

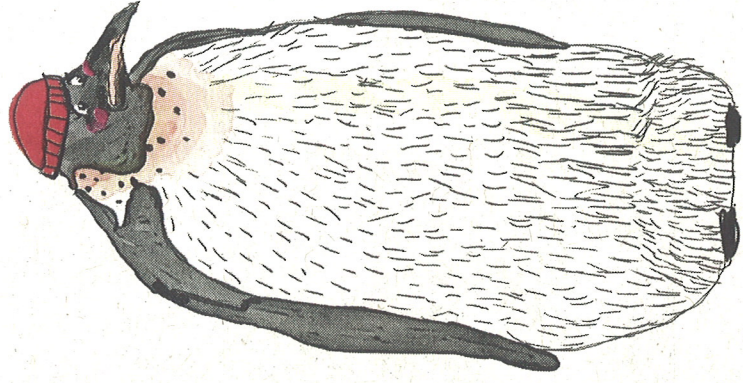
WEEKEND

**Ellen Dreezens
schreef het**

'Doorleefboek',

bedoeld voor
rouwende kinderen en
volwassenen die hen
hulp willen bieden. De
Bossche, die weet wat
het is om te rouwen,
verhaalt over verdriet,
woede, boosheid,
verwarring, angst en
teleurstelling.

tekst Wouter ter Haar •
illustraties Esther Sepers



Kinderen helpen in de duistere wereld van verdriet

Vier was ze toen haar moeder overleed. Ellen Dreezens (38) uit Den Bosch herinnert zich die moeilijke periode nog enigszins. „Het was toen bij ons zeker niet zo fijn. Mijn moeder had besloten – toen stak de wereld nog wat anders in elkaar – dat ze ons niet meer wilde zien. Geen afscheid, niet naar de begrafenis.” En ze was 21 – en met hele andere dingen bezig – toen haar vader overleed. Ook toen stond ze er vrijwel alleen voor. „Ik regelde de hele crematie. Het was nogal een eenzaam gebeuren.”

Juist dat wil de Bossche, die als docent psychologie werkzaam is aan Tilburg University en daarnaast een praktijk heeft als rouw- en verliescoach, rouwende kinderen op de basisschool zoveel mogelijk besparen. Ze wil die kinderen helpen in de duistere wereld van verdriet. „Een verliesituatie door dood, scheiding, verhuizing kan heel ingrijpend zijn. Rouw is sowieso niet na drie maanden over. Dat is nooit klaar of af. Zeker ook niet bij kinderen.”

Dreezens, die voor de liefde van uit Maastricht naar Den Bosch

kwam, hoopt dat haar *Doorleefboek* een hulp kan zijn voor kinderen op de basisschool. Volgens de Bossche is het 'uniek', omdat het is geschreven voor kinderen, maar juist ook voor ouder(s) of volwassenen die het kind willen helpen. „Ik weet zeker dat ikzelf en mijn omgeving destijds veel gehad zouden hebben aan dit boek. Het had 'onze' rouw een stuk makkelijker en beter verwerkbaar gemaakt.”

In haar boek voert Dreezens vier 'dierenvrienden' op. Ieder met hun eigen verdriet. Zo is er Pingo de pinguïn, die eenzaam en verdrietig is omdat hij een ei is verloren. En Barra de aap is vreselijk boos omdat haar moeder is overleden. „Voor kinderen op de basisschool zijn die dierenvrienden en

**“Als je er als
volwassene
maar écht open
voor staat**

— Ellen Dreezens

hun emoties heel begrijpelijk en herkenbaar.” Voor volwassenen moeten de ervaringen en gevoelens van de dieren het uitgangspunt zijn om met kinderen in gesprek te gaan. Dreezens: „Het is echt een doe-boek. Samen met het kind ga je aan de slag.”

Ze hoopt dat haar *Doorleefboek*, dat op 18 september verschijnt en geïllustreerd is door Esther Sepers, velen soelaas kan bieden. Volgens cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek worden ieder jaar 8000 kinderen binnen het gezin geconfronteerd met het verlies van een dierbare. Zo'n tien procent van alle volwassenen is als kind één of beide ouders verloren. Het schrijven kostte Dreezens anderhalf jaar. Voorzichtig denkt ze al aan een boek voor pubers.

Rouwen en verlies is voor veel mensen nog een zwaar en delicaat levensthema. Er komen emoties los als woede, boosheid, verdriet, opluchting, verwarring, angst en teleurstelling. „En veel mensen vinden het moeilijk om daarmee om te gaan.” Dat ziet Dreezens vrijwel dagelijks in haar eigen praktijk. „Vroeger, in de tijd

dat mijn moeder stierf, gold dat het goed was om maar niet te veel over rouwen te praten en het weg te duwen. Dat werkt dus niet.”

Zeker kinderen tonen en verwerken hun rouw op een eigenzinnige manier. „Het ene moment kunnen ze intens verdrietig zijn om even later weer vrolijk rond te huppelen.” Hulp-volwassenen, zoals Dreezens de grootouders, vrienden of familie noemt die een rouwend kind willen bijstaan, vrezen vaak dat ze onherstelbare fouten maken. Dreezens kan hen geruststellen. „Een rouwend kind wil het liefst gewoon normaal zijn, zich thuis voelen, gezien worden en als 'speciaal' bekeken worden door volwassenen.”

Het maakt dan niet zo veel uit hoe je daar als hulp-volwassene mee omgaat, als je er maar écht open voor staat. „Je betrokken toont. En praat met het kind als dat daar behoefte aan heeft. Het heeft niet veel zin om kinderen met rouw te verwennen en mee te slepen naar de Efteling. Het gaat erom met kinderen te communiceren en begrip te krijgen voor hun gevoelens. Misschien kan mijn boek daarbij helpen.”

Tips bij rouw

Voor kinderen:

- durf hulp te vragen: rouwen doe je het beste samen;
- vraag iemand bij wie je je fijn en vertrouwd voelt;
- rouw is niet iets dat overgaat, het is onderdeel van je leven.

Voor de hulp-volwassene:

- zie het verdriet van het kind voor vol aan. Schuif het niet onder tafel, duw het niet weg;
- laat het kind leidend zijn. Verwacht niet dat het op een bepaalde datum, verjaardag bijvoorbeeld, verdrietig is. Soms komt rouw op onverwachte momenten naar boven;
- denk niet snel het fout te doen. Echte betrokkenheid werkt.

