinnik en deel het met je kind. Help je kind om zich een beeld te vormen van degene die voor jou zo belangrijk was.

En wat als...

Niet iets waar je graag over nadenkt, maar wel goed is om te doen. Want wat als jij doodgaat? Wie zorgt er voor jouw kinderen? Gelukkig weten de meeste mensen niet wanneer ze doodgaan, daarom denken we er ook weinig over na. Maar als je er wel van tevoren over nadenkt, dan kun je je gezin ontzorgen.

Denk bijvoorbeeld aan een testament, het voogdij-schap en een uitvaart-verzekering. Door nu al na te denken over wat er kan en moet gebeuren als jij er straks niet meer bent, kun je alsnog een beetje voor je kinderen zorgen. Regel het hier direct



Hoe ga je om *met een overleden huisdier?*

Voor kinderen is het overlijden van een huisdier vaak een eerste ervaring met de dood en rouwen. Het verlies van hun huisdier kan grote impact hebben op je kind. Daarom is het, ook in deze situatie, belangrijk om je kind te helpen met hun verdriet.

Hoe je dit aan kunt pakken verschilt eigenlijk nauwelijks van wat we hiervoor beschreven. Precies dezelfde dingen zijn belangrijk. Wees eerlijk en duidelijk, vermijd verwarrende uitspraken ('de poes is in een diepe slaap' of 'de hond is weggegaan') en beantwoord alle vragen die je kind heeft. Help je kind met het omgaan met verdriet. Dat kan met simpele dingen als een extra knuffel en een flinke huilbui, maar ook door echt ruimte te maken voor het verdriet. Ook tegen een boksbal schoppen kan erg opluchten.

Ook nu kun je gebruikmaken van de boekenlijst op pagina 21 of samen een ritueel bedenken voor het verlies van jullie huisdier. Denk aan een herinneringsboek met leuke foto's en verhalen over jullie huisdier, jullie huisdier begraven of cremieren, samen de wandeling blijven maken die jullie altijd met de hond deden of een mooie boom planten in de tuin ter nagedachtenis.



Mooiste kinderboeken over de dood

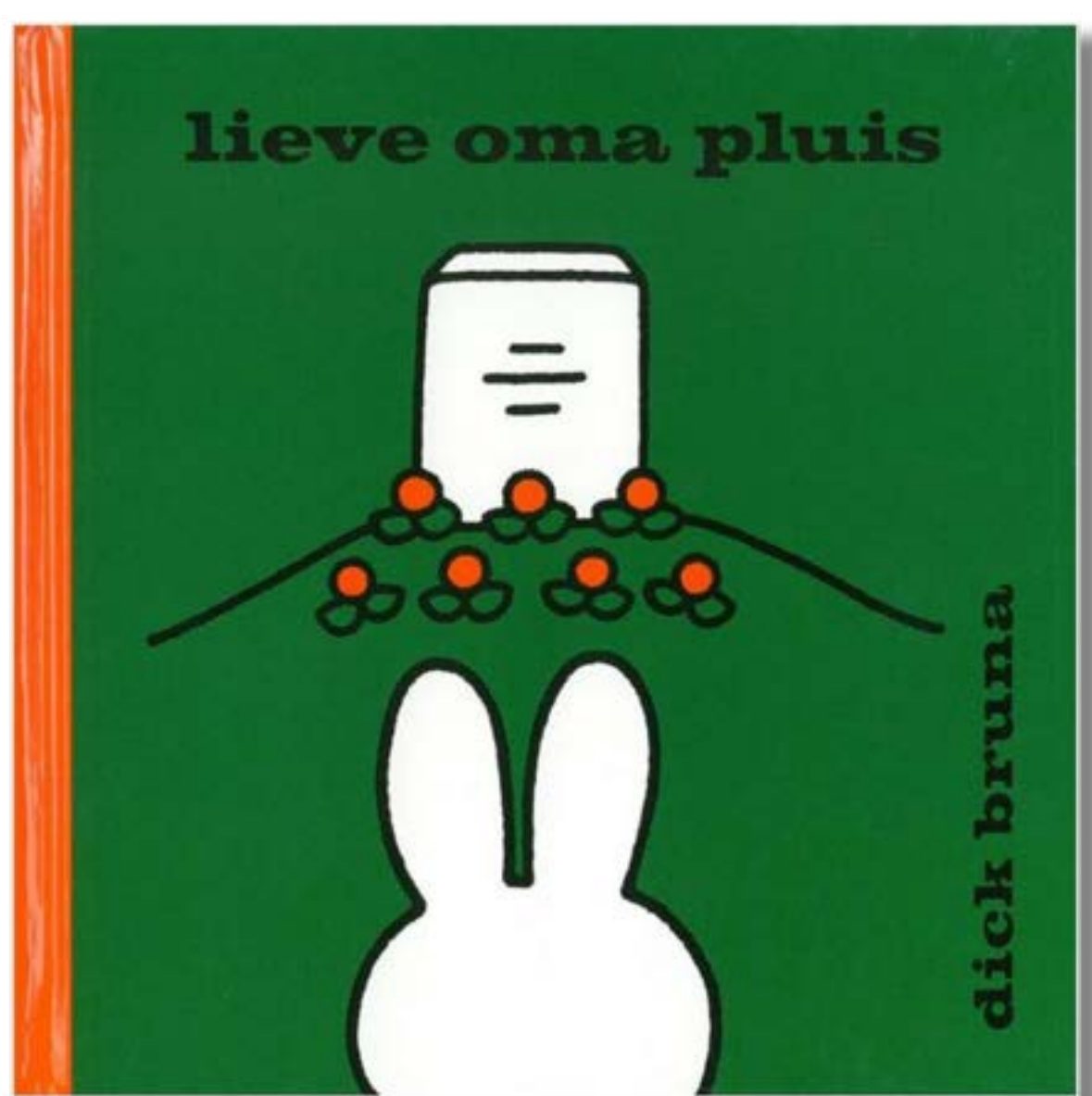
Een kinderboek over de dood is altijd fijn om in huis te hebben, of je het nu wil gebruiken omdat er iemand is overleden of omdat je het onderwerp alvast bespreekbaar wil maken. Deze boeken helpen kinderen om de dood beter te begrijpen en verdriet en verlies te verwerken. Wij delen hier de mooiste kinderboeken over de dood voor verschillende leeftijden.

Kinderboeken over de dood voor peuters

Peuters begrijpen nog niet veel van de dood en hebben het meest aan eenvoudige verhaallijnen. Deze kinderboeken helpen je peuter meer te laten begrijpen:



Kikker en zijn vrienden vinden een vogeltje. Slaapt hij? Is hij ziek? Nee, dat is het niet. Haas weet wat er met het vogeltje aan de hand is. Hij is dood. Kikker vraagt zich af wat het eigenlijk betekent om dood te zijn. En wat doe je als iemand dood is? Dan moet het vogeltje worden begraven, met bloemetjes en een mooie steen. Erna spelen de vrienden tikkertje. Dit prentenboek houdt de dood simpel door de toegankelijkheid van het verhaal. Een mooie eerste kennismaking met dit onderwerp, geschikt voor kleine kinderen. [Je vindt het boek hier.](#)

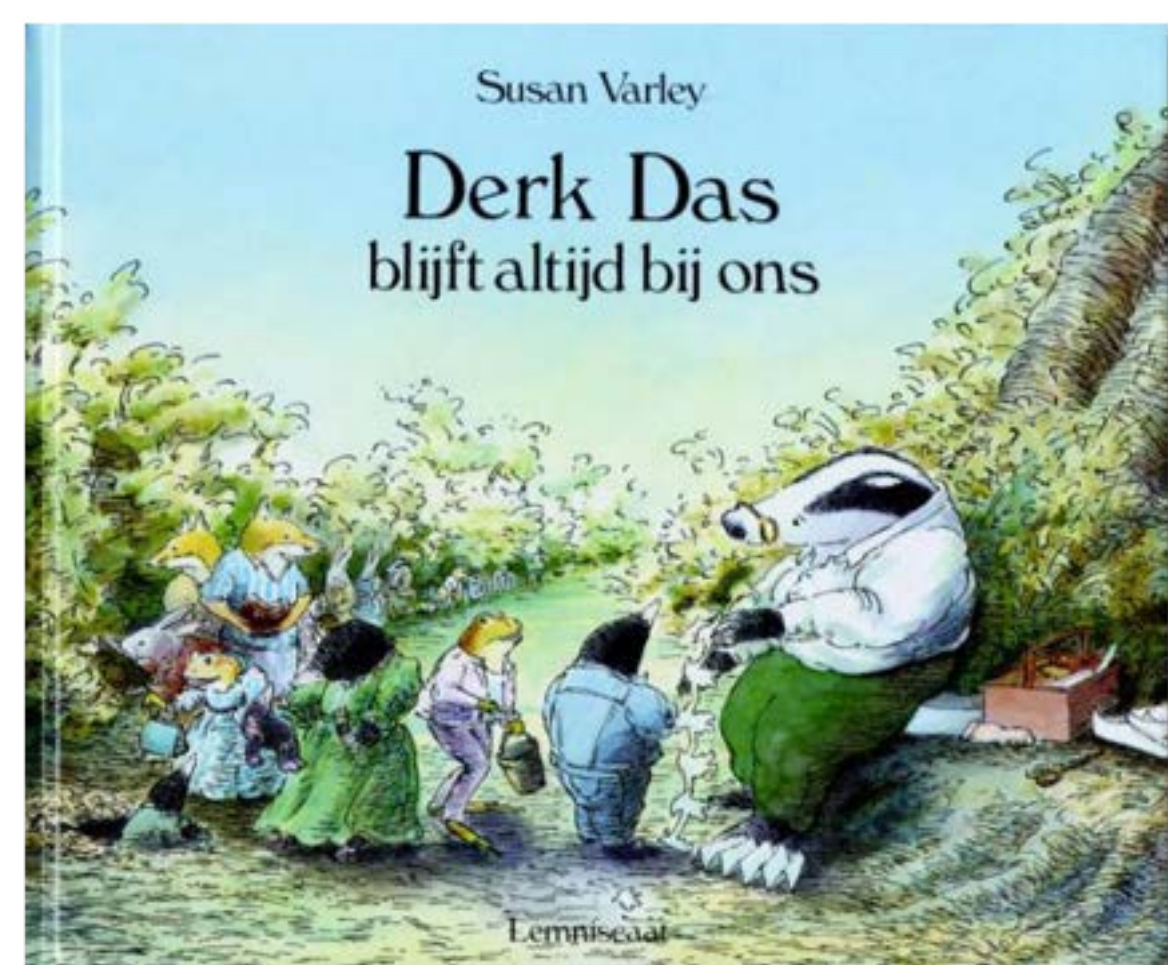


Een ontroerend verhaal over de oma van Nijntje die dood is gegaan. Het verhaal vertelt meer over wat er gebeurt rondom de dood, dat oma eerst nog in bed lag maar niet meer ademde. Later ligt oma in een kist en dat zag er zacht uit. Nijntje is ook bij de begrafenis, waar papa nog wat over oma vertelde. Later gaat Nijntje soms nog naar het graf en dan neemt ze een bloemetje mee. De verhaallijn is heel duidelijk voor peuters, een heel fijn boekje om samen te lezen als iemand is overleden of komt te overlijden.

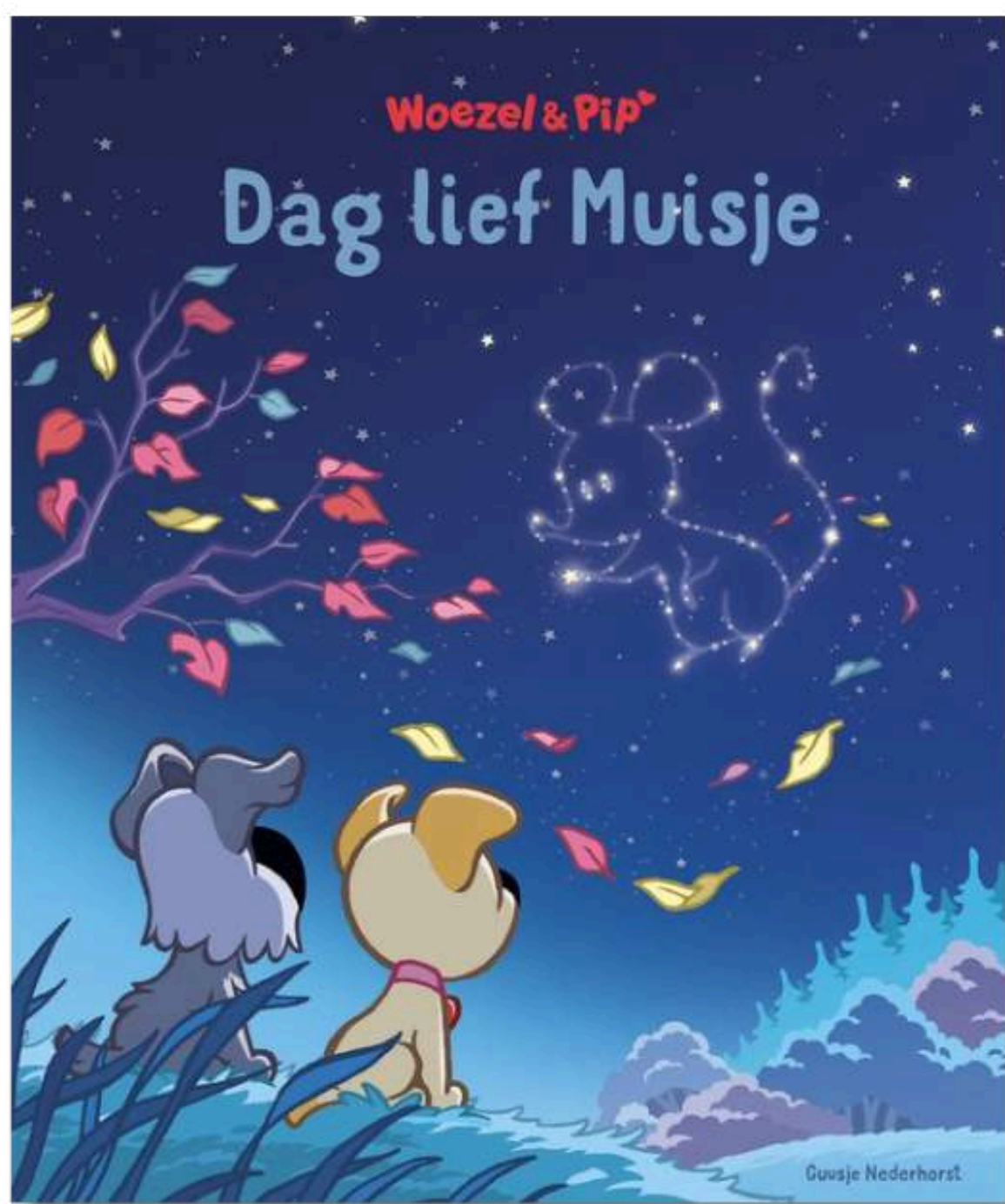
Kinderboeken over de dood voor kleuters

Kleuters zijn nieuwsgierig, stellen veel vragen en zijn de wereld aan het ontdekken.

Grote kans dat je kleuter op een moment ineens over de dood begint. Deze boekjes helpen je om het gesprek aan te gaan en vragen van je kind te beantwoorden.



Dit verhaal kan kinderen op een ontroerende wijze voorbereiden op het overlijden van een dierbare. De oude das Derk weet dat hij doodgaat. Hij vertelt aan zijn vrienden dat hij dan door een lange tunnel zal gaan. Op een dag vond Victor Vos een brief van Derk: 'Ik ben de lange tunnel ingegaan. Dag jongens... daag!' Iedereen mist hem, maar door over hem te praten is hij er toch nog een beetje bij. Een prachtig verhaal over afscheid en overleden dierbaren blijven herinneren.



Een ontroerend verhaal over Woezel en Pip. Ze zoeken samen naar kastanjes. De rugzak van Woezel zit bijna vol. 'Kijk, daar zie ik nog wat, Pip,' roept hij en wijst vooruit. Bij de boom ziet hij iets liggen. het is Muisje. Hij ligt helemaal stil. Hij beweegt helemaal niet, zelfs zijn snorharen niet. Dit is een prachtig, gevoelig en heel toegankelijk prentenboek over het verliezen van een dierbare. Het leert kinderen ook over afscheid nemen op een fijne en troostende manier.



In dit prachtige verhaal wordt de dood heel duidelijk uitgelegd aan kinderen. Angsten en verdriet worden besproken en er worden woorden aan gegeven. De kinderen in het verhaal hebben allerlei vragen over de dood en de wijze uil probeert hier antwoord op te geven. Dit geeft verhelderende gesprekken waar kinderen veel van kunnen leren en zo stukje bij beetje de dood meer kunnen gaan begrijpen. Wat is doodgaan precies en wat gebeurt er tijdens een begrafenis? Het is een ontroerend verhaal met prachtige illustraties.



Een boek over een mooi gesprek tussen Christiaan en zijn opa. Ze praten over het leven én de dood. Christiaan stelt bijzondere vragen en opa weet heel goed hoe hij hierop moet reageren. Waarom gaan we dood? Wat is er na de dood? En moet je bang zijn voor de dood? Dit ontroerende prentenboek nodigt uit tot een gesprek over de dood en geeft kinderen de ruimte om hun eigen vragen, angsten en gedachten te verwoorden.



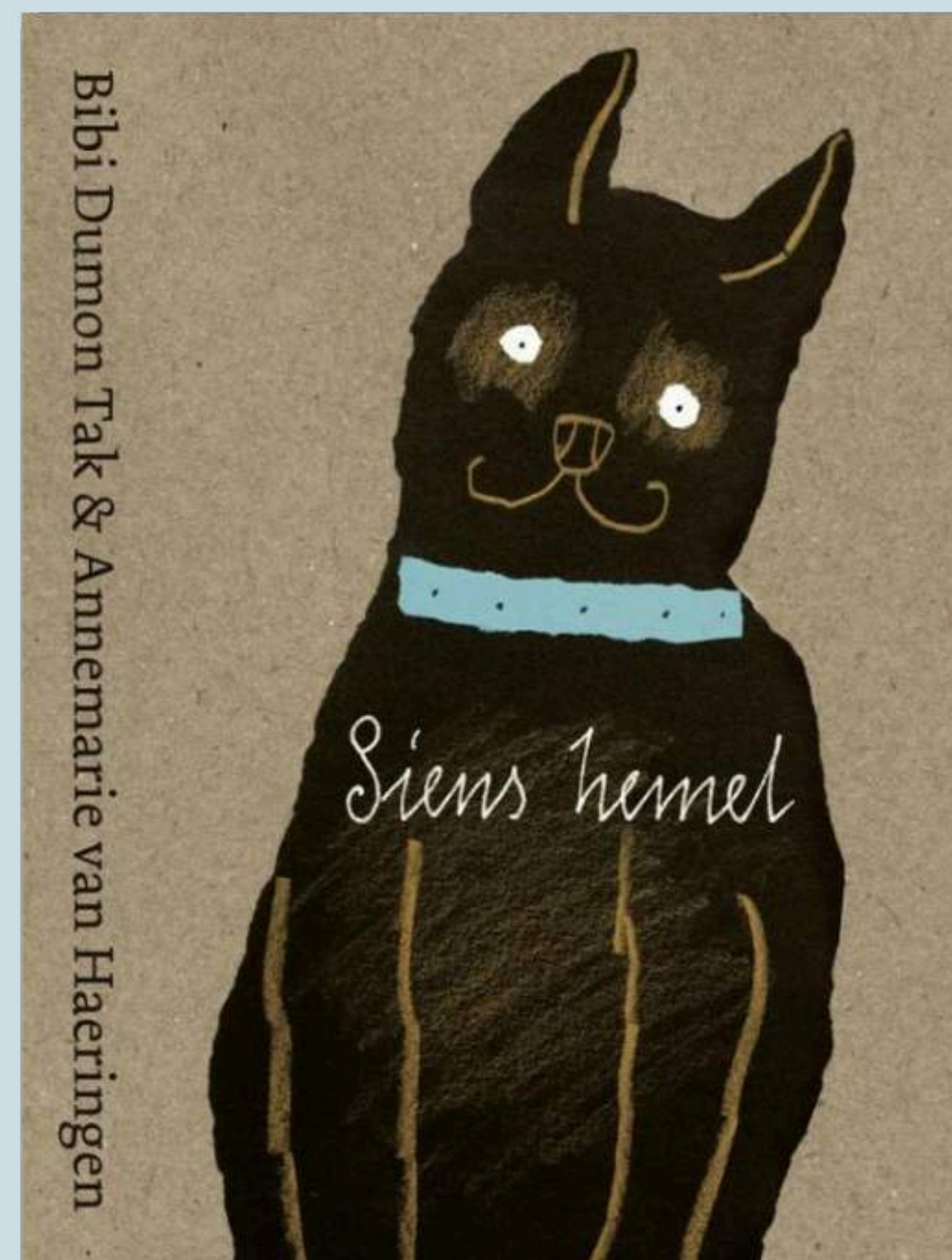
Het verhaal gaat over een jong meisje dat iemand is verloren van wie ze heel veel houdt. Ze maakt een doos waarin ze herinneringen bewaart, en ze vertelt over hoe ze zich voelt. Dit prentenboek maakt verdriet bespreekbaar. Door het unieke perspectief is het een universeel verhaal, dat gelezen kan worden bij het overlijden van een vriend, familielid of zelfs een huisdier.

Kinderboeken over de dood van 6 & 7 jaar

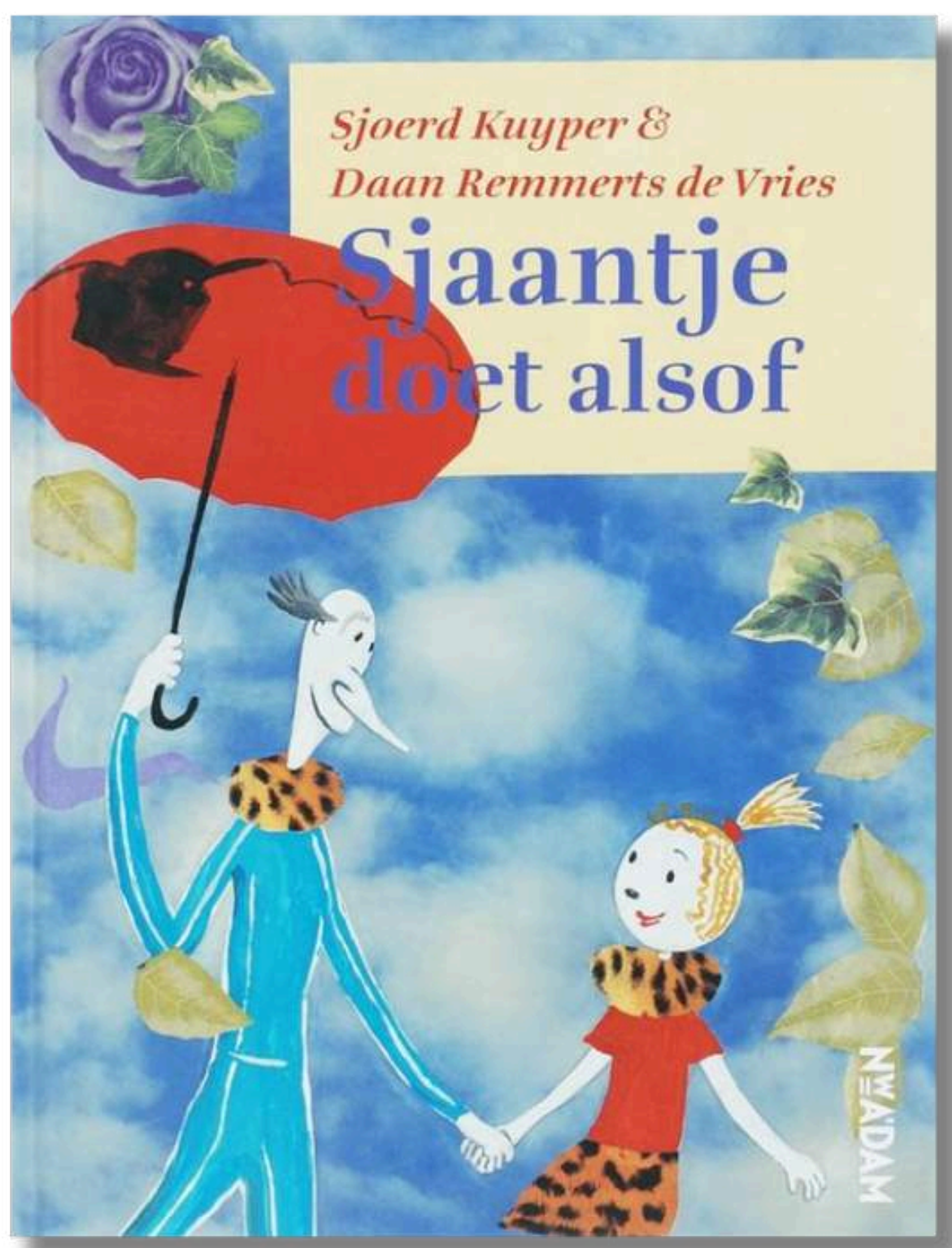
Vanaf een jaar of 6 snappen kinderen steeds meer van afscheid en de dood. De boeken voor kleuters zijn alsnog heel geschikt voor deze leeftijd. Is het tijd voor meer diepgang, dan kunnen we deze boeken aanbevelen:



Dit boek draait om het nemen van afscheid, van een persoon of van een dier maar dat kan ook van een plek zijn, zoals een huis. Afscheid nemen hoort bij het leven maar is niet altijd makkelijk. Alles wat was geeft tips om hiermee om te gaan, aan de hand van situaties die alle kinderen zullen herkennen. De onderliggende boodschap in Alles wat was is ook ontzettend waardevol, namelijk dat door van iets of iemand afscheid te nemen, er ook weer ruimte komt voor iets nieuws.



Een verhaal over het verliezen van een huisdier. De kinderen nemen afscheid van hun overleden huisdier, ze begraven hem en al zijn spulletjes worden opgeruimd. Dit boek neemt je mee in het verdriet dat je kunt hebben door het verliezen van een huisdier en geeft antwoord op vragen die kinderen kunnen hebben.



Dit boek gaat over dat iemand die er niet meer is, toch blijft bestaan in je herinneringen en je hart. Het geeft ook veel herkenning voor kinderen, omdat het boek laat zien dat je zowel verdrietig en somber kunt zijn als je iemand mist, maar ook blij kunt worden door aan diegene te denken. Zo is het net of hij of zij nog bij je is.

Kinderboeken over de dood van 8+ jaar

Kinderen van 8 kunnen vaak al goed lezen, waardoor het fijn kan zijn voor ze om zelf meer te lezen over het onderwerp.

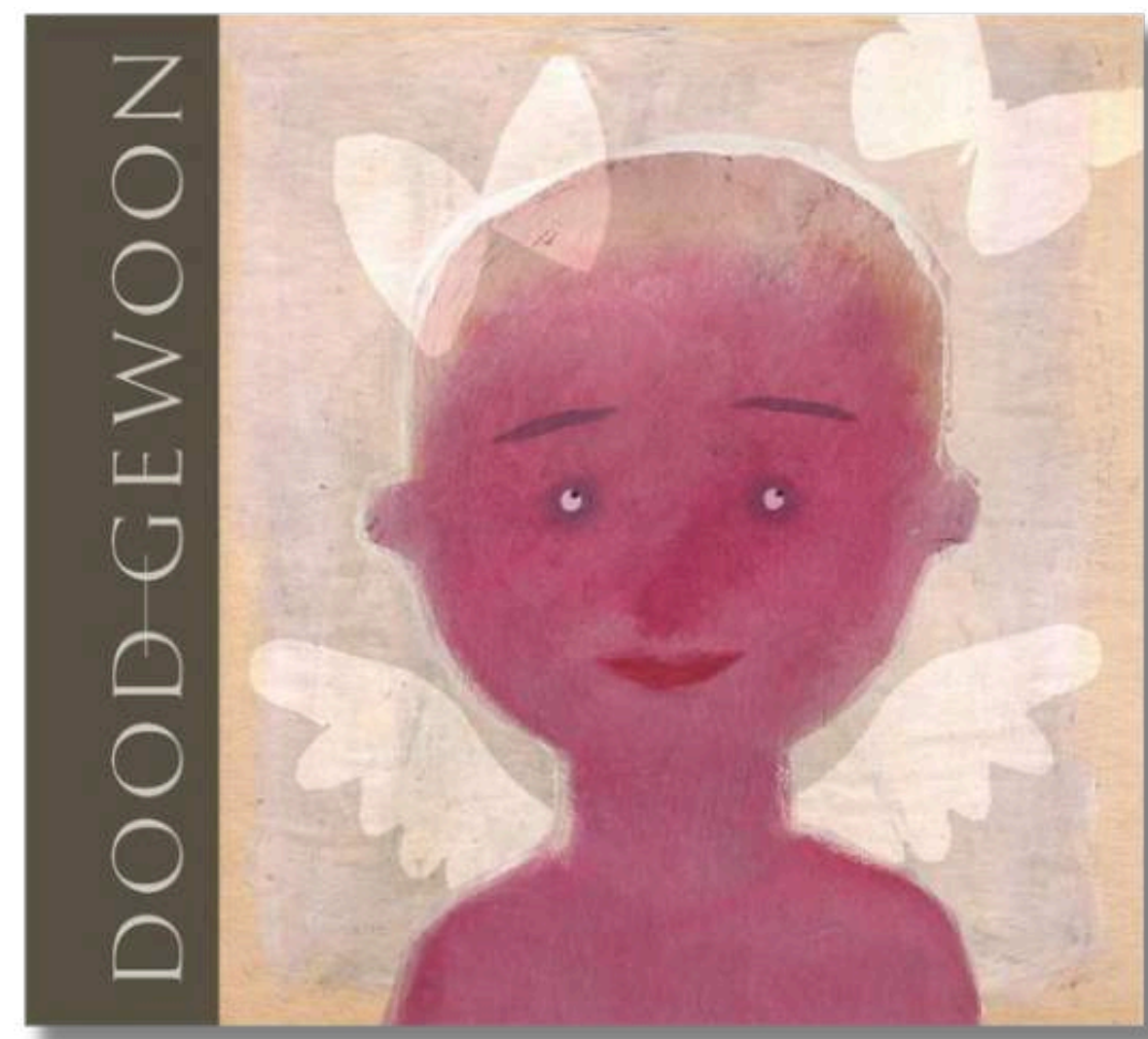
Toch raden we alsnog aan om ook oudere kinderen nog voor te lezen, zo kunnen jullie er meteen over in gesprek met elkaar.



Een prachtig boek dat je raakt, over het verliezen van een ouder. Polle praat tegen zijn vader, over het verdriet van zijn moeder en broertje en hij weet zeker dat zijn vader hem kan horen.



Dit boek neemt kinderen mee in het verhaal van een gezin. Het broertje van Henry is overleden en elk gezinslid gaat op een andere manier met dit verdriet. Grote thema's als verlies en rouw worden op een fijngevoelige manier in dit boek belicht..



Dit is een prachtige gedichtenbundel waarin verschillende thema's over de dood bespreekbaar worden gemaakt. Dat maakt het heel toegankelijk voor kinderen om meer te weten te komen over dit ongrijpbare onderwerp. Hoe zou het leven eruitzien als de dood niet bestond? Zou van de hoogste duikplank springen dan nog net zo spannend zijn? Waarom vieren ze in Mexico elk jaar het feest van de doden? Hoe voelt het om iemand te verliezen van wie je heel veel houdt? Bestaat er een hemel? Is doodgaan altijd erg?

De uitvaart

Een kinderboek over de dood is altijd fijn om in huis te hebben, of je het nu wil gebruiken omdat er iemand is overleden of omdat je het onderwerp alvast be-spreekbaar wil maken. Deze boeken helpen kinderen om de dood beter te begrijpen en verdriet en verlies te verwerken. Wij delen hier de mooiste kinderboeken over de dood voor verschillende leef-tijden.

Tip: Het is fijn om iemand als back-up aan te wijzen. Iemand waar-bij je kind zich ook fijn voelt. Die jouw kind van je kan overnemen als je eigen verdriet te groot wordt.

Wat kunnen kinderen doen bij een uitvaart?

Of je kind bij de uitvaart is en of hij daar een rol heeft, hangt natuurlijk helemaal van je kind af. Jij bent degene die hem of haar het best kent. Vraag je kind wat hij zelf wil, waar hij behoefte aan heeft en of hij zelf ideeën heeft.

Tip: Zorg voor een zo goed mogelijke uitleg over wat er gaat gebeuren. En mocht je dingen zelf niet weten, dan kun je vaak de rouwbegeleider om uitleg vragen. Kinderen kunnen 'nieuwe' dingen wel spannend vinden, maar een duidelijke uitleg kan ze helpen om te beslissen wat ze wel of niet willen.

- Rouwboekje uitkiezen
- Je kind kan een tekst, lied of gedicht voordragen tijdens de uitvaart
- Tekeningen maken voor op/bij de kist
- Herinneringen delen voor de toespraak
- Een lied uitzoeken voor tijdens de dienst

Merk je in de loop van de week of bij bepaalde dingen toch een twijfel of voel je een 'nee'? Zowel jij als je kind kunnen altijd terugkomen op keuzes. Volg je gevoel en handel daarnaar. Ook in tijden van verdriet.

Tips tijdens een uitvaart met je kind

Kinderen doen vaak precies wat je niet verwacht of graag wilt. Dit kan ook gebeuren tijdens een uitvaart. Daarom vragen veel mensen zich af of kinderen wel mee kunnen naar een begrafenis of crematie. Dat kan zeker! Hier kun je rekening mee houden.

- Zorg dat je kinderen goed geslapen en gegeten hebben.
- Bespreek vooraf de 'regels' met je kinderen.
- Vraag van tevoren waar je kind behoefte aan heeft.
- Geef kinderen iets te doen tijdens de uitvaartceremonie, bijvoorbeeld tekenen, een boek lezen, etc.
- Kijk of er iemand is die tijdens de uitvaart even met je kind naar buiten/de ruimte uit zou kunnen, indien nodig. Een kennis, vaste oppas of iemand van de uitvaartbegeleiding kan hierbij helpen.
- Bij storend gedrag kun je de kinderen uit elkaar halen en tussen de kinderen gaan zitten.



*Hoe doen zij het?
Verhalen van andere ouders
die hun kinderen betrokken
bij de uitvaart*

Ciska: Mijn dochter van toen 7 heeft een tekening voor opa gemaakt en die is meegegaan in de kist en afgedrukt op de liturgie. Ook heeft ze een gedichtje geschreven en voorgelezen in de kerk.

Sarita: Mijn zoontjes (3 en 6) hebben hun opa in oktober verloren. Zij hebben beiden elk een kaars aan de kist mogen aansteken. Daar praten ze nog vaak over.

Debby: Mijn kids van 2 en 4 hebben een steen geleverd naar aanleiding van het prentenboek 'Woezel en Pip: Dag lief muisje'. Die steen hebben ze bij het afscheid aan opa gegeven (op de kist gelegd). Die stenen hebben bij de uitvaart een prominente plek gekregen en liggen nu op het graf. Mijn zoontjes en de familie hebben hier veel aan gehad.

Martine: Bij het overlijden van mijn moeder, oma dus, kinderen 4-5-6 jaar voorbereidt door aula te laten zien. Ook van crematorium. Oma opgebaard thuis. Naast spelen, voelen, nabij zijn. Rituelen als kaarsjes tijdens de dienst. Gewoon vooraan op de grond spelen en tekenen tijdens de dienst. Uitleggen wat er gebeurt.

Wanda: Onze dochter (10) heeft afgelopen januari het favoriete pianostuk van haar opa (64) gespeeld op zijn uitvaart. Ze kreeg een staande ovatie in een overvolle kerk! Kippenvel!!!

Daarnaast hebben alle kleinkinderen de kist beschilderd en hebben we ze overal bij betrokken. De kinderen droegen alle bloemen en kransen. Kinderen willen toch ook echt graag iets doen in zo'n vreselijke periode. Met z'n allen hebben de prachtige dienst voor mijn lieve vader geregeld!

Hoe

leg je een crematie uit?

Het idee van een geliefde in een oven kan kinderen beangstigen. Leg rustig uit dat bij een crematie de kist in een grote oven wordt geschoven. Vertel ook dat het een heel ander soort oven is dan jullie thuis hebben en dat deze anders werkt. De oven staat in een speciaal gebouw: een crematorium. Heb het niet over verbranden, maar vertel dat door de warmte in de oven er na een tijd alleen as overblijft. Als de as afgekoeld is, wordt het bewaard in een speciale doos en na een paar weken mag die doos worden opgehaald.

Vraagt een (ouder) kind hoe je nou zeker weet of je wel de as van de juiste persoon mee krijgt? Leg dan uit dat er voor de crematie een vuurvast crematiesteentje met een uniek nummer op de kist wordt geplaatst. Dat steentje wordt dus geen as. Als de as na de crematie in de speciale doos wordt gedaan, is het steentje nog heel. Dat steentje wordt zorgvuldig bij de as bewaard tot het mag worden opgehaald, zo wordt de as van de overledene altijd aan de juiste persoon gegeven.

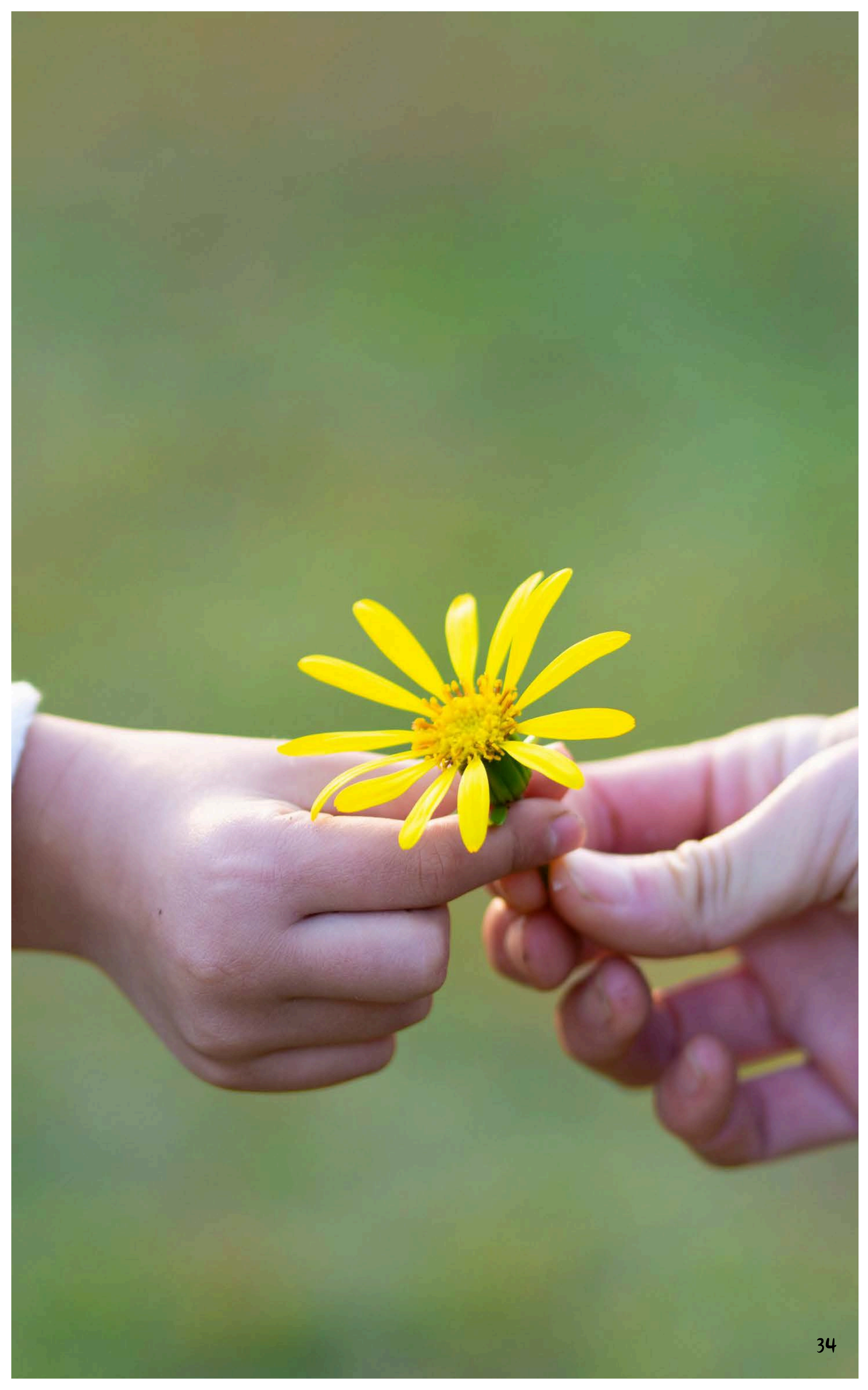


Kindervraag: *wat gebeurt er daarna met de as?*

Zo leg je het uit. De urn met de as kan bijvoorbeeld als een mooi aandenken mee naar huis gaan of worden uitgestrooid op plekken die dierbaar waren voor de overledene. De urn kan ook in een columbarium – dat is een moeilijk woord voor een speciale kast voor urnen op bijvoorbeeld een begraafplaats of crematorium – worden gezet of worden begraven in een urngraf op een begraafplaats. Ook zijn er mooie producten om het as in te verwerken.

Zo kan de as worden verwerkt in een schilderij of samen met een boomzaadje worden geplant in de tuin. Vertel je kind dat er zo weer nieuw leven groeit uit het as van jullie geliefde en dat diegene daarom altijd blijft bestaan, maar dan in een andere vorm. Deze mooie symboliek is voor kinderen een fijne en zachte manier om ernaar te kijken. De as kan ook worden verwerkt in een sieraad, zodat je (kind) de overleden dierbare altijd bij je kan dragen.





Rouwverwerking per leeftijd

Tot 5 jaar

Zoals je eerder hebt kunnen lezen, snappen kinderen tot ongeveer drie jaar oud nog niet echt wat dood zijn betekent. En tot ongeveer vijf jaar oud kunnen ze de dood zien als iets dat niet voor altijd is. Hierdoor zijn jonge kinderen meestal ook niet bang voor de dood. Het is wel belangrijk dat we ze niet bang maken met onze eigen angsten.

Toch kunnen jonge kinderen verdrietig zijn als ze iemand verliezen. Omdat kinderen vooral in het 'nu' leven, kun je zien dat deze gevoelens snel wisselen. Het ene moment zijn ze heel verdrietig en het volgende moment spelen ze weer vrolijk. Soms lijkt het alsof ze er niet mee bezig zijn. Dit helpt hen om niet te veel pijn tegelijk te voelen en de rouw in stappen te laten verlopen.

Van 6 tot 8 jaar

Kinderen snappen vanaf deze leeftijd vaak al dat de dood definitief is.



Elk kind gaat anders om met rouw: de een kan boos worden of extra aandacht vragen, de ander wordt juist stil. Dat is allemaal prima. Er is geen 'juiste' manier om te rouwen.

Na een overlijden kunnen ze ook bang zijn om anderen te verliezen. Hun gevoelens kunnen snel veranderen: het ene moment zijn ze heel verdrietig, even later zijn ze weer aan het spelen.

Het is belangrijk om je kind te helpen zijn of haar gevoelens te verwoorden. Het kan ook goed zijn om je kind een rol te geven in het afscheid nemen, want dat helpt bij het verwerkingsproces.

Sommige kinderen praten nog met iemand die overleden is omdat dit hen troost biedt.

Laat zien dat het normaal is om over de overledene te blijven praten, zodat je kind weet dat het geen taboe is en dat het oké is om over gevoelens te praten. Laat je kind verdrietig en boos zijn en laat zien dat dit erbij hoort. Het kan ook fijn zijn om samen nieuwe rituelen te bedenken, zoals elk jaar op de verjaardag van de overledene naar het graf gaan, of op een speciale dag het lievelingseten van de overledene koken.

Van 9 tot 12 jaar

Kinderen van 9 tot 12 jaar snappen al veel meer van de dood. Ze kunnen hun gevoelens ook beter verwoorden dan toen ze jonger waren, maar het blijft moeilijk voor ze om echt over hun gevoelens te praten.

Ze merken ook steeds meer hoe anderen zich voelen en willen hun ouders soms niet extra verdrietig maken met hun eigen zorgen.

Kinderen van deze leeftijd zijn vaak bang voor de dood, bang dat er iets met henzelf of hun ouders gebeurt. Die angst kan ervoor zorgen dat ze hun emoties opkroppen, wat soms 's avonds laat in bed voor piekeren zorgt en het moeilijk maakt om te slapen. Het is super belangrijk om thuis een plek te hebben waar ze zich veilig voelen om alles te uiten zonder bang te zijn voor wat anderen denken.

Het helpt enorm als je open met elkaar praat over de dood en emoties, en alle vragen gewoon beantwoordt. Soms is het voor een kind makkelijker om met iemand anders dan hun ouders te praten over hoe ze zich voelen. Het is daarom goed om ook op school te delen wat er speelt, zodat je kind daar ook steun kan vinden. En vergeet niet, emoties kunnen ook ineens op andere momenten opduiken, zoals wanneer ze in bed liggen.

Wat als jij er niet meer bent?

We denken er liever niet aan, we willen leven en genieten, niet stilstaan bij het moment waarop alles eindigt en stilvalt. Alleen het idee al dat we ooit ophouden met bestaan, doen de rillingen over ons lijf lopen. Toch is er één ding zeker: dat moment gaat ooit komen.

De meeste mensen overlijden onverwacht. De achterblijvers moeten dan vaak binnen een week het afscheid regelen. Naast het eigen verdriet, dat van je gezin en andere naasten, krijgen ze dan ook te maken met een hoop regelingen en keuzes waar ze nog nooit eerder voor hebben gestaan. Je kunt je partner en kinderen ontzorgen door nu al zoveel mogelijk te regelen.

Wat moet er allemaal gebeuren en hoe kun je dit nu al regelen?

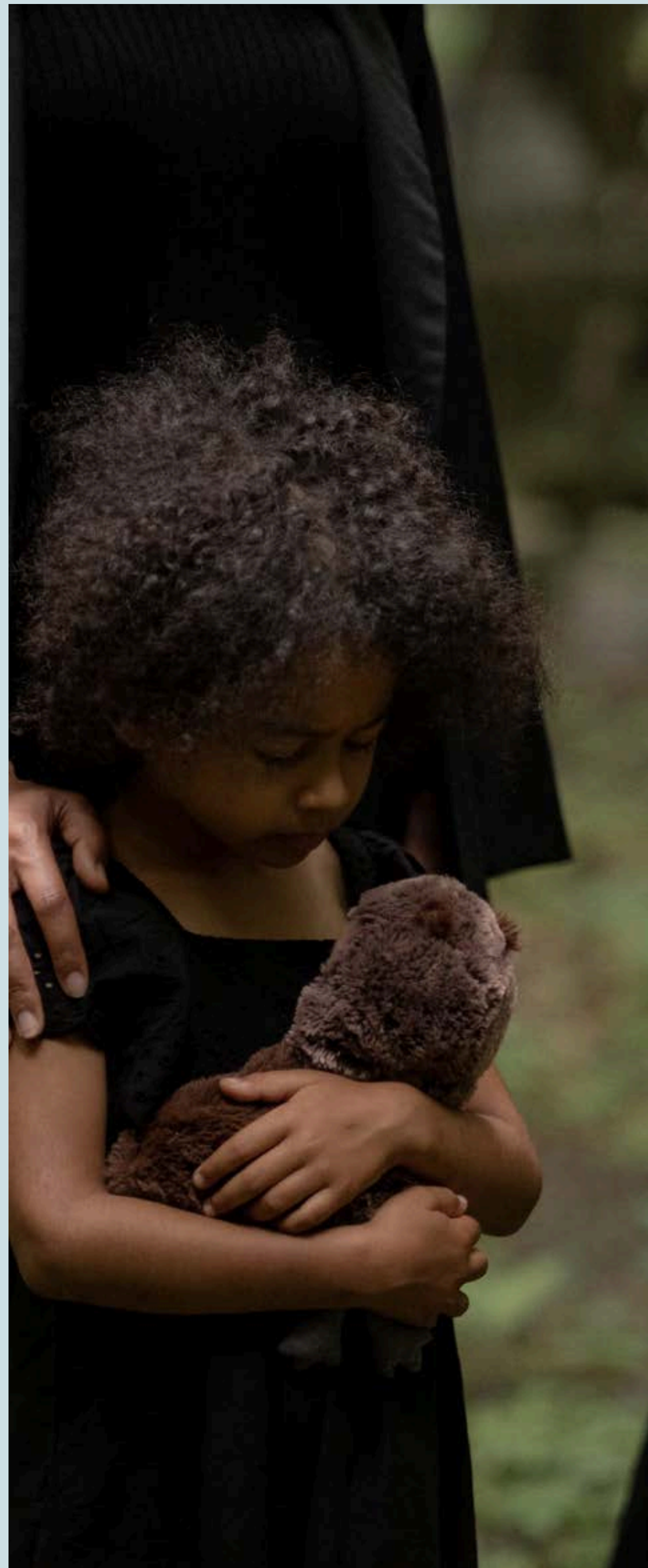
- Wat je in je testament gaat zetten. Ga hiervoor naar een notaris, die kan je helpen een compleet testament op te stellen en zorgt er in de regel voor dat er minder belasting betaald moet worden over jouw erfenis.
- Hoe je jouw uitvaart wilt. Ga je voor de taart met broodjes, een borrel met tapas of wil je gewoon een knalfeest? Heb je geen idee? Geen probleem, je kunt bij Monuta uitvaartverzekeringen een bedrag laten verzekeren dat vrij besteed kan worden. Zo hoef je nu nog geen beslissing te nemen.



Monuta 

bereken je premie

- Wil je een *uitvaartverzekering* of heb je dat niet nodig? Misschien heb je genoeg geld op de bank staan om een volledige uitvaart te vergoeden. Heb je dat niet en wil je ervoor sparen, dan kan een uitvaartverzekering handig zijn.
- Een voogd aanwijzen. Stel dat je kind of kinderen geen ouders(s) meer hebben, wie gaat er dan voor ze zorgen? Als je niets regelt, beslist een rechter wie de voogdij krijgt. Wil je dit zelf beslissen, dan moet je een voogd aanwijzen. Iets wat veel ouders vergeten en daarom besteden we er hieronder graag extra aandacht aan.



Wie zorgt *er voor je kinderen na overlijden?*

Wat gebeurt er met je kinderen als jij er niet meer bent of nog erger, als jij en je partner er beiden niet meer zijn? Je hoopt natuurlijk dat je kinderen dan oud genoeg zijn om voor zichzelf te zorgen. Maar dat is niet altijd het geval.

Je kunt eerder overlijden, nog voordat je kinderen het huis uit zijn. Wat gebeurt er dan met je kinderen? Als je een partner hebt krijgt hij/zij het ouderlijk gezag, maar wat als jullie beiden overlijden of wat als je geen partner hebt en je kinderen minderjarig zijn? Of als je wel een partner hebt, maar hij/zij is niet de ouder van het kind?

Situatie 1: jullie zijn beide ouders en overlijden allebei

Als jullie er allebei niet meer zijn, dan benoemt de rechter iemand als voogd. Hierbij maakt de rechter een keuze uit mensen uit de omgeving van het kind. Soms zijn meerdere mensen geschikt, maar het kan ook zijn dat er ruzie ontstaat of dat niemand die taak kan dragen. In dat geval roept de rechter de hulp in van de Raad van Kinderbescherming, zij doen onderzoek en ondervragen de kinderen en familieleden om te bepalen wie geschikt is.



Situatie 2: jij hebt alleen ouderlijk gezag over je kind

Heb jij alleen ouderlijk gezag over je kind en kom je te overlijden, dan bepaalt de rechter wie het gezag krijgt. Bij voorkeur is dit de andere ouder (als die nog in leven is). Als de andere ouder binnen een jaar een verzoek tot gezag doet, dan is de kans groot dat hij of zij het gezag krijgt. Toch kan de rechter iets anders besluiten als blijkt dat een ander persoon een betere voogd voor het kind is.

Situatie 3: jij en je partner hebben beide ouderlijk gezag, maar één van jullie is niet de ouder

Het kan ook zijn dat jij samen met je partner het gezag over je kind hebt, terwijl één niet de biologische vader of moeder is. In dat geval gaat het gezag nog steeds naar je partner. De andere biologische ouder kan wel een verzoek indienen om toch het gezag te krijgen. De rechter zal dan beslissen wat het beste is voor het kind.

Zelf een voogd aanwijzen

Houden jullie deze belangrijke beslissing liever zelf in handen? Laat dan in jullie testament opnemen wie jullie als voogd aanwijzen. Dit kun je regelen bij een notaris. Er is ook een andere optie. Je kunt online, geheel gratis, een voogd aanwijzen door middel van een registratie in het gezagsregister. Het enige dat je nodig hebt is een origineel afschrift van de geboorteakte (met datum en waarmerk) en een kopie van een geldig legitimatiebewijs. Zo geregeld dus!

Let wel op: als je meerdere kinderen hebt, moet je voor elk kind apart het formulier invullen!



Wist je dat...

- Voogdij betekent dat iemand anders het gezag uitoefent op het kind of kinderen. Gezag houdt in dat de persoon die het heeft, ervoor zorgt dat het kind wordt voorzien van voeding, drinken, onderdak, een opleiding en een opvoeding.
- Een voogd beslist mee in belangrijke keuzes van het kind als jullie er niet meer zijn. Je kunt denken aan de studiekeuze, geloofsovertuiging en medische behandelingen.
- De voogd beheert ook de financiën als je kind nog minderjarig is.
- Maar - het hoeft niet zo te zijn dat je kind altijd bij de voogd gaat wonen. Degene die voogd is, beslist over je kind en kan dus ook iets anders besluiten.

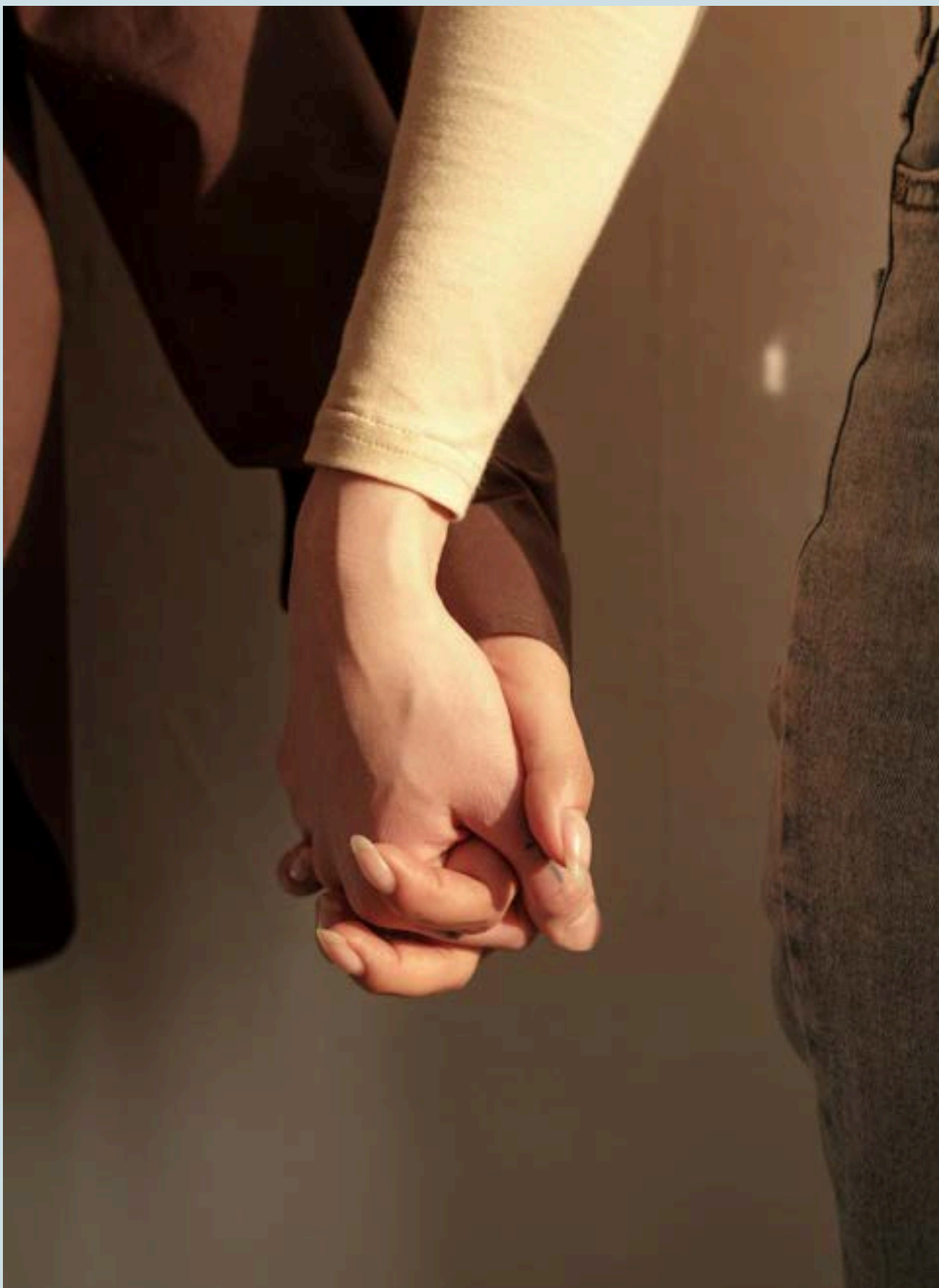
Voogd aanwijzen, wie?

Het is voor de meeste ouders niet makkelijk om te bepalen wie deze waardevolle taak krijgt. Wie in jouw omgeving kan en wil jouw kinderen verzorgen als jij of jullie er niet meer zijn? Bij wie kan je met een gerust hart jouw kinderen achterlaten? Misschien is het voor jou zo klaar als een klontje, maar je zou echt niet de enige zijn die het gewoon niet weet, of misschien zelfs niemand geschikt vindt. Dat is behoorlijk lastig.

Een aantal zaken waar je over na moet denken bij het kiezen van een voogd:

- De opvoedstijl, komt die een beetje overeen met die van jou? Het is fijn voor je kind(eren) als dat aansluit.
- De leeftijd van de voogd. Je wil natuurlijk dat je kind niet in de kindertijd nog een verlies hoeft te verwerken. Misschien zijn je ouders dus niet heel geschikt.

- De woonplaats. Woont de persoon die je in gedachten had aan de andere kant van het land, dan betekent dat automatisch dat je kind moet verhuizen naar een onbekende omgeving.
- Vind je het lastig? Praat er dan eens over met mensen uit je omgeving, dat kan heel goed helpen. Gooi gewoon bij een paar 'kandidaten' een balletje op.
- Kom je er niet uit? Dan kun je ook niets aangeven en de rechter laten beslissen. Maar denk er in ieder geval wel goed over na.



Hoe hebben andere ouders de keuze gemaakt?

Emmelie: Mijn zus kan het beste beslissingen maken. We hebben haar aangewezen als persoon die beslist mocht ons wat overkomen. Zij beslist op dat moment of de kinderen bij haar blijven of bij iemand anders (in de vrienden-groep of familie) geplaatst worden.

Norma: Toen ik in oktober 2018 geconfronteerd werd met ernstig hartfalen werd ik gedwongen om daarover na te denken. Mijn oudste zoon van 25 is aangewezen als degene die verantwoordelijk is voor zijn broertje van 15 mocht ik wegvallen. We hebben dat goed besproken, en hebben daar alle drie een goed gevoel bij.

Mirjam: Onze burens zijn voogd voor onze meiden. Ze worden ook wel 'reserve ouders' genoemd bij ons. Buurvrouw was ook bij de bevalling van de 2de, dus gelijk was ze ook een beetje van haar.

Vera: Wij hebben een bijzondere vriendin gevraagd of ze het wil doen. We hebben vrij specifieke ideeën over opvoeding en hoe we tegen de dingen aankijken. En zij paste het beste. Misschien gek, omdat ze absoluut geen familie is, of dat we de deur bij elkaar platlopen. Maar ik zou haar ten allen tijden onze kinderen compleet toevertrouwen juist, omdat ze geen familie is en er geen enkel “belang” bij heeft...

Mascha: Dit heb ik al tijdens mijn zwangerschap gedaan. Ik ben alleen en wil het goed voor mijn dochtertje geregeld hebben. Je hoopt natuurlijk dat t niet nodig zal zijn, maar als t zover komt, is mijn beste vriend haar voogd. Hij heeft er wel even over na moeten denken, waarvoor uiteraard alle begrip, ook met zijn partner besproken, maar zei uiteindelijk volmondig ja.

Klaar om je voogd te vragen? Neem deze punten zeker mee

- Geef duidelijk aan dat hij of zij ‘nee’ mag zeggen.
- Je kunt zeggen dat hij of zij er een paar dagen over na kan denken voordat de beslissing wordt genomen.
- Bespreek ook punten als financiën (hoe hebben jullie dit geregeld), de woonplaats en eventuele beslissingen die er genomen moeten worden. Zo weet je zeker dat jullie op één lijn liggen.
- Benoem eventueel dat deze beslissing voor nu is maar dat het altijd voor allebei mogelijk is om de keuze te wijzigen. Dit doe je door contact op te nemen met je notaris en het te wijzigen in je testament. In het gezagsregister online kun je het ook eenvoudig wijzigen.

Samen positieve herinneringen maken

Tijdens een heftige of stressvolle periode, zoals rondom het overlijden van een dierbare of erger - als jij of je partner zou overlijden, kan je kind zich vasthouden aan fijne en positieve herinneringen die jullie samen hebben gemaakt.

Onderzoek laat daarnaast zien dat mensen met veel positieve herinneringen uit hun jeugd over het algemeen gelukkiger en gezonder zijn. Ook zouden ze betere cognitieve vaardigheden hebben en toleranter zijn ten opzichte van anderen. Ze zijn over het algemeen optimistischer en beter in staat om met stress om te gaan.

Gelukkige gezinsherinneringen zijn dus super waardevol voor je kind. Hoe kun je er nou zo veel mogelijk maken? We delen wat ideeën met je:



- Maak de kleine dingen van het leven groot. Ziet je kind een beestje lopen? Bekijk het dan eens met net zoveel fascinatie als hij dat doet. Hoeveel pootjes heeft het diertje? Kun je hem op een takje laten lopen? Hoe zou zijn familie eruit zien? Voor kinderen is elke dag een kans om nieuwe dingen te ontdekken, kijk of je hierin mee kunt gaan.

- Geef aandacht aan de leuke en mooie dingen die je kind doet. De rol van politieagent overvalt je soms als ouder. Probeer in plaats daarvan vaker de mooie dingen die je ziet in je kind te benoemen. Benoem de momenten dat je kind iets attents voor iemand anders doet, laat merken dat je zag hoe goed hij kon delen en toon interesse in zijn n...
- Heb plezier samen. Waarvan worden jullie als gezin blij, waarmee krijg je bij iedereen een lach op zijn gezicht? Is dat samen koken? Een fort bouwen van de bankkussens? Voorlezen met gekke stemmetjes? Doe deze dingen vaak. Dit soort gelukkige momenten vergroot de eigenwaarde van kinderen en versterkt het zelfvertrouwen én jullie band met elkaar.
- Ga op avontuur. Dingen die afwijken van het alledaagse leven blijven makkelijker hangen. Dit betekent echt niet dat je bakken geld moet uitgeven aan vakanties en tripjes! Het betekent vooral dat je zelf het avontuur op wil zoeken, en dan vind je het om de hoek. Kampeer bijvoorbeeld een nachtje in eigen tuin. Ga op onderzoek uit in het bos, maak er een ontdekkingsstocht van en zoek in boeken (te leen bij de bibliotheek) welke beesten, sporen en planten je allemaal tegenkomt.
- Nieuwe hobby. Door aandacht te geven aan de positieve dingen, worden kinderen veerkrachtig en merken ze waarmee ze een bijdrage aan de wereld kunnen leveren.
- Wees dankbaar. Ons leven hangt niet aan elkaar van de vakanties, bezoeken aan pretparken of mooie cadeaus. Ons leven speelt zich vooral af op de gewone dagen. Waarin alles gaat zoals het gaat en er niks bijzonders lijkt te gebeuren. Het is belangrijk ook op deze dagen mooie momenten te vinden. Dit kun je doen door elke avond samen met je kind 3 dingen te bedenken (en op te schrijven) waar je dankbaar voor bent. Je kunt dit apart doen, maar ook als gezin...

...Zo schrijft iedereen elke dag iets op waar ze dankbaar voor zijn. Plak ze elke dag in een boek of stop ze in een map en blader er samen eens in de zoveel tijd doorheen. Door herinneringen regelmatig op te halen, onthoud je ze ook eenvoudiger. Kijk ook samen eens in fotoboeken (of blader door de foto's op je telefoon) om herinneringen op te halen van leuke momenten die jullie met elkaar hadden.



Dankwoord

Praten over verlies en verdriet is niet makkelijk, maar door dit een plek te geven in de opvoeding van je kinderen, heb je iets heel belangrijks gedaan. Je helpt ze niet alleen om te gaan met grote emoties, maar je laat ook zien hoeveel waarde je hecht aan hun ontwikkeling en groei. Daar mag je trots op zijn.

Dit magazine is een co-creatie met onze kennispartner Monuta. Hun visie, dat praten over de dood en verlies een normaal onderdeel van het leven moet zijn, sluit naadloos aan bij onze missie. Monuta doet meer dan alleen informatie verstrekken: ze bieden echte ondersteuning aan gezinnen wanneer die het het hardst nodig hebben, van uitvaartwensen inzichtelijk maken, tot uitvaartverzekeringen en het volledig verzorgen van de uitvaart.

We hopen dat je waardevolle inzichten en steun hebt gevonden in dit magazine. Laten we blijven praten over de dood en verlies, zodat we allemaal beter voorbereid en verbonden kunnen zijn in het leven en alles wat het met zich meebrengt.



Samen *met Monuta*

Er komt een dag dat je zelf gaat voortleven in de herinneringen van je kinderen. Als die dag komt, zorg je er met een uitvaartverzekering voor dat je kinderen zich kunnen richten op hun fijne herinneringen. *De praktische en financiële kant heb jij dan samen met Monuta al voor ze geregeld.*

Monuta  open over afscheid