

# Stichting Achter de Regenboog organiseert Kinderweekenden

## Kinderen rouwen met elkaar

Maar liefst 7000 kinderen en jongeren verliezen jaarlijks een ouder, broertje, zusje of andere dierbare in hun nabije omgeving. Stichting Achter de Regenboog steunt deze kinderen bij het verwerken van dit verlies met de zogenaamde Kinderweekenden. “Je voelt je niet meer alleen en leert dat je ook anders kunt omgaan met je verdriet.”



Zaterdagochtend: kinderen hangen hun versierde foto's op de Herinneringsmuur.

### Kinderen en verliesverwerking

Toen Stichting Achter de Regenboog in 1993 werd opgericht, was er in Nederland nog niets voor kinderen en jongeren met, zoals dat in het jargon heet, 'verliesverwerking'. Men ging er simpelweg vanuit dat kinderen niet rouwden. Daar wordt nu anders over gedacht. Kinderen en jongeren verwerken het verlies op hun eigen manier. Alleen, ze onderdrukken doorgaans hun emoties en kunnen zich niet gemakkelijk uiten. De kinderweekenden blijken een uitkomst te zijn. “Je voelt je niet meer alleen en je leert dat je ook anders kunt omgaan met je verdriet”, vertelt de zestienjarige Paola Sprangers. “Je geeft kinderen én ouders extra handvatten voor het verwerken van het verlies”, legt pedagogisch verantwoordelijke Greetje van Treeck uit.

### Kennismaking

De wachttijd voor de Kinderweekenden is lang. Het plan is om Nederland op te delen in regio's, zodat er meer en vaker weekenden kunnen worden gehouden. Dit jaar werd gestart met een regionale pilot in Zuid-Nederland. Daaraan namen 25 kinderen deel in de leeftijd van zes tot achttien jaar. Voordat de kinderen

meegaan op het weekend vinden kennismakingsgesprekken plaats. Daarbij wordt onder andere gekeken of het kind in staat is om te praten over het verlies. In de regel wordt een kind pas één jaar na het overlijden toegelaten tot het weekend. De kennismakingsgesprekken zijn daarnaast nodig om groepen te kunnen vormen van kinderen met min of meer hetzelfde 'verhaal'. Dat zorgt in de groep voor beter onderling contact. Kinderen die een zelfmoord moeten verwerken, herkennen elkaars verhaal gemakkelijker dan kinderen die te maken kregen met bijvoorbeeld kanker. Greetje van Treeck: “De kennismakingsgesprekken geven ons inzicht in het stadium van het rouwproces van het kind.” Veel kinderen hebben in eerste instantie weinig behoefte aan hulp. “Ik vond het stom dat mijn moeder hulp zocht”, vertelt de zestienjarige Sandra Elst. Ook de kinderen van Karin Poppelaars wilden niet dat zij hulp zocht. Kinderen mogen het dan lastig vinden om over hun gevoelens te praten. Maar volgens Greetje van Treeck weten ze heel goed wat ze voelen. “Kinderen zijn deskundig. Zelfs kinderen van vijf en zes jaar weten waar ze behoefte aan hebben. Je moet ze alleen wel helpen om dat uit te drukken”.



Zondagmiddag: Kinderen en ouders sluiten het weekend af met het ballonnenritueel.

## Weekend

Aan het begin van het Kinderweekend zijn niet alleen de kinderen, maar ook de ouders vaak erg zenuwachtig. “Het is best moeilijk om je kind aan vreemden af te leveren”, legt moeder Rina Elst uit. “Toch wist ik al snel dat het goed zat. Want alles was perfect geregeld.” Ook bij de kinderen en jongeren verdwijnt de angst al snel. Tijdens het weekend leren ze op verschillende manieren het verlies met elkaar te delen; met z’n allen en in hun eigen groepje. Bij elk groepje horen twee vrijwilligers en een eigen, mooi versierde kamer waar alle gesprekken en activiteiten plaatsvinden. Tijdens het weekend worden gesprekken afgewisseld met recreatieve activiteiten zoals tekenen, schrijven, kleien en knutselen. “Niet alleen praten, denken en werken aan het verlies. Gewoon spelen is net zo belangrijk in het weekend”, aldus rouwbegeleider en medeverantwoordelijke Anja Coppens.

Dat het lotgenotenweekend een positief effect heeft, kan Rina Elst bevestigen. “Op zondag stond ik daar met alle andere ouders vol spanning te wachten op de kinderen. Toen kwamen ze zingend en hand in hand naar ons toe lopen. Je kon zien dat ze ontspannen en blij waren. Dat gaf een ongelooflijk gevoel.”

Zaterdagmiddag: het ritueel met de Kwaadmuur.



## Terugkomdag

Op de zondag van het Kinderweekend vindt er ook een ouderprogramma plaats, waarin de rol als opvoeder in verliessituaties centraal staat. Voor Rina Elst en Karin Poppelaars was dit moeilijk, maar tegelijkertijd ook goed. “Het is heftig om te horen wat mensen allemaal mee hebben gemaakt. Het geeft je echter ook kracht. Je realiseert je dat je niet alleen bent”, zegt Rina. Ook Karin bevestigt dit: “Al snel was er een enorme verbondenheid.”

Ongeveer een half jaar na het weekend is er een terugkomdag voor kinderen en ouders. “Er wordt onder andere gekeken of kinderen nog bepaalde nazorg nodig hebben. Daarnaast is het voor veel kinderen moeilijk om afscheid te nemen aan het eind van het weekend. De terugkomdag in het verschiet maakt het vertrek gemakkelijker”, aldus Kees Coppens, uitvaartondernemer en regiocoördinator voor Zuid-Nederland.

En wat vonden de kinderen van het weekend? Paola Sprangers en Judith Elst van elf hadden gehoopt dat het nooit zou aflopen. Paola: “Ik heb best wat vrienden gemaakt die ik nog steeds spreek via MSN en het forum van Stichting Achter de Regenboog.” Judith: “Op school kunnen je klasgenoten niet goed begrijpen wat je meemaakt. Op het weekend is het precies omgekeerd. Ik voelde me niet meer alleen en iedereen begreep elkaar.” Als het aan haar lag zou er een terugkomdag van de terugkomdag worden georganiseerd.

Foto's: Kees Coppens.

## Het programma

Wat gebeurt er nou op zo'n Kinderweekend? Een kort overzicht van belangrijkste programmaonderdelen:

### Artsen beantwoorden vragen

Artsen draaien in het reguliere programma mee als vrijwilliger. Het zijn dan al bekende gezichten en dat maakt het voor kinderen gemakkelijker om (anoniem) vragen in te leveren over onderwerpen waar ze mee zitten. Vragen zoals “wat is op slag dood?” en “wat is een hartstilstand?” De vragen worden met iedereen erbij door de artsen behandeld.

### Kwaadmuur en kleien

Rituelen vormen een belangrijk onderdeel in het weekend. “Ze geven veiligheid, vertrouwen en vastigheid” vertelt Greetje van Treeck. Een van de rituelen is de kwaadmuur. De kinderen maken een tekening waarin ze hun boosheid uitdrukken. De tekeningen worden daarna op de kwaadmuur gehangen en er vervolgens met klei van afgegooid. Met de klei wordt vervolgens iets moois gemaakt: het kwade verandert in het goede.

### Kaarsenceremonie

Tijdens de kaarsenceremonie op zaterdagavond zitten alle kinderen in een grote kring. Stuk voor stuk worden voor de overledenen kaarsen aangestoken, waarbij de kinderen iets mogen zeggen. Voor veel kinderen is dit moment van gedeeld leed en verbondenheid het hoogtepunt van het Kinderweekend.

### Regenbooglied en de ballonnen

Het weekend wordt afgesloten met het zingen van het zogenaamde Regenbooglied en het oplaten van ballonnen. Aan ieders ballon zit een kaartje voor de overledenen. Bij dit onderdeel komen de kinderen en ouders weer bij elkaar, wat zorgt voor een unieke afsluiting van het weekend.