

Opa en oma

23-04-2020

Voor kinderen zijn opa's en oma's belangrijke personen. Ze zijn meestal erg aan hen gehecht. Opa's en oma's vangen hen op als hun ouders werken. Ze hebben vaak veel aandacht voor alles waar hun kleinkinderen mee bezig zijn en ze nemen de tijd om leuke dingen met ze te doen.

Veel kinderen vinden het erg dat ze hun grootouders nu niet kunnen bezoeken. In deze coronatijd ligt de nadruk vooral op het gezond blijven van mensen boven de vijftig. Heel begrijpelijk dat kinderen, ook de allerjongsten, zich zorgen maken over het welzijn van hun grootouders. Net zoals hun ouders dat doen. Ze worden bang dat opa of oma ziek wordt, in het ziekenhuis belandt of erger: sterft.

Als dat werkelijkheid wordt, is dat voor kinderen heel moeilijk te verwerken. Een meisje van zes vroeg me of oma misschien door haar toedoen ziek was geworden, want ze had de laatste keer dat ze bij oma was geweest nog bij haar op schoot gezeten. Kinderen, die zich op een bepaalde leeftijd als het centrum van de wereld zien, kunnen zichzelf de schuld geven van wat er misgaat. Een tienjarige jongen van wie de opa stierf, voelde zich schuldig omdat hij de laatste weken volgens hemzelf niet voldoende tijd heeft gehad voor opa. Zijn grootvader had gevraagd of hij met hem mee wilde gaan vissen, maar de jongen had dat geweigerd.

Hoe kunnen we kinderen helpen wanneer hun grootouders ziek worden of sterven? Het is belangrijk om sowieso met kinderen in alle openheid vaker een gesprek over doodgaan te voeren. Dieren gaan ook dood, hun konijn of hun kat ook. Mensen gaan ook dood, meestal als ze oud zijn. Maar dat geldt niet voor iedereen. Dat hoort bij het leven. En je mag best een beetje bang zijn. Open over doodgaan spreken kan al een beetje helpen bij de verwerking, wanneer een sterfgeval werkelijk in het leven van een kind plaatsvindt. Het kind heeft dan al enig idee wat doodgaan betekent. Daardoor kan er misschien gemakkelijker over het sterven gesproken worden.

Wanneer een kind erg bezorgd is over de gezondheid van opa of oma, kan het helpen om iets voor opa of oma te doen: een tekening maken, een liedje zingen over de telefoon, video bellen, op de stoep voor hun huis een tekening krijten, koekjes bakken, of iets anders creatiefs brengen. In ieder geval: even contact hebben, al is het op afstand. Als je als ouders erbij zegt: "Wat er nu ook gebeurt met opa of oma, dit heb je hen in ieder geval gegeven. Nu zullen ze altijd weten hoeveel je van hen houdt". Op die manier kan een kind daar later met een goed gevoel op terugkijken. Dit kan helpen om een eventueel ziekteproces of verlies te verwerken. Paulien Kuipers