

Riet Fiddelaers-Jaspers

JONG VERLIES

Rouwende kinderen
serieus nemen



Riet Fiddelaers-Jaspers

Jong verlies

ROUWENDE KINDEREN
SERIEUS NEMEN

Dertiende druk

th ten have

Inhoud

Woord vooraf	11
Jom Straub – <i>leef</i>	20
Inleiding	21
Floortje Agema – <i>ze zeggen dat jij dood bent</i>	26
HOOFDSTUK 1 Wat is rouwen eigenlijk?	27
1.1 Wat is rouw?	28
1.2 Verlies van belangrijke personen	30
1.2.1 Verlies van een ouder	30
1.2.2 Verlies van broer of zus	32
1.2.3 Het overlijden van oma of opa	34
1.2.4 Het overlijden van een vriendje of klasgenoot	35
1.3 Een kind verliest op vele fronten	37
1.3.1 Verlies van het gezin zoals het was	38
1.3.2 Verlies van vrienden en de wereld om je heen	38
1.3.3 Verlies van identiteit	39
1.3.4 Verlies van status of welzijn	40
1.3.5 Verlies van vertrouwen	40
1.3.6 Verlies van je jeugd	40
1.4 Verlies op verlies	41
1.5 Een veranderde kijk op rouw	42
Jacqueline Duynstee – <i>Het bericht</i>	48
HOOFDSTUK 2 Als kinderen te maken krijgen met verlies	49
2.1 Verschillen in rouw bij kinderen en volwassenen	49
2.1.1 De psychische ontwikkeling	49
2.1.2 Het denken	50
2.1.3 Het voelen	53
2.1.4 Het gedrag	54

2.1.5	De ervaring	57
2.1.6	Afhankelijkheid	58
2.2	Het ondenkbare gebeurt	58
2.3	De noodzaak van openheid en betrokkenheid	61
2.4	De verliescirkel	62
2.5	Hechting als gereedschapskist voor rouw	64
2.5.1	Emotieregulatie	67
2.5.2	Veilige hechting	68
2.5.3	Onveilige hechting	69
2.5.4	Hechten en rouwen	72
2.6	Wat kinderen kunnen begrijpen over doodgaan	74
2.6.1	Baby's en peuters	74
2.6.2	Kleuters	79
2.6.3	Kinderen van zes tot negen jaar	82
2.6.4	Kinderen van negen tot twaalf jaar	85
2.7	Stap 1: Informeren: Ik weet niet wat ik weten moet	86
2.7.1	Wat moet het kind weten?	87
2.7.2	Wat kan het kind weten?	88
2.7.3	Wat wil het kind weten?	90
2.8	Stap 2: Betrekken: Ik wil overal bij zijn	92
2.9	Stap 3: Volgen: Ik ga niet naar het mortuarium!	93

Floortje Agema – *mijn opa in de oven* 96

HOOFDSTUK 3 Voorbereiden en betrekken van kinderen bij een afscheid 97

3.1	Als iemand ernstig ziek is	97
3.2	Afscheid tastbaar maken	101
3.3	Bij het overlijden	104
3.4	Vertellen dat iemand dood is	107
3.5	Het verzorgen van de overledene	110
3.6	Betrekken bij het regelen	110
3.7	Het opbaren en het bezoeken van de overledene	112
3.8	Condoleancebezoek	123
3.9	Uitleggen van de begrafenis	124
3.10	Uitleggen van de crematie	125

3.11	Voorbereiden van de uitvaart	127
3.12	Andere religies en culturen	130
3.13	De afscheidsdienst	135
3.14	Bezoek aan de begraafplaats, urnenmuur of strooiveld	139
	Floortje Agema – <i>jouw vragen</i>	140
	HOOFDSTUK 4 Vragen van kinderen	141
4.1	Informatieve vragen van kinderen	142
4.1.1	Wat is dood?	143
4.1.2	Waarom ga je dood?	145
4.1.3	Wat gebeurt er met je als je dood bent?	145
4.1.4	Vragen bij dramatische omstandigheden	148
4.2	Vragen van kinderen over hun zorgen	153
4.2.1	Kan ik er iets aan doen?	153
4.2.2	Ga ik ook dood?	154
4.2.3	Wie gaat er nu voor mij zorgen?	155
4.3	Spirituele en filosofische vragen van kinderen	157
	Floortje Agema – <i>samen</i>	162
	HOOFDSTUK 5 Stap voor stap rouwen	163
5.1	Rouwtaak 0: je leert omgaan met verdriet en rouw	165
5.1.1	Verlies hoort bij het leven	165
5.2	Rouwtaak 1: je gaat beseffen dat iemand echt dood is	167
5.2.1	Het besef dringt door	167
5.2.2	Steunen bij rouwtaak 1	169
5.3	Rouwtaak 2: je komt een warboel aan gevoelens tegen	170
5.3.1	Rouw bestaat uit vele verschillende gevoelens	170
5.3.2	Overlevingsstrategieën bij rouw	173
5.3.3	Helpen bij rouwtaak 2	176
5.4	Rouwtaak 3: je leeft verder met het gemis én met je herinneringen	180

5.4.1	Iemand missen en herinneringen koesteren	180
5.4.2	Helpen bij rouwtaak 3	184
5.5	Rouwtaak 4: je gaat verder met je leven, met die ander in je hart	185
5.5.1	Je kompas opnieuw naar het leven richten	186
5.5.2	Helpen bij rouwtaak 4	187
Floortje Agema - <i>morgen</i>		190
HOOFDSTUK 6 Uiting geven aan rouw		191
6.1	Verdriet	195
6.2	Boosheid	197
6.3	Angst	199
6.4	Blij	202
6.5	Verlangen en gemis	203
6.6	Een kluwen aan gevoelens	203
Floortje Agema - <i>groot klein meisje</i>		212
HOOFDSTUK 7 Rouw in het gezin		213
7.1	Meerdere soorten verlies in het gezin	214
7.1.1	Verlies van het gezin zoals het was	214
7.1.2	Verlies van een vader en moeder zoals ze vroeger waren	215
7.1.3	Verlies van aandacht voor het kind	217
7.2	Familiewetten	217
7.2.1	Het recht om erbij te horen	218
7.2.2	Ordering	219
7.2.3	Balans van geven en nemen	222
7.2.4	Parentificatie	223
7.3	Invloed van rouw op het gezin	224
7.4	Betekenisgeving in het gezin	228
7.5	Positieve invloeden op het omgaan met het verlies	231

Floortje Agema – <i>de boom</i>	236
HOOFDSTUK 8 Ondersteunen van rouwende kinderen	237
8.1 Soorten steun	237
8.1.1 Steun door de omgeving	237
8.1.2 Professionele steun	241
8.2 Troosten	245
8.2.1 Vormen van troost	246
8.3 Rituelen en symbolen	250
8.3.1 Rituelen	251
8.3.2 Symbolen	253
Joke van Leeuwen – <i>Lijmen</i>	256
HOOFDSTUK 9 Als rouwhulp nodig is	257
9.1 Reacties en gedrag van rouwende kinderen	258
9.2 De verliescirkel met verstoringen van rouw	259
9.3 Waar begint en eindigt normale rouw?	265
9.3.1 Verliestrauma	266
9.3.2 Gecomplieerde rouw	267
9.3.2 Normale, verstoorde en gecomplieerde rouw	268
9.4 Omgaan met gestolde rouw	270
9.5 Omstandigheden die het rouwen moeilijker maken	273
Nicole Padberg-Jansen – <i>Mijn vader is een foto</i>	276
HOOFDSTUK 10 Een kinderleven gaat verder	277
10.1 Vormen van verbinding	278
10.2 Belangrijke momenten	283
10.2.1 Terugkerende gebeurtenissen	284
10.2.2 Eenmalige gebeurtenissen	285
10.2.3 Triggers	286
10.3 Nieuwe gezinssamenstelling	286
Oliver Jeffers – <i>Het hart in de fles</i>	290

BIJLAGE 1	Tips voor het begeleiden van rouwende kinderen	292
BIJLAGE 2	Aanbevolen boeken voor en over rouwende kinderen	296
BIJLAGE 3	Woordenlijst: doodgaan, uitvaart en rouwen	302
BIJLAGE 4	Belangrijke adressen en websites	308
	Literatuur	311
	Verantwoording: bronnen van gedichten en citaten	315

*ze zeggen dat
jij dood bent*

ze zeggen dat jij dood bent
maar ik snap niet wat dat is

je voelt zo koud
je ogen dicht
ik hoor je hart niet meer

ze zeggen dat jij dood bent
maar ik snap niet wat dat is

je kust mij niet
je zegt ook niks
waarom doet mijn hart zo zeer?

ze zeggen dat jij dood bent
ik vind dat super stom

ik wil dat niet
ik wil jou terug
want jij hoort toch bij mij?

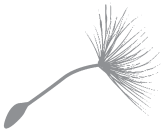
ze zeggen dat jij dood bent
maar weet je wat ik zeg?

ik denk aan jou
ik hou van jou
en dat gaat nooit voorbij

Floortje Agema



Wat is rouwen eigenlijk?



Frank en Niek zijn onafscheidelijke broertjes. Ze zijn tien jaar en vormen samen een ondeugende eeneiige tweeling: rood haar en sproeten, nieuwsgierig naar alles wat ze tegenkomen in het leven en gek op tractoren en varkens. Alles doen ze samen: helpen op de boerderij van hun oom, voetballen; ze hebben zelfs allebei een jaartje overgedaan op school omdat ze dyslectisch zijn.

Op een avond komt Frank thuis van voetballen en voelt zich niet lekker. De dokter komt de volgende dag een paar keer kijken. 's Avonds wordt Frank opgenomen in het ziekenhuis en nog dezelfde avond wordt hij overgebracht naar een academisch ziekenhuis. Diagnose: meningokokken. De dag erna overlijdt hij, Niek en de andere gezinsleden in verbijstering achterlatend.

Binnen twee dagen is het leven van Niek volkomen veranderd. Frank slaapt niet meer bij hem op de kamer. Als hij in zijn bed ligt is het vertrouwd silhouet van zijn slapende broertje dat voor hem lag verdwenen. De kast hangt vol met tweemaal dezelfde kleren waarvan er voortaan nog maar een stel gebruikt zal worden. In plaats van samen met Frank op de tractor te rijden, zoekt Niek nu een mooi tractorplaatje voor de rouwkaart van zijn broertje. Op zaterdag staat hij in zijn eentje met zijn rugzakje langs de kant van de weg te wachten tot zijn oom hem komt ophalen om mee te helpen op de boerderij. En ook bij het voetballen mist hij zijn broer,

want, zo zegt hij, hij heeft nu geen tegenstander meer.

De wereld is niet meer te snappen voor Niek. Kon hij de tijd maar terugdraaien en de gebeurtenissen een andere wending geven. De omvang van wat er is gebeurd, zal pas na verloop van tijd echt tot hem gaan doordringen.

In dit hoofdstuk beschrijven we wat rouw is en nemen we de laatste inzichten onder de loep. Verder bespreken we reacties en gedragingen die we bij rouwende kinderen kunnen verwachten.

1.1 Wat is rouw?

Op het moment dat een kind in staat is zich te hechten aan een ander, is het ook in staat te rouwen wanneer die ander er niet meer is. Wanneer kinderen iemand verliezen die belangrijk voor hen is, verandert er iets wezenlijks in hun leven. De wereld ziet er anders uit, niets lijkt meer hetzelfde. Mama gedraagt zich anders, sommige mensen doen ineens alsof je zielig bent; je moet alleen naar voetbal en je favoriete tv-programma is ineens niet meer zo leuk. Het is een overspoelende ervaring, waarbij het kind alles op alles moet zetten om te kunnen overleven. Het ervaart een enorme onveiligheid en zal alles doen om zich weer veilig te kunnen voelen. Dat doet een kind door zich aan te passen aan de totaal veranderde situatie. Als het nodig is om papa vrolijk te maken dan kan het het zonnetje in huis worden. Als mama depressief op de bank ligt, kan het kind lastig gedrag gaan vertonen waardoor mama wel boos moet worden. Alles is beter dan een verdrietige of depressieve mama. En zo zijn er meer aanpassingsreacties die er dus lang niet altijd uitzien als een reactie op het verlies.

We beperken ons in dit boek tot rouwen om het verlies van een dierbaar persoon. Het rouwende kind vecht om de pijn en het verdriet te boven te komen en zijn leven weer op de rails te krijgen. Zijn levensverhaal heeft een nieuwe wending gekregen en het kind staat voor de taak er betekenis aan te geven. Rouwen is ook jezelf 'hervinden' volgens Ter Horst (1984), want het kind verliest een

stukje van zijn 'ik', van zijn identiteit. Het is niet alleen de ander maar ook zichzelf kwijt.

Belangrijke aspecten bij rouw zijn de emotionele reactie op het verlies, het werkelijk afscheid nemen, het zich aanpassen aan de nieuwe situatie, het geven van betekenis aan het verlies en het opnieuw vormgeven van het levensverhaal. Met andere woorden: het is keihard werken.

Het ingrijpende verlies raakt rouwende kinderen voor de rest van hun leven op verschillende manieren. In die zin rouwen kinderen in stukjes. Ze kunnen het verlies slechts bevatten voor zover hun verstandelijke en emotionele ontwikkeling het toelaat.

Rouw kun je ook niet verwerken (afval verwerk je, rouw niet) maar je kunt het wel verweven in je leven. Rouwende kinderen kunnen zeker gelukkig worden in hun leven, maar tegelijk blijft op de achtergrond het ingrijpende verlies altijd meetrillen. Het is als bij een mooi tapijt: aan de bovenzijde zie je de prachtige patronen en als je het omkeert wordt zichtbaar waar de draden gebroken en weer aan elkaar geknoopt zijn. Vaak hebben kinderen de mogelijkheden nog niet om het verlies te integreren in hun leven. Ze pakken het leven min of meer weer op tot het moment dat de rouw opnieuw aanklopt, vaak in de vorm van een gebeurtenis die dat triggert.

Maartje was twaalf toen haar moeder plotseling overleed. Haar vader meldde haar meteen aan voor begeleiding en we deden mooi werk samen. Maar ik wist ook dat dit slechts een eerste stapje was. Meer kon niet op dat moment. Zeven jaar later belt Maartje zelf. Ze vraagt of ze weer mag komen omdat 'er weer een stukje aan de deur klopt'. De oma van haar vriend gaat overlijden en het is de eerste keer dat ze weer met de dood te maken krijgt na het verlies van haar moeder.

Om het verlies te kunnen verweven in het leven, is het nodig dat kinderen naar de gebeurtenis kunnen kijken zonder overspoeld te raken. Als ouder, als begeleider kun je niets maar dan ook niets veranderen aan de situatie; dat is iets wat je te verduren hebt. Je

kunt wel emotioneel nabij blijven, ook in de diepste rouw van het kind, al is dat makkelijker gezegd dan gedaan.

In mijn visie kun je dus niet zeggen dat kinderen op enig moment over het verlies van een belangrijke persoon heen raken, wel dat deze ervaring het leven van kinderen ingrijpend verandert. Een deel van die verandering is dat de relatie met de overledene blijft bestaan, maar wel in gewijzigde vorm. Het blijft altijd het kind van wie vader, moeder, broer of zus overleden is. Wat er verder in het leven ook gebeurt, dit verlies wordt meegedragen.

1.2 Verlies van belangrijke personen

De belangrijkste personen in het leven van kinderen zijn hun ouders. Wanneer een van de ouders overlijdt, heeft dit grote gevolgen voor hen. Ook andere sterfgevallen binnen het gezin of de familie, zoals broertje of zusje, opa of oma, beïnvloeden het welzijn van kinderen. Daarnaast kunnen er andere belangrijke personen zijn wier overlijden een stempel zet op het kinderleven, zoals een klasgenoot, vriend(innet)je of een belangrijke volwassene.

1.2.1 Verlies van een ouder

Mijn vader is gestorven.
Daarom ben ik verdrietig.
Ik ken die dag uit mijn hoofd.
Ik was pas zes.

Yvon, 9 jaar

Kinderen zijn voor hun verzorging, warmte en liefde in hoge mate afhankelijk van hun ouders. Het verlies van een ouder kan voor kinderen een traumatische ervaring zijn. Volwassenen die iemand verliezen zijn in principe in staat voor zichzelf te zorgen. Samen met collega's, vrienden en familie kunnen ze overleven. Bij kinderen ligt dat anders. Zij kunnen zichzelf niet in hun eentje staande

houden. Ze zijn in veel situaties afhankelijk van hun ouders en andere belangrijke mensen in hun omgeving, zoals hun grootouders, de groepsbegeleiding op de kinderopvang of hun leerkracht. Hun vriendjes zijn nog niet in staat hen te ondersteunen, hoewel ze belangrijk zijn door hun aanwezigheid en de afleiding die ze kunnen bieden.

Jonge kinderen vertonen heftige reacties als ze gescheiden worden van een belangrijke ander, ongeacht de oorzaak. Kleine baby's merken het haarfijn op als hun moeder er niet meer is, zonder dat ze zich ervan bewust zijn dat ze haar missen.

Wil, de vader van Finn, overlijdt als Finn net één jaar is geworden. Wanneer de broer van Wil, die veel op hem lijkt, de kamer binnenkomt, kijkt Finn heel blij. Je ziet de teleurstelling op zijn gezicht als hij merkt dat het niet zijn papa is.

De overlevende ouder is letterlijk of figuurlijk minder aanwezig en reageert anders. Baby's nemen deze verschillen waar, en reageren erop. Als kinderen zich bewust kunnen worden van de afwezigheid van een persoon (aan het eind van het eerste, begin tweede levensjaar) zijn de eerste echte rouwreacties waarneembaar.

Max is ruim één jaar als zijn vader plotseling overlijdt. Zijn moeder kan het nog niet aan om het hem te vertellen en probeert te doen alsof er niks aan de hand is. Het gevolg is dat Max zijn poep ophoudt en na twee dagen enorme huilbuien heeft en krijgt vanwege de buikpijn. De huisarts adviseert om Max te vertellen dat papa dood is en hem ook mee te nemen naar de overledene. Na het bezoek aan papa duurt het niet lang voordat Max een volle luier heeft.

Hoewel jonge kinderen het niet altijd laten merken, kunnen zij zeer verdrietig zijn als een van de ouders overlijdt. Ze voelen zich in de steek gelaten en zijn boos dat ze een aantal dingen niet meer kunnen doen met de overleden ouder. Het verlies van een ouder is bedreigend voor hun ontwikkeling. Het is een blikseminslag

waarna het leven voorgoed veranderd is. Wat dat betekent, dringt heel langzaam tot kinderen door. Het echte besef van de omvang van het verlies kan jaren op zich laten wachten en soms pas tijdens de volwassenheid duidelijk worden.

1.2.2 Verlies van broer of zus

Mijn zusje is doodgegaan.
Ik was heel verdrietig.
Ik vond het ook niet leuk.

Gerry, 8 jaar

De betekenis van het verlies van een broer of zus is afhankelijk van de leeftijd van het kind, de relatie met het broertje of zusje en de reactie van belangrijke anderen. Wanneer de dood het gevolg is van een langdurige ziekte hebben kinderen al veel te verduren gehad. De ouders zijn vaak langdurig lijfelijk maar ook emotioneel afwezig geweest. De andere kinderen in het gezin hebben soms het gevoel dat je alleen maar meetelt als je ziek of dood bent. Soms lijkt het of papa en mama alleen maar houden van het overleden broertje of zusje en ook het bezoek praat altijd over het kind dat er niet meer is. De impact hiervan op een kind kan levenslang aanwezig blijven. ‘Zie mij dan’ kan de impliciete boodschap zijn. Wanneer de levens van het overleden kind en een broertje of zusje sterk met elkaar vervlochten waren en ze elkaar beleefden als deel van zichzelf, kan dit het verwerken van het verlies belemmeren. De dood van het broertje of zusje kan dan door het kind ervaren worden als verlies van een deel van zichzelf. Bij een tweeling is die kans nog meer aanwezig.

Gelukkig dat ik af en toe nog in de spiegel kan kijken.

*Uitspraak van Niek na het overlijden van
zijn tweelingbroertje Frank*

Wanneer er sprake is van rivaliteit, afgunst of een anderszins

slechte verstandhouding kunnen kinderen met schuldgevoelens achterblijven wanneer hun broertje of zusje overlijdt. Soms zie je gedrag ontstaan dat bedoeld is om de schuld af te lossen, zoals roekeloosheid en grensoverschrijdend gedrag. Soms vertonen kinderen ook aandachttrekkend gedrag omdat hun ouders zo opgaan in hun verdriet. Er kan een verslechtering van de schoolprestaties optreden of het kind kan zichzelf verbieden plezier te beleven vanuit het idee 'het mag met mij niet goed gaan'. Sommige kinderen zijn bang dat ze niet ouder worden dan hun broer of zus.

De omgeving communiceert naar de ouders toe dat het verliezen van je kind het ergste is wat je kan overkomen. Daarbij worden de gevoelens van broers en zussen vaak genegeerd. Die begrijpen hieruit dat het verliezen van een broer of zus minder erg is. Het wordt voor hen lastiger om te praten over de gebeurtenis en over hun gevoelens. Toch is het van belang om ervaringen te delen en met elkaar te praten over gedachten en gevoelens. Op deze wijze kunnen verkeerde gedachten en angsten tijdig onderkend worden. Soms zijn er ongewenste ontwikkelingen in het gezin:

- Zwijgen en geheimhouding

In het gezin wordt de naam van het overleden kind niet meer uitgesproken en er worden geen herinneringen meer opgehaald. Over de gebeurtenis mag niet meer gesproken worden.

- Verwenning en overbescherming

De overlevende kinderen worden beknot in hun bewegingsvrijheid en krijgen vanuit de angst van de ouders veel beperkingen opgelegd. Zonder woorden wordt gezegd dat het leven een gevaarlijke onderneming is waarin je absoluut geen risico's mag nemen. Zo groeien kinderen op als angsthazen.

- Verplaatsen en vervangen

Soms zien de ouders in een van de andere kinderen hun overleden kind terug. Of er komt echt een 'vervangkind' dat het leven van het overleden broertje of zusje moet gaan leven, waar de eigenschappen van het overleden kind op geprojecteerd worden. Wanneer ook de naam wordt doorgegeven, geeft dat kans op problemen bij het vormen van de eigen identiteit: 'Wie ben ik eigenlijk?'