



SOFIE SCHREEF EEN KINDERBOEK OVER DE DOOD

“‘Papa slaapt nu’, dat vind ik het ergste dat je tegen een kind kunt zeggen”

Toen Sofie na het verlies van haar man achterbleef met twee kleine kindjes, besloot ze om in haar pen te kruipen. Ze schreef een boek dat alle kindervragen over de dood eerlijk beantwoordt. “Het werd het boek dat ik zelf had willen hebben toen JP stierf”, zegt ze.

In 2015 werd de man van Sofie ernstig ziek, drie maanden later moest ze al afscheid nemen van haar ‘Ierse gentleman’. Sofie bleef achter met twee piepjonge kinderen. Ze merkte dat ze worstelde met de vragen die zij hadden over de dood van hun papa. Daarom besloot ze een informatief prentenboek te schrijven, waarin geen kindervraag (‘Is de dood besmettelijk?’, ‘Ga ik ook ooit dood?’) onbeantwoord blijft.

Ik heb met Sofie afgesproken bij haar thuis, waar we samen door haar net gedrukte boek bladeren. “Het werd een licht, vrolijk boekje. Zo heeft het hopelijk evenveel kans om door een nieuwsgierig lezertje opgepakt te worden als ieder ander prentenboek.” Sofie wijst me de twee kinderen in het inleidende verhaaltje aan. “John en Chloe heten ze, net als die van mij.” Een pagina verder zien we een mama samen met haar twee kinderen pizza eten met frietjes. “Op JP’s verjaardag maak ik dat altijd klaar, het was zijn lievelingsgerecht. In Ierland eten ze echt bij alles frieten.” (lacht) Sofie gidst me verder door haar boek, haar enthousiasme is bijna niet te stuiten. “Zie je die alinea hier? Ik vond het zo belangrijk om

“Voor oudere kinderen vond ik informatie over de dood, maar voor peuters en kleuters niets. Terwijl ook zij met vragen zitten”

te benadrukken hoe mooi en kostbaar het leven is. Maar ook dat het eindig is, en dat zo’n einde onomkeerbaar is. ‘Papa slaapt nu’ is echt het ergste dat je tegen een kind kunt zeggen. Voor je het weet durven ze zelf niet meer te gaan slapen of gaan ze denken dat hun papa wel weer wakker wordt.” In een ander hoofdstuk schrijft ze over alle verwarrende gevoelens rond de dood: verdriet, woede, angst... Zelfs complexe vragen als ‘Wat gebeurt er met onze ziel na de dood?’ gaat Sofie niet uit de weg. Elke vraag krijgt een rechttoe, rechtaan antwoord, zonder omwegen of franjes.

Eerlijk: ik vind je aanpak gedurfd, maar ook verfrissend.

Sofie: “Dank je. Eigenlijk heb ik het boek geschreven dat ik zelf graag had gelezen, acht jaar geleden. Voor oudere kinderen vond ik wel informatieve boeken over de dood in de bibliotheek. Maar voor peuters en kleuters niet. Verhalende prentenboeken waren er genoeg, maar een boekje dat hun praktische vragen beantwoordde, bestond gewoon niet. Terwijl John en Chloe ook op hun jonge leeftijd al met zoveel vragen zaten. ‘Waar is papa nu?’ ‘Komt hij ooit nog terug?’ Ik wilde hen zo correct mogelijk informeren, maar merkte dat ik zelf nooit had geleerd om over de dood te praten. Niet thuis, niet op school... Nergens, eigenlijk.”

Als we met kinderen over de dood praten, gebruiken we inderdaad vaak omfloerste taal. ‘Opa is een sterretje nu’ en meer van dat soort dingen.

“Precies. Dat van dat ‘sterretje’ heb ik nooit gezegd tegen John en Chloe, omdat het voor mij niet klopte. ‘Papa zit nu in ons hart’ vond ik veel juister. In het begin zagen zij dat natuurlijk vrij letterlijk: ‘Ah, papa woont nu

als een piepklein mannetje hier vanbinnen? John vroeg zich zelfs hardop af of zijn papa daar ook kon snowboarden, in zijn hart. ‘Natuurlijk!’, zei ik dan. Die kinderlijke verwondering, da’s toch prachtig?”

DE MOOISTE BLOEM IN DE WEI

Het zal niet de laatste keer zijn dat Sofie me meetrekt in haar enthousiasme. Stiekem betrap ik mezelf erop dat ik me haar helemaal anders had voorgesteld, voor ik bij haar aanbelde. Voor mij zit géén trieste, treurende weduwe. Nochtans overkwam haar acht jaar geleden iets verschrikkelijks, toen bij haar man, een Ierse dokter in de fleur van zijn leven, een agressieve vorm van darmkanker werd vastgesteld. JP stierf, Sofie bleef achter met twee jonge kinderen van één en drie. Als ze over JP vertelt, lichten haar ogen op.

Sofie: “JP was mijn soulmate, mijn Ierse gentleman, mijn beste vriend. Hij haalde altijd het beste in me naar boven. Als ik twijfelde, gaf hij me dat zetje om er toch voor te gaan. Toen hij stierf, leek het alsof de grond onder mijn voeten wegzakte. Ik werd weer dat onzekere, kleine meisje van daarvoor. Het is ook allemaal zo snel gegaan. Begin januari kreeg hij zijn kankerdiagnose en in maart was hij er al niet meer. De kanker had als een splinterbom zijn hele lichaam verwoest. Iedereen die JP kende, was in shock. Het eerste jaar na zijn dood huilde mijn hele omgeving met me mee. Ik werd gedragen. Maar na dat eerste jaar merkte ik dat mensen stilaan verder gingen met hun leven. Er werd steeds minder over JP gepraat, waarschijnlijk om mij te sparen. Terwijl ik natuurlijk nog elke dag aan hem dacht! Dat tweede jaar na zijn dood heb ik me vaak alleen gevoeld. Voor mijn omgeving was het nieuwe eraf, terwijl mijn verdriet nog zo rauw, zo vers aanvoelde.”

In je prentenboek schrijf je dat je veel woede

“Kinderen kijken anders naar de wereld. Voor hen is de dood net zo interessant als de maan, of een trein die voorbijrijdt”

kunt voelen na een overlijden. In jouw geval zou ik dat helemaal begrijpen.

“Ik was niet per se boos, daarvoor was JP’s dood bijna te onwezenlijk. Ik heb lang gedacht: hij komt nog terug. Binnenkort vormen we weer een gezin, met ons vieren. Totaal irrationeel natuurlijk, maar dat idee bleef maar door mijn hoofd spoken. Het kon gewoon niet dat hij definitief weg was, zo’n goede man. Later heb ik dat meer een plaats kunnen geven, dankzij een vriendin. Die zei: ‘Sofie, als jij bloemen gaat plukken, dan pluk jij toch ook de mooiste bloemen eerst?’ Dat beeld klopte voor mij helemaal. JP was de mooiste bloem in de wei.”

Je was niet alleen je soulmate kwijt, maar stond er plots alleen voor met twee jonge kinderen. Hoe hou je dan het hoofd boven water?

“Ik heb het geluk gehad dat ik goed ben opgevangen door mijn vrienden en familie. En ik klampte me vast aan de dagelijkse routine: school, crèche, ’s avonds samen eten... Het leven van de kinderen bleef doorgaan, al moesten ze natuurlijk ook beseffen dat JP definitief weg was. De dag dat hij gestorven is, heb ik John meteen verteld dat zijn papa dood was en dus nooit meer terugkwam. Chloe heb ik dat nieuws nooit ‘officieel’ verteld. Ze was nog maar

één toen het gebeurde, te jong in mijn ogen. Pas maanden later, toen ik zelf boeken ging lezen over rouwverwerking, besepte ik dat ik het helemaal niet goed had aangepakt. Ik heb John en Chloe bijvoorbeeld ook niet meegenomen naar JP’s begrafenis, omdat ik bang was dat mijn dochter de boel bijeen zou krijsen. Nu heb ik daar spijt van. Wie was ik om mijn kinderen dat afscheidsmoment te ontzeggen? Ik besepte dat we als volwassenaars ook niet goed weten hoe we met de dood moeten omgaan, laat staan hoe erover te praten.”

Hoe komt dat, denk je?

“De dood is een zwaar, beladen onderwerp, dus is het logisch dat we onszelf – en zeker onze kinderen – ervoor willen afschermen. Alleen krijgt elk kind er vroeg of laat wel mee te maken, of het nu hun huisdier is dat sterft, of hun opa of oma. We vergeten ook vaak hoe anders kinderen naar de wereld kijken dan wij, saaiere volwassenen. Ze worden geboren als een wit blad, vol verwondering en nieuwsgierigheid naar alles wat er in de wereld gebeurt. De dood is voor hen even interessant als de maan, of de trein die elke dag voorbijrijdt. Dat het als onderwerp veel gevoeliger ligt in onze maatschappij, dat kan hen niets schelen. (lacht) Die onbevangeheid mogen we niet verpesten door hun vragen uit de weg te gaan. Zeg toch gewoon eerlijk waar het op staat. Dat lijkt misschien makkelijk, maar toch blijft het voor veel mensen aartsmoeilijk.”

Merkte je bij Chloe en John dat ze vooral daar behoefte aan hadden: eerlijkheid?

“Absoluut. Kinderen zijn zo gevoelig. Met hun kleine tentakeltjes pikken ze het meteen op als iemand ongemakkelijk wordt tijdens een gesprek. John en Chloe praten zelf nog altijd graag over hun papa, maar de buitenwereld reageert vaak zo onwennig. Jammer, want zo leren ze, onbewust, dat ze hun papa beter doodzwijgen. Ik merk dat vooral bij John, nu hij ouder wordt. Hij stopt het verdriet om zijn papa steeds meer weg, omdat hij merkt dat het andere mensen ongemakkelijk maakt.”

PRATEN HELPT

In je boek beschrijf je hoe er in andere culturen met de dood wordt omgegaan. Kunnen we daar nog iets van leren?

“Er zijn in ieder geval landen waar de dood wel meer plaats krijgt in het dagelijkse leven. Denk maar aan de Día de los Muertos in

“John en Chloe vertellen graag over hun papa, maar de buitenwereld reageert vaak onwennig. Jammer, want zo leren ze dat ze hem beter doodzwijgen”



“Op de zolder staat een grote kast vol oude spullen van JP. Zijn doktersjas, een zweefvliegtuigje... Af en toe ga ik daar met de kinderen tussen snuisteren”

Mexico, een groot vrolijk volksfeest waar op mensen hun dierbare overledenen herdenken. Nog niet zo heel lang geleden werd iemand die gestorven was thuis opgebaard, zodat familie en kennissen het lijk konden komen groeten. Maar hier in het Westen hebben we de dood steeds meer in een verdomhoekje gestopt. Toen ik zelf jonger was, werd er ook heel weinig gepraat als er iemand stierf. Jammer, want zo gaan er ook veel mooie herinneringen verloren en laat je iemand eigenlijk twee keer doodgaan.”

Hoop je met je prentenboek dat taboe op de dood te doorbreken?

“Ja, het zou geweldig zijn als de volgende generatie er al wat soepeler mee omgaat. Het moet een basisrecht voor elk kind zijn om te weten wat de dood inhoudt. En de plicht van elke ouder en elke school om hen te informeren. Dat is ook de boodschap van mijn boek: praat er alsjeblieft over met je kinderen. Ik heb als moeder, gelukkig, de kracht gevonden om het met John en Chloe over de dood te hebben toen die plots zo dichtbij kwam, maar er zijn ook ouders die daar de tijd of moed niet voor hebben. Trouwens, ook als volwassenen hebben we er baat bij om dat taboe te doorbreken. Misschien was mijn eigen rouwproces wel makkelijker verlopen als ik vroeger had

geleerd om over de dood te praten. Waar we geen woorden voor hebben, kunnen we moeilijker een plaats geven.”

Kunnen wij als volwassenen ook iets van kinderen leren, als het over de dood gaat?

“Oh ja, ik heb veel opgestoken van John en Chloe en de manier waarop zij met de dood omgingen. Op school moest mijn dochttertje eens iets knutselen voor Vaderdag. Een van de andere kindjes in haar klas zei: ‘Jij mag niets knutselen, want jij hebt geen papa.’ Chloe was even van slag, maar toen herpakte ze zich: ‘Ik heb wél een papa, maar die is dood’. Toen ze dat voorval ’s avonds vertelde, heb ik net geen vreugdedansje gedaan. Zo fier was ik op mijn dochter en haar wijze replek. Kinderen zijn zo veerkrachtig, en eigenlijk veel beter in rouwen dan wij.”

DROMEN VAN IERLAND

Sofie toont me foto’s van de kinderen en van JP. Op de boekenkast, aan het prikbord, in de hal... Overall zie ik kleine, subtiele herinneringen aan de Ierse gentleman op wie Sofie jaren geleden verliefd werd.

Je voelt dat JP hier nog heel aanwezig is.

“Ja, zelfs nu hij er niet meer is, blijft hij deel van ons gezin uitmaken. Op de zolder staat een grote kast vol oude spullen van hem. Zijn doktersjas, zijn zweefvliegtuigje, de eerste

schoenen die hij voor John heeft uitgekozen... Af en toe ga ik daar met de kinderen tussen snuisteren. Zelf herinneren ze zich weinig van hun vader, daarvoor waren ze te klein toen hij stierf. Dus hou ik JP levend, door veel over hem te vertellen. Ze móeten weten wat voor een prachtmens hun vader was. Ik denk dat ik zelf ook een beetje meer ‘JP’ geworden ben. Voor zijn dood danste ik door het leven, maar was ik misschien ook oppervlakkiger. Ik had weinig voeling met mensen die het moeilijk hadden. JP was, als bekwame dokter, wel heel empathisch. Dat deel van hem leeft nu verder in mij, denk ik graag.”

Is je boek ook een manier om JP levend te houden?

“Tijdens het schrijven voelde ik wel weer bemoedigende kloppes op mijn schouder: ‘Go for it, Sofie’. Stiekem droom ik er ook van dat dit boek ooit in het Engels vertaald wordt en in een boekenwinkel in Ierland – zijn vaderland – belandt. Daar zou hij zo trots op zijn geweest.”

Ik wens het je van harte toe, Sofie. Veel succes met je boek.

‘Over de dood’ van Sofie Jans verschijnt in de reeks ‘Willewete’ van Uitgeverij Clavis.