

**Opgevoed**

# Verdriet in huis

Elke week legt **Annemiek Leclaire** een lezersvraag over opvoeding voor aan deskundigen.

**M**oeder: „De laatste zeven jaar zijn er veel familieleden overleden, waaronder de twee broers van mijn man, en mijn enige zus. Hoe kan ik zorgen dat ons jongste kind van elf niet piekert over ons verdriet? Ze vraagt geregeld aan mij: ‘Ben je wel gelukkig zonder je zus?’, ‘Mis je haar niet heel erg?’ ‘Heb je nog veel verdriet?’ ‘Moet je vaak huilen?’ En dan huilt ze zelf dikke tranen.

„Ze heeft ook een schuldgevoel dat ze deze vragen niet stelt aan pappa, die toch ook veel meegeemaakt heeft. Dat vindt ze heel zelig voor hem.

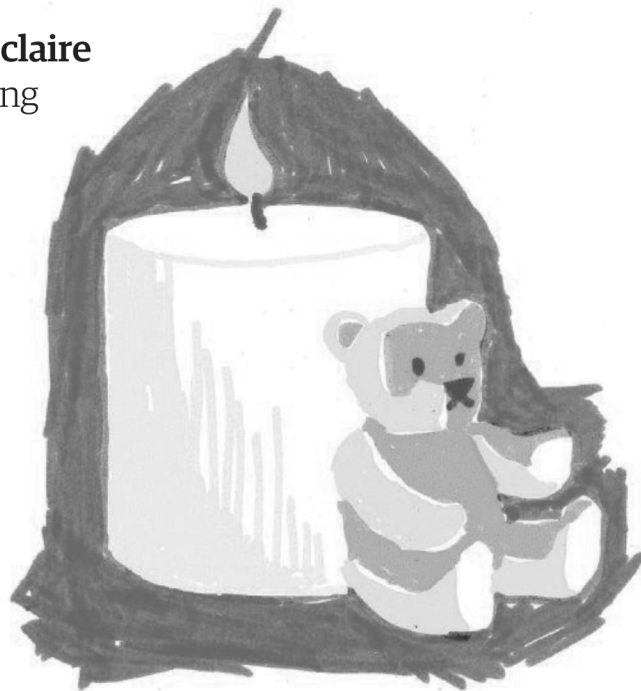
„Ik heb nog steeds veel verdriet over het verlies van mijn zus. Het heeft mijn geluk echt beschadigd, en ik ben ook bezorgder dan voorheen, de vroege dood van al die familieleden heeft ook onze sterfelijkheid dichterbij gebracht. Als iemand in huis maar een tintelende vinger heeft, denk ik al aan een spierziekte of een hartkwaal. Die

angst voor ziekte is niet geheel overtrokken; aan ziekte zijn we immers al die mensen kwijtgeraakt. Maar hoe openhartig moet ik daar thuis over zijn? Ik wil niet dat zij daarover piekert.

„Haar oudste broer gaat er heel anders mee om, dat is net teflon, daar glijdt alles vanaf. Hij is rationeler. Maar die kleine, die neemt de

hele wereld op schouders, ze wil alles perfect doen, ook op school, fouten maken mag niet, ze voelt zich verantwoordelijk voor het geluk van het hele gezin. Dat resulteert erin dat ze veel tobt en huilt. Hoe maken we het leven voor haar lichter?”

Naam en woonplaats bij de redactie bekend.



**Dr Marga Akkerman** is klinisch kinder- en jeugdpsycholoog. Ze schreef een reeks boeken over opvoeding.

## Rots in de branding

**Marga Akkerman:** „Kinderen kunnen zich erg verantwoordelijk voelen voor de stemming van hun ouders, zeker kinderen van 10 á 11 jaar. De dochter voelt haar moeder, die nog zo piekert over de verliezen die ze heeft geleden, goed aan. Het klinkt alsof de zus voor moeder belangrijk was. Het is nu aan moeder om een leven op te bouwen met minder steun en meer ‘eigen vermogen’; om een voorbeeld voor haar dochter te zijn, een rots in de branding, waardoor haar dochter op avontuur kan in het leven en op haar moeder terug kan vallen. Door een positief voorbeeld te worden voor haar dochter, kan haar weg door het rouwproces makkelijker worden. Haar dochter kan ze openhartig vertellen dat ze het moeilijk heeft, maar dat ze heel erg haar best gaat doen om weer gelukkig te worden.”

## Help jezelf

**Robert Vermeiren:** „Het is belangrijk dat ouders zich bewust zijn hoe ze met hun rouw omgaan. Rouw is een normale reactie op verlies. Het is belangrijk om dat aan kinderen uit te leggen. De boodschap moet zijn dat de kinderen zich niet verantwoordelijk hoeven te voelen. Het is belangrijk dat vader en moeder samen nagaan hoe ze hier openheid over kunnen brengen. Als dat te moeilijk is, dan is het goed om samen professionele hulp te zoeken. Door er samen over te spreken zal er meer duidelijkheid komen voor de kinderen. Dan zien ze dat hun ouders er zelfstandig mee omgaan. Dat betekent niet dat het verdriet over is, wel dat het verdriet erkend wordt. Ouders kunnen hun kinderen het beste helpen door zichzelf te helpen.”



**Wat vinden kinderen ervan?** Bekijk de video van ons panel op [nrc.nl/opgevoed](http://nrc.nl/opgevoed).