

Hoe eerlijk ben je over een zieke opa of oma?

De confrontatie met ziekte en dood raakt ons diep, maar wat als het over de opa of oma van je kind gaat?

[Anna van den Breemer](#) 16 januari 2025, 03:00



Bewaren



Delen

In de Nederlandse jeugdfilm *Superkrachten voor je hoofd* ontdekt de 12-jarige Lev dat zijn geliefde oma ziek is en zal sterven. De volwassenen hebben dit voor hem verborgen gehouden. In een hartverscheurende scène in het ziekenhuis schreeuwt hij: "Jullie wisten dit allang! Denk je niet dat ik zou willen weten dat oma

doodgaat ofzo?” Hoe breng je de boodschap dat een grootouder ziek is en niet beter wordt?

Wekelijks advies om het beste uit uw leven, geld, vrije tijd, gezondheid en carrière te halen.

E-mail

Inschrijven

De positie van grootouders is de afgelopen jaren sterk veranderd. Bij steeds meer gezinnen passen opa's en oma's geregeld op de kinderen. “Als iemand een hechtingsfiguur is, en dat zijn betrokken grootouders die vaak oppassen, dan raakt het een kind meer als die persoon plotseling ziek wordt”, zegt orthopedagoog Mariken Spuij, auteur van het boek *Rouw bij kinderen en jongeren*.

Spuij deed samen met anderen onderzoek naar rouw bij kinderen van ouders met kanker. “In gezinnen waar de communicatie open was, konden kinderen zich beter voorbereiden op het verlies en ontwikkelden ze later minder mentale of psychische klachten.”

“Mijn advies: wees altijd eerlijk”, zegt ook Serva Slangen, rouwbegeleider voor kinderen en medisch pedagogisch medewerker bij het Maastricht UMC. “Wanneer ouders hun eigen ouder (bijna) verliezen, dan komen daar emoties bij kijken. Kinderen voelen haarfijn aan dat er iets speelt.” Ouders hoeven hun verdriet niet te maskeren. “Je mag als ouder best tranen laten zien, zo normaliseer je emoties.”

In gezinnen waar ouders doen alsof er niets aan de hand is, kunnen kinderen zich buitengesloten voelen, aldus Slangen. “Bij jonge kinderen bestaat de kans dat ze gaan fantaseren en zich van

alles in hun hoofd halen. Een jongetje dacht dat de tumor van zijn vader zou barsten omdat niemand hem had uitgelegd wat kanker precies inhield.”

Het overlijden van een opa of oma is vaak de eerste grote rouwervaring in het leven van een kind. “Maar ook daarvoor zitten vaak al momenten waarop een kind leert omgaan met verdriet, zoals wanneer een huisdier overlijdt of de lievelingsknuffel kwijtraakt”, zegt Slangen. “Mag je kind verdrietig zijn of wordt er direct gezegd: we kopen wel een nieuwe?”

ZO PAK JE HET AAN

Hoe verwoord je de boodschap? “Bij een ziekte als kanker kun je vertellen dat het een gevecht is tussen goede en slechte cellen. En dat de dokters hun best doen om te helpen met medicijnen, maar dat ze ook niet alles kunnen.” Bij oudere kinderen kun je meer uitleggen en (medische) details geven dan bij jongere kinderen, aldus Spuij.

Is een kind bang om bij opa op bezoek te gaan in het ziekenhuis, dan kun je ondersteuning vragen van een medisch pedagogisch medewerker of bijvoorbeeld een foto laten zien van hoe hij erbij ligt. “Het helpt om uit te leggen waarvoor apparaten zoals het infuus en de katheter dienen”, zegt Slangen.

Creëer ruimte om vragen te stellen. Soms gebeurt dit pas uren of dagen na het initiële gesprek en kunnen de opmerkingen volwassenen verrassen. Spuij herinnert zich een meisje dat zich verheugde om naar de begraafplaats van haar oma te gaan zodat ze de botjes van een skelet kon zien. “Pas op met de reactie: dat mag je niet zeggen.”

Ook als iemand stervende is, kun je waardevolle herinneringen maken. Zo anticipeer je op de rouw. “Laat kinderen een mooie

tekening maken, een kaart sturen of een video maken”, adviseert Spuij. “Zo voelen ze zich betrokken bij het proces. Dat kan jaren later nog steeds van betekenis zijn.”