

Verdriet in het gezin



“We gingen ook nog gymmen met de klas. Het was erg spannend. We moesten van een schuine mat de koprol achteruit. Gelukkig stond juf ernaast en het is me toch gelukt!” Enthousiast vertelt Lodewijk aan zijn moeder hoe het op school was. Maar mama is zo stil. Wat zou er zijn?

Het gebeurt wel eens dat je kinderen naar school zijn gegaan en er is verdrietig nieuws in het gezin gekomen. Oma heeft een ernstige boodschap gekregen, opa kreeg een ongeluk. Of een bekende is plotseling overleden. Momenten waarin we met de neus op de feiten worden gedrukt dat we hier geen blijvende stad hebben. Momenten waarin het leven lijkt stil te staan en je kinderen heen en weer worden geslingerd tussen het leven op school en het leven thuis. Kinderen zijn heel flexibel, maar kinderen zijn ook heel gevoelig. Ze

zien direct het verdriet van vader of moeder. Ze voelen de spanning aan als er ernstige ziekte is, of wanneer de spanning oploopt naarmate er weer doktersafspraken staan. Kinderen reageren daar heel divers op. Een kind dat moeite heeft met veranderingen kan zich soms nog moeilijker gedragen. Een ander kind dat altijd gezelligheid zoekt, kan dat juist buitenshuis gaan zoeken.

Hulp uit de gemeente

Van ouders wordt in zulke omstandigheden veel flexibiliteit gevraagd.

Terwijl dat niet altijd meevalt. Kinderen vragen de aandacht. Allerlei activiteiten moeten doorgaan. Dat geldt zeker als de situatie langer gaat duren: Ouderavonden moeten bezocht worden; met huiswerk moet er geholpen worden; kleding gewassen worden; het huis moet elke dag weer aan kant. Het werk vraagt de nodige aandacht. Het is moeilijk om dan geduldig en beheerst te blijven.

Wat kan het fijn zijn als iemand een helpende hand uitsteekt. Een buurvrouw, een vriendin, of zo maar iemand van school die van de moeilijke omstandigheden afweet. Iemand die hulp aanbiedt door een ovenschotel te brengen, of even wat strijk meeneemt, of de kinderen bij een vriendje laat spelen. Iemand die dit ook blijft doen als de situatie langer voortduurt.

Hulp vragen

Wat kan het fijn zijn als er hulp geboden wordt aan iemand die gescheiden door het leven moet gaan. Want wat kunnen de weekenden zonder kinderen voor zo iemand eenzaam zijn. Het doel om voor te leven lijkt verdwenen. Maar als alle kinderen weer terug zijn, lijkt het of die persoon er zo alleen voor staat. Een helpende hand is welkom. Er zijn kerkelijke gemeenten waar men een vrijwilligersgroep heeft voor dit soort situaties. De drempel om zelf hulp te vragen blijkt helaas vaak hoog. Het is fijn als een coördinator zelf informeert en zo nodig hulp aanbiedt. Vrijwilligershulp is een belangrijk stuk van het gemeente-zijn.

Wat kunt u zelf doen als uw gezin in een van deze situaties bevindt? Heeft u moeite om hulp te vragen? Bedenk dat iemand het niet van uw gezicht kan lezen dat u hulp nodig hebt. Ziet u ertegen op om hulp

te vragen van uw omgeving? Misschien kunt u een goede vriendin vragen te bellen naar de coördinator van de hulpdienst. Geef anderen de kans om hulp te geven. En krijgt u uiteindelijk hulp: wees er blij mee, ook al gebeurt het niet allemaal op de manier zoals u zelf gewend bent.

Troost in verdriet

Juist in verdrietige omstandigheden ontdekken we vaak dat woorden zo leeg zijn. Maar ook waar het in het leven op aankomt. Voor ons gevoel doen we veel te weinig. Maar voor iemand met verdriet kan zonder woorden helpen al heel belangrijk zijn. Er zijn voor de ander, zonder iets te moeten doen. Zonder je woordje weer klaar te hebben. Door te luisteren naar de ander. Maar ook heen te wijzen naar de troost van de Enige Trooster!

Accepteer ook de kinderen in het beleven van hun verdriet. Ook al is dat zo anders dan de beleving van een volwassene. Een kind is het ene moment verdrietig en het andere moment kan het fijn springtouwen. Het kan zijn dat een kind juist nergens meer over praat. Help het kind door te benoemen wat het verdriet bij u zelf doet: Dat u de persoon zo mist en u zich daardoor zo leeg voelt. Of dat u het spannend vindt om op bezoek te gaan, terwijl oma het zo fijn vindt als je komt.

C.A. Thijsen-Bos

 www.forestconsult.nl