

Kindercoach Veerle:

# ‘Maak de dood bespreekbaar’



**De tijd waarin we leven, met de extra doden als gevolg van de coronacrisis als focuspunt, mogen we gerust heftig noemen. Voor het hooggevoelige kind, bij wie alles bijzonder scherp binnenkomt, is het allemaal nog eens extra indrukwekkend. Ondanks het feit dat de dood net zo goed bij de mens hoort als het leven zelf, proberen we eerstgenoemde zo lang mogelijk te ontlopen en zelfs te ontkennen. Met name voor onze kinderen. De vraag is of dat wel zo verstandig is. Kindercoach Veerle geeft tips & tricks!**

TEKST: VEERLE WAGENAAR

Zodra jij je eigen vlees en bloed ter wereld hebt gebracht, is het een gegeven dat je je kind wilt behoeden voor gevaar. Vooral voor alles rondom de dood lijken we onze kinderen zo lang mogelijk af te willen schermen. Is dat een juiste strategie? Is het bijvoorbeeld (on)verstandig om een hooggevoelig kind mee te nemen naar een begrafenis? Pikt hij of zij vanwege die hooggevoeligheid niet teveel op? Schiet je als ouder tekort als je het wél doet? Wat is sowieso de leeftijd om een kind mee te nemen naar een begrafenis? Met deze en andersoortige vragen zullen ongetwijfeld vele ouders worstelen. Juist in een tijd waarin de dood zichtbaarder is of in elk geval dichterbij lijkt dan anders. Als je het mij vraagt, komt doodgaan nooit gelegen. Toch hoort het bij het ‘mens zijn’. Of jij je kind wel of niet meeneemt naar de begrafenis, hangt van verschillende factoren af. Het ene kind zal er eerder klaar voor zijn dan het andere kind. Juist omdat ‘de dood’ onderdeel is van het leven, is het belangrijk dat jij je kind hierin betreft

en begeleidt. Wanneer je dat niet doet, gaat je kind een eigen werkelijkheid creëren. Zij kunnen dan zelf gaan bedenken wat er met een overleden familielid is gebeurd, waardoor ze onrustig en angstig worden. Ze krijgen geen antwoorden op vragen die met de dood te maken hebben, aangezien ze bij gebrek aan ouderlijke begeleiding stappen in het proces missen. Niet handig!

## Een sterretje aan de hemel

Op een zondagochtend kreeg ik een bericht van een moeder van een vierjarig hooggevoelig meisje die bij mij in de straat heeft gewoond. ‘Hey Veerle. Even een vraagje. We hebben maandag de uitvaart van oma (93). Wij denken dat het voor onze dochter (vier jaar) te heftig is om heen te gaan. Nu is ze boos dat haar broer wel mag gaan. Heb jij advies?’ Lastig dilemma! Haar broer mag wel naar de uitvaart, maar zij niet. Hoe leg je dat uit? Hoe leg je de

dood überhaupt uit aan een kind van vier jaar? Dit meisje geeft duidelijk aan dat ze mee wil. Schiet je als ouder tekort, omdat je tegen het gevoel van je kind ingaat? Heb je liever dat ze het niet meemaakt? Kleuters zijn nieuwsgierig en op deze leeftijd krijgen kinderen een steeds complexer beeld van hoe de wereld werkt. Mijn advies in deze situatie is om haar dochter mee te nemen, juist ook omdat ze zelf aangeeft dat ze mee wil. Op deze manier ervaart zij dat dit een onderdeel is van het leven. Wanneer een overlijden plaatsvindt binnen de familie, komen daar veel emoties bij kijken. De voornaamste emotie is verdriet. Voor kinderen kun je dit ook ombuigen door te vertellen dat het familielid nooit helemaal weg is en - bijvoorbeeld als ster - op ons neerkijkt vanuit de hemel. Volgt de vraag hoe zij een ster worden, dan zou je kunnen zeggen: 'Wanneer mensen een hele lange tijd slapen, worden ze niet meer wakker. Hun lichtje uit hun hart gaat dan omhoog naar de hemel. Dat zijn de sterren die je ziet in de hemel.' Van een ouder heb ik ook vernomen dat het kind met een foto van het overleden familielid slaapt. Voor hem of haar is dit de manier om het te verwerken. Voor ieder kind is dat weer anders. Hoe mooi is het als kinderen hierin hun gevoel volgen en het verwerken op de manier die bij hen past!

### Eerst geloven...

Kinderen die hooggevoelig zijn, kunnen ook een zesde zintuig hebben. Heel vroeger, en ook nu nog, noemt men dit ook wel het 'derde oog'. Dit komt voort uit het orgaantje midden in onze hersenen: de pijnappelklier. Naast een lichamelijke functie, wist men vroeger ook al van de geestelijke functie van dit orgaantje. De pijnappelklier zorgt voor de verbinding met de astrale wereld. Ieder kind heeft een zesde zintuig. Alleen sluiten sommige kinderen het (on)bewust af. Is dat laatste niet het geval, dan kunnen zij bijvoorbeeld overleden mensen zien op een begraafplaats. Niet alle overledenen kunnen meteen door naar het zogeheten 'licht'. Soms voelen ze zich nog ergens schuldig over en willen zij dit graag delen met de persoon in kwestie. Of zijn ze bang voor het licht. Bang voor de zogenaamde veroordeling die hen te wachten staat als ze gaan. Het kan gebeuren dat deze overleden mensen gaan 'ronddollen' in huis. Heel veel kinderen kunnen deze dolende geesten zien. Ze staan in dat opzicht dichterbij de 'bron' dan menig volwassene. Je kunt ze tegen de lucht zien praten en 's nachts willen ze soms bij de ouder in bed slapen omdat ze bang zijn. In andere gevallen voeren ze, alsof het de normaalste zaak van de wereld is, hele gesprekken met overledenen. Naast overleden familieleden die in huis zitten, kunnen er ook van de vorige eigenaren nog familieleden 'ronddolen', omdat het in hun beleving 'hun eigen huis' is. Vaak heb je 'last' van deze

overleden mensen. Denk aan klachten als slecht slapen, onrust, nachtmerries, knipperende lichten et cetera. Een lichtsessie kan dan uitkomst bieden. Wat dat is? Ik kijk dan op afstand mee welke overledenen er eventueel in het huis aanwezig zijn, wat hun boodschap is en ik begeleid hen naar het licht toe. De klachten kunnen zich bij het kind voordoen, maar ook bij jou als ouder. Als jij het niet waarneemt, wil het niet zeggen dat het niet bestaat. Regelmatig hoor ik ouders kinderwaarnemingen afdoen als fantasie of niet-bestaand. Niets is minder waar! Wat kinderen zien, bestaat en is wel degelijk echt. Een bekend cliché: 'Eerst zien, dan geloven'. Steeds meer mensen worden zich bewust, waardoor dit cliché omgebogen wordt naar: 'Eerst geloven, dan zien'.

### Bespreekbaar

Tips voor jou als ouder met betrekking tot 'de dood' en je hooggevoelige, paranormale kind:

- Maak het bespreekbaar met je kind, omdat communicatie het belangrijkste is. Kinderen hebben veel vragen. Neem de tijd om deze vragen te beantwoorden. Ook wanneer bepaalde vragen lastig zijn. Geef een antwoord dat past bij de leeftijd van je kind, zoals in het voorbeeld van de ster.
- Leeftijd is niet belangrijk. Kijk naar je kind, wat wil je kind? Luister ernaar. De situatie kan onwennig zijn voor kinderen. Begeleid je kind in het proces en vertel wat er gaat gebeuren voor de aanvang van een begrafenis.
- Wanneer je kind een overleden persoon ziet: vraag wat je kind ziet, luister naar het antwoord en geloof je kind. Zeg hem of haar dat ook. Dat geeft een kind vertrouwen, omdat wat zij zien realiteit is.
- Ieder kind verwerkt een overlijden op een andere manier. De één wil graag met een foto slapen, terwijl de ander veel over deze persoon praat. Ontwijk het onderwerp niet. Kinderen hebben vaak meer door dan wij volwassenen ons beseffen. En hooggevoelige kinderen en/of kinderen met een zesde zintuig zien en voelen nog veel méér!

Tot slot wil ik met jullie delen dat ik mijn vader begraven heb zien worden toen ik tien jaar was. Ook heb ik hem in zijn kist gezien. Dit heeft mij veel rust gegeven. De dood hoort bij het leven. En mijn vader? Die is een ster die over mij waakt! •



**Veerle Wagenaar** is pedagoog en verpleegkundige en de drijvende kracht achter Coaching Veerkracht. In haar praktijk begeleidt ze kinderen die, net als zij, hooggevoelig zijn en een zesde zintuig hebben. Daarnaast heeft ze een eigen emotiedagboek voor kinderen ontwikkeld, zodat hun belevingswereld toegankelijker wordt voor ouders. Haar stelling luidt: 'Het begint allemaal bij de ouders.' [WWW.COACHINGVEERKRACHT.COM](http://WWW.COACHINGVEERKRACHT.COM)