

Riet Fiddelaers-Jaspers

EEN
RUGZAK
VOL
VERDRIET



Kwetsbaarheid en
kracht van rouwende
jonge mensen



Riet Fiddelaers-Jaspers

EEN RUGZAK
VOL VERDRIET

~

*Kwetsbaarheid én kracht
van rouwende jonge mensen*

th ten have

INHOUD

Woorden vooraf	9
Inleiding	19
I. Wat is rouwen eigenlijk	25
1.1 Wat is rouw?	26
1.2 Het verhaal van de drie bomen	29
1.3 Oude en nieuwe kijk op rouw	31
1.4 De verliescirkel	34
1.5 Uitingsvormen van rouw	37
<i>Emotionele uitingen</i>	37
<i>Gedragmatige reacties</i>	38
<i>Reacties bij denken en leren</i>	39
<i>Lichamelijke reacties</i>	39
<i>Spirituele reacties</i>	40
1.6 De cirkel van gestolde rouw	41
1.7 Complexe rouw	46
1.8 Omstandigheden die het rouwen moeilijker maken of blokkeren	53
<i>Zelfdoding</i>	53
<i>Dood door geweld</i>	53
<i>Dramatische ongelukken</i>	54
<i>Rampen en natuurrampen</i>	54
<i>Vervolging, onderdrukking</i>	55
<i>Vermissing</i>	55

2. Hechting en emotieregulatie	58
2.1 Hechtingsgedrag	58
2.2 Hechtingsstijlen	61
<i>Georganiseerde hechting</i>	61
<i>Gedesorganiseerde hechting</i>	65
2.3 Hechten en rouwen	66
2.4 Rouwgevoelens	67
<i>Verdriet</i>	68
<i>Boosheid</i>	71
<i>Angst</i>	74
<i>Schaamte, schuld en spijt</i>	75
<i>Jaloezie</i>	79
<i>Opluchting</i>	80
<i>Eenzaamheid</i>	81
<i>Verwarring</i>	81
<i>Zelfvertrouwen</i>	82
<i>Machteloosheid</i>	83
<i>Niets voelen</i>	83
<i>Zinloosheid ervaren</i>	85
<i>Vreugde</i>	86
3. Rouw bij jonge mensen	90
3.1 Het ondenkbare gebeurt	91
3.2 Noodzaak van openheid en betrokkenheid	97
3.3 Wanneer de dood verwacht wordt	101
3.4 Hoe rouwen jongeren?	108
<i>Begrip van en reacties op de dood</i>	108
<i>Rouw versus ontwikkelingstaken</i>	112
3.5 Het ondersteunen van jongeren rond het overlijden	114
<i>Stap 1 – Informeren</i>	114
<i>Stap 2 – Betrekken</i>	123
<i>Stap 3 – Volgen</i>	126
3.6 Rouw in het gezin	128
<i>Zorg voor de ouder(s)</i>	129

<i>Van je plek afgaan</i>	130
<i>Zich losmaken van thuis</i>	136
<i>Invloed van rouw op het gezin</i>	138
<i>Positieve invloeden op het verwerken van het verlies</i>	143
4. Rouwen gaat in stukjes	149
4.1 De rouwtaken	150
<i>Rouwtaak 0: leren omgaan met verdriet en rouw</i>	150
<i>Rouwtaak 1: laten doordringen dat die ander echt dood is</i>	153
<i>Rouwtaak 2: omgaan met een wirwar aan gevoelens</i>	156
<i>Rouwtaak 3: verder leven met het gemis</i>	164
<i>Rouwtaak 4: het leven opnieuw weven</i>	169
4.2 Rouw als fragmentatiebom	172
<i>Overlevingsdelen</i>	174
<i>Traumadelen</i>	176
<i>De innerlijke strijd</i>	177
<i>Gezond functionerende delen</i>	177
<i>Hulpbronnen</i>	179
4.3 Het veerkrachtige zenuwstelsel	181
<i>Vergroten van de veerkracht</i>	184
5. Betekenis geven aan verlies	187
5.1 Hoe geven jonge mensen betekenis aan een verlies?	187
5.2 Betekenisgeving in het gezin	190
5.3 Voor altijd weg, maar niet helemaal	194
5.4 Vormen van verbinding	197
5.5 Het leven gaat verder	200
<i>Eenmalige gebeurtenissen</i>	203
<i>Terugkerende gebeurtenissen</i>	204
<i>Onverwachte momenten</i>	207

<i>Jongeren helpen bij ervaringen van herbeleving</i>	208
5.6 Nieuwe gezinssamenstelling	209
6. Steun geven na verlies	216
6.1 Steun door de omgeving	217
<i>Sleutelfuncties</i>	219
<i>School en opleiding als steunende omgeving</i>	222
<i>Troosten</i>	230
6.2 Professionele steun: individuele en groepsbegeleiding	237
<i>Aandachtspunten bij individuele begeleiding</i>	238
<i>Omgaan met uitgestelde rouw</i>	241
<i>Groepsbegeleiding</i>	244
6.3 Professionele steun: rouwtherapie	251
7. Farirah: een meerjarig begeleidingstraject	255
Bijlagen	275
1. Aandachtspunten bij het geven van steun	275
2. Belangrijke adressen en websites	278
Gebruikte en aanbevolen literatuur	280
Verantwoording: bronnen van citaten	285

WOORDEN VOORAF

Marieke Langers-Fiddelaers was twaalf toen ze haar broertje Frank verloor. Remco Groenewegen verloor zijn vader op zestienjarige en zijn moeder op vijftwintigjarige leeftijd. Beiden waren bereid een woord vooraf te schrijven bij dit boek.

Verlies heeft vele kanten

Het is alweer vijftien jaar geleden dat Riet (ze is mijn tante) vroeg of ik een voorwoord wilde schrijven voor de eerdere versie van dit boek. Ik was toen veertien jaar en zat in 3 havo. Twee jaar daarvoor was mijn broertje Frank overleden aan meningitis. Hij was tien jaar en het tweelingbroertje van Niek. Ik heb ook nog een oudere broer, Jan. Ik heb het voorwoord nu aangevuld met de ontwikkelingen sinds die tijd.

We zijn nu thuis met z'n vijven in plaats van met z'n zessen, maar echte veranderingen merk ik nog niet zo. We zijn er allemaal wel op onze eigen manier mee bezig. Hoe papa dat doet, daar heb ik geen zicht op. Hij praat er niet veel over en ik zie hem ook nooit huilen. Mama vind ik soms een beetje overdreven de andere kant op. Ze vraagt dan aan mij hoe het met me gaat en daar heb ik niet altijd zin in. Wanneer er bij andere mensen iets gebeurt dan praat ze er ook veel over en dan gaat ze die andere mensen dingen geven, zoals het boekje van de dienst van Frank. En dan staan in die andere boekjes vervolgens de gedichtjes van Frank. Dat vind ik niet leuk maar mama vindt dat geweldig. Ik vind dat mensen zelf gedichten moeten

zoeken. Dat hebben wij ook gedaan en daarom was het zo mooi bij Frank.

Met mijn broertjes praat ik niet echt over Frank of over wat er gebeurd is. Trouwens, mijn broer Jan zit altijd achter de computer of hij is weg, dus ik heb er niet eens de kans voor als ik dat zou willen. Met Karin, mijn vriendin, kan ik wel goed praten. Haar oma is net gestorven, dus zij kan het ook een beetje begrijpen.

Mensen vragen altijd: ‘Hoe gaat het met je moeder of hoe gaat het met Niek?’ Net alsof het voor hen erger is dan voor Jan en mij, dat Frank er niet meer is.

Op school wisten ze in het begin niet goed hoe ze ermee om moesten gaan. Mijn coördinator houdt er nu veel meer rekening mee; die is wel eens té enthousiast. Soms heb ik het gevoel dat ze me heilig verklaard heeft. Dat is nou ook weer niet nodig. Laatst vroeg ik of ik een proefwerk uit mocht stellen omdat Robin overleden was, een jongen die op voetbal zat bij Frank en Niek. Ze vond het meteen oké. Dat is fijn, maar ik vind het niet fijn wanneer alles, wanneer het even niet goed gaat, gekoppeld wordt aan de dood van Frank. Ik ben ook gewoon, net als de anderen.

Het valt me op dat er in de lessen zo vaak iets voorkomt over de dood. Bij Nederlands bijvoorbeeld. Ik heb het idee dat het anderen niet opvalt, maar ik kan er niet overheen lezen. Laatst moesten we vragen beantwoorden over een boek, *Gebr.* van Ted van Lieshout. Dat gaat over een jongen van wie de broer dood is. Zijn moeder wil alle spullen van die broer verbranden, terwijl de jongen graag dingen wil houden. Hij redt het dagboek van zijn broer. Mijn klasgenoten vonden dat die moeder maar raar reageerde. Ik was de enige die vond dat iedereen zijn eigen manier moet zoeken om ermee om te gaan. Eigenlijk beantwoorden de anderen zo’n vraag maar oppervlakkig. Bij muziek gebeurde ook zoiets raars. Bij mijn broer in de klas was twee jaar geleden, net nadat Frank doodgegaan was, ‘Tears in heaven’ gedraaid, met een opdracht erbij. Jan vond dat toen

heel moeilijk want het was ook bij de dienst van Frank gedraaid. Nu zei de leraar: ‘Bladzijde 65 slaan we vandaag over.’ Daar stond diezelfde opdracht. Het was goed bedoeld maar toch raar. Iedereen denkt: ‘Waarom dan?’ en de leraar keek er zo zielig bij. Volgens mij vond hij het jammer dat hij het niet kon behandelen. Ik had bijna medelijden met hem.

Soms gebeuren er ook dingen die ik niet helemaal begrijp. Ik heb een lerares die nooit belangstelling toonde en al gauw vergeten was wat er met Frank gebeurd was. Daar was ik weleens boos over. Laatst vroeg ze hoe het met me ging en ik vertelde dat ik door mijn enkel gegaan was in het weekend. Maar dat bedoelde ze niet. Mijn vriendin stootte me aan en zei: ‘Ze bedoelt Frank!’ Ik wist niet wat ik meemaakte! Ik ben naar de coördinator gegaan en heb gevraagd of zij de docent iets ingefluisterd had. Maar die beweerde dat dat niet zo was. Het was wel in de notulen van de lerarenvergadering opgenomen begin dit jaar. Ik denk dat ze die nu pas aan het lezen is!

Laatst waren we agenda’s aan het rond laten gaan in de klas. Voorin heb ik de kaart van Frank geplakt. Vraagt een jongen in de klas die eigenlijk nooit iets tegen me zegt: ‘Is dat echt gebeurd? Dat is toch heel erg, niet?’ Ik vond het raar dat juist hij ernaar vroeg en ook wel fijn dat in ieder geval iemand dat deed. Maar ik had het van hem niet verwacht.

Als ik het moeilijk heb omdat Frank er niet meer is, dan merk ik dat vooral aan het maken van mijn huiswerk. Ik kan er dan minder energie in stoppen. Ik wil ook niet de hele tijd denken ‘ik mis hem, ik mis hem, ik mis hem’. Dan denk ik liever aan andere dingen. Dat is ’s avonds in bed het moeilijkste. Want ik wil hem ook niet vergeten. Overdag vind ik gelukkig veel afleiding in de hobbyclub, in korfballen en in de carnavalsvereniging. Dat is wel fijn. Op school moesten we laatst bij Nederlands een biografie schrijven. Ik ben thuis met de fotoalbums gaan zitten om belangrijke momenten in mijn leven op te schrijven. Dan kom ik ook bij de dood van Frank. Ik schrijf er wel iets van op maar niet alles. Want dan gaat die leraar weer

vragen stellen en dat wil ik niet. Het ligt er ook een beetje aan welke leraar het is trouwens. Ik heb onder andere opgeschreven dat ik veel steun heb gehad van mijn familie en vrienden en dat ik het nu een plaats heb kunnen geven, maar dat ik het nooit vergeet. Maar wat dat is, ‘een plaats geven’, weet ik eigenlijk niet. Dat lees je overal, dus dat heb ik maar opgeschreven. Wel vind ik dat veel leraren ervan uitgaan dat het ooit overgaat, maar dat is niet zo. Ik vind dat ze er rekening mee moeten houden wanneer het nodig is. Ik ben erachter gekomen dat ik het zelf moet zeggen, want zij vergeten het weer zo vlug. Meestal zeg ik het niet in de klas maar ga ik even apart naar de leraar toe. Ik zou het wel fijner vinden wanneer ze er vaker zelf aan zouden denken. Ik wil het niet steeds zeggen, dat is irritant. Ik wil geen uitzondering zijn en steeds zeuren.

Soms heeft het verlies ook andere kanten. Ik mocht paranimf zijn toen mijn tante (Riet) promoveerde. Dat was heel speciaal. Ik mocht laatst ook met haar mee naar een congres over rouw bij pubers en dan hoor ik hoe andere kinderen ermee bezig zijn. En soms mag ik een stukje schrijven zoals nu. Dat zijn dingen die ik wel leuk vind.

Maar wat ik vooral wil zeggen tegen mensen die dit boek gaan lezen: hou rekening met kinderen die verdriet hebben maar doe ook gewoon tegen ze. Dat hebben ze het liefste, ik wel tenminste.

Zo voelde dat toen blijkbaar. Inmiddels ben ik negenentwintig en werk als röntgenlaborant in het ziekenhuis waar Frank indertijd in eerste instantie naartoe is gebracht. Ik ben getrouwd met Wilco en zwanger van ons derde kindje. Het is deze maand al zeventien jaar geleden dat Frank, net na carnaval, overleed. In ons dorp is carnaval enorm belangrijk, je kunt er ook niet onderuit maar dat maakt deze periode erg moeilijk voor mij. Ik merk dat ik ieder jaar na de feestdagen de ‘berg’ van carnaval op moet klimmen en weer blij ben als de maand februari voorbij is. Hoe goed ik het ook probeer te verbergen, hoe hard

ik ook probeer om gezellig mee te doen, hoe meer last ik de dag erna van mezelf heb.

Op mijn werk kijk ik niet meer op van een verdenking meningitis. Natuurlijk was het de eerste paar keer even slikken maar ik kan mijn werk heel bewust scheiden van mijn privéleven.

In de namen van onze kinderen heb ik de naam van mijn broertje verwerkt. Mijn twee andere broers zijn peetoom geworden. Ik vond het erg belangrijk dat ‘ome Frank’ niet vergeten zal worden. Als je zelf moeder wordt, gebeurt er iets met je. Ik moet er niet aan denken zelf een kind te verliezen. Steeds als er iets met mijn kinderen gebeurt, ook al is het iets kleins, merk ik dat het weer even opspeelt.

Op dat gebied lijkt ik veel op mijn moeder, iets wat ik tien jaar geleden verschrikkelijk zou hebben gevonden. Nu ben ik er stiekem trots op. Als ik terugkijk zie ik hoe zij voor mijn gevoel altijd alles prima in orde had, wij kwamen niets tekort en nog altijd staat ze voor iedereen klaar.

Veel mensen kennen het verhaal van Frank, het heeft veel indruk gemaakt. Ook al kennen ze ons niet, de media-aandacht en alles eromheen heeft ervoor gezorgd dat het bij veel mensen in het geheugen staat. Zo wordt hij niet vergeten.

Marieke Langers-Fiddelaers

Kwetsbaar durven zijn toont kracht

Op jonge leeftijd werd ik al met de onvoorspelbaarheid van het leven geconfronteerd. Toen ik zes jaar oud was werd bij mijn moeder borstkanker gediagnosticeerd. Hoewel ik nog niet alles begreep, voelde ik in ons gezin spanning en verdriet. Lange tijd bleef de situatie van mijn moeder stabiel maar op mijn zestiende kregen wij te horen dat de kanker uitgezaaid was. Wat kun je als jongere doen aan iets dat je niet in eigen hand hebt? Drie jaar lang worstelde ik met veel negatieve gedachten en onzekerheid over mezelf en over het leven. Ik probeerde op alle mogelijke manieren controle terug te winnen. Toen gebeurde het ondenkbare: mijn vader werd 's nachts plotseling onwel en overleed, waarschijnlijk door een herseninfarct. Ineens was hij weg, geen afscheid, geen waarschuwing, gewoon weg. Totaal in verwarring bleven mijn moeder, mijn zus en ik achter. Na een tijdje zag mijn moeder dat het niet goed met me ging en besloot ik, samen met haar, dat ik over het verlies van mijn vader, mijn angsten en problemen moest gaan praten. Mijn 'rock bottom' was bereikt. Deze stap heeft mij destijds erg geholpen. En ik begon een paar jaar na zijn overlijden weer langzaam de positieve kanten van het leven te zien.

Vanaf mijn tweeëntwintigste kwam mijn leven opnieuw in een neerwaartse spiraal. De oorzaak was dat mijn moeder zieker en zieker werd. Zij overleed toen ik vijfentwintig jaar was. Het overlijden van iemand die ernstig ziek is, zie je enigszins aankomen en je kunt er een beetje naartoe leven. Maar tegelijkertijd heb ik gemerkt dat je je op het daadwerkelijke moment van overlijden niet kunt voorbereiden. De twee belangrijkste mensen in mijn leven, de twee basispilaren, mijn veiligheid, mijn ouderlijk huis waren er niet meer. Weg. En wat nu?

Ineens was alles anders. Wat mij het meest is bijgebleven is het onbeschrijflijke gevoel van leegte en verdriet dat bijna constant aanwezig was. Een donkere wolk die altijd, waar ik ook was, boven mijn hoofd hing. Alles was ermee besmet. Maar ik had ook hulpbronnen. In de periode na het overlijden

van mijn vader heb ik veel handvatten gekregen. En mijn familie, vriendin, vrienden en schoonfamilie stonden altijd voor mij klaar. Het is belangrijk om te beseffen dat het noodzakelijk is mensen in je omgeving bij jouw rouwproces te betrekken zodat er een vangnet is voor momenten waarop je dat nodig hebt.

Zowel in de periode na het overlijden van mijn vader als na het overlijden van mijn moeder heb ik met verschillende therapeuten gesproken. De belangrijkste les die ik heb geleerd, is om naast mijzelf te leren staan in plaats van tegenover mezelf. De ontmoedigende en kleinmakende gedachten minder aandacht leren geven en de bemoedigende en steunende gedachten meer toe te laten. Ook eerlijk leren zijn over mijn gevoelens en ze de ruimte geven om er te mogen zijn. Niet alleen naar de mensen om mij heen, maar ook vooral naar mijzelf. Want vluchten en mezelf vrolijker voordoen zorgden voor nog meer verdriet en leegte. Met mijn masker op creëerde ik plezier en humor in mijn omgeving. Maar eenmaal thuis kwamen mijn verdriet en eenzaamheid keihard terug. Als ik besloot om mijn verdriet te onderdrukken door mijn masker op te zetten, dan vlogen de emoties op een later tijdstip uit de bocht. Ze leken op een opblaasbal die onder water wordt gedrukt en dan ineens omhoogschiet. De onderdrukte emoties die er later uit kwamen, klopten dan totaal niet bij de situatie van dat moment. En zo zorgden ze vervolgens voor onnodige confrontaties.

Gedurende mijn rouwproces merkte ik dat praten met lotgenoten mij erg goed deed. Wanneer iemand vanuit zijn eigen ervaring tegen mij zei: 'ik begrijp je' dan voelde ik mij direct gehoord en begrepen. Dat is een ontzettend fijn gevoel. Ik miste vaak de aansluiting met mijn vrienden die geen ervaring hadden met een dergelijk verlies. Ik werd eenzaam door het gevoel dat niemand mij echt begreep. Ik leerde dat het goed is om zelf aan te geven wanneer je over je verdriet wilt praten. En daarnaast leerde ik ook om weer interesse te tonen in het leven van de mensen om mij heen. Het helpt als je geeft wat je zelf graag wilt ontvangen.

Mijn opvattingen over het leven waren enorm veranderd na het overlijden van mijn ouders en zingevingsvragen gingen een steeds grotere rol spelen. Ik richtte mijn focus op mijn persoonlijke ontwikkeling, psychologische vraagstukken en hoe ik het beste met mijn eigen gemis kon omgaan. Dat leidde tot een nieuwe missie in mijn leven: ik wil rouwende jongeren helpen. Gedurende mijn eigen rouw heb ik duidelijk ervaren wat ik miste en wat mij juist heeft geholpen. Dat geeft mij de mogelijkheid om jongeren hierbij te ondersteunen. Begin 2018 begon ik met het opzetten van mijn eigen praktijk waarin ik jongeren en jongvolwassenen coach en begeleid om beter met hun verlieservaring om te gaan. Mijn persoonlijke levenservaring in combinatie met studie en trainingen op dit vlak zorgen ervoor dat ik hen kan ondersteunen.

Elke rouwende jongere en jongvolwassene gun ik een goede vriend, een familielid of een therapeut die kan helpen bij de ergste pijn en het zwaarste verdriet. Rouwen verdient aandacht. Gelukkig geeft Riet in haar boek duidelijke, toepasbare en waardevolle handvatten voor jongeren, jongvolwassenen en naasten die met rouw te maken krijgen. De levensfase van een jongere kan sterk verschillen met die van een jongvolwassene. En daardoor kunnen deze twee leeftijdsgroepen in hun rouwproces tegen hele andere zaken aanlopen. Zo worstelde ik op mijn negentiende met heel andere zorgen en emoties dan toen ik vijftientig was. Fijn dat Riet niet alleen kinderen en jongeren, maar nu ook jongvolwassenen met rouw beschrijft, aanspreekt en handvatten aanreikt.

Volgens mij zijn er drie componenten nodig om te kunnen helen: erkenning, aanvaarding en bemoediging. Jezelf erkenning en begrip leren geven. Leren aanvaarden dat dit de nieuwe situatie is zonder hem of haar. En jezelf leren bemoedigen en vertrouwen geven waardoor je naast jezelf gaat staan. Een sterker team met jezelf kun je niet vormen. Een professional kan hierbij nog extra ondersteuning geven. Bij mij heeft dit ervoor gezorgd dat ik weer in balans kwam en dat ik meer rust in

mezelf voelde; en dat is precies wat ik rouwende jonge mensen en jongvolwassenen gun.

*Remco Groenewegen (negenentwintig jaar)
Jongeren-rouwcoach, Amsterdam*

Zelfs nu je zwijgt

Zelfs nu je zwijgt, hoor ik je nog
Zelfs nu je zweeft, voel ik je nog
Zelfs nu ik niets meer aan je vraag, antwoord je toch
Zelfs nu het lijkt alsof je niet meer naar me kijkt, zie je me nog
Zelfs als ik huil, troost je me nog
Zelfs nu je dood ..., ben je er nog
Zelfs nu ik niet meer hoop op jou, vind je me toch
Zelfs nu ik leef alsof ik hier niet achterbleef, mis ik je nog

Jij, jij bent bij mij
Alle seizoenen gaan gewoon voorbij
Jij, jij bent bij mij
Hoe verder weg je bent, hoe dichterbij
Jij bent bij mij

Zelfs als ik val, vang je me nog
Zelfs als ik breek, heel je me nog
Zelfs nu ik alles niet meer zie, help je me toch
Zelfs nu ik leef alsof ik niet meer om je geef, mis ik je nog

Jij, jij bent bij mij
Alle seizoenen gaan gewoon voorbij
Jij, jij bent bij mij
Hoe verder weg je bent, hoe dichterbij
Jij bent bij mij

Veldhuis en Kemper

INLEIDING

Afgelopen twintig jaar zijn vele boeken over rouw verschenen; over rouw bij kinderen, bij volwassenen, bij ouderen. Maar één groep blijft daarbij nog steeds wat onderbelicht: de leeftijdscategorie jongeren en jongvolwassenen. Zelf schreef ik in 2004 het boek *Mijn troostende ik* over jongeren van twaalf tot eenentwintig jaar. Het was de populair wetenschappelijke weergave van mijn proefschrift *Verhalen van rouw*, over jongeren en rouw. Na enkele herdrukken vragen nieuwe inzichten om een volledig herziene uitgave. We hebben bijvoorbeeld meer inzicht in de invloed van hechting op rouw, over traumatische aspecten bij ingrijpend verlies en over complexe rouw. Bovendien bleek het nodig om de groep jongvolwassenen te onderscheiden. Jonge mensen die zich nog niet gesetteld hebben, bezig zijn met hun studie of net met hun eerste baan zijn gestart, die daten of hun eerste serieuze relaties aangaan en vaak nog zoekende zijn. Als ik in dit boek het woord ‘jongere’ gebruik, bedoel ik ook jongvolwassenen, tenzij anders vermeld.

Volgens gegevens van het CBS verliezen jaarlijks gemiddeld 6400 jeugdigen een ouder, en de helft van hen bevindt zich in de puberteit, tussen de twaalf en de achttien jaar. Voor de leeftijd daarboven, tot vijfentwintig jaar, zijn geen cijfers beschikbaar. Daarnaast gaan er jaarlijks ongeveer 1150 kinderen dood, dus er is ook een behoorlijk aantal jongeren dat te maken heeft met het verlies van een broer of zus. Bovendien verliezen ze opa’s en oma’s en andere familieleden, klasgenoten,

vrienden en andere belangrijke mensen. En ook de dood van bekende mensen zoals een dj, zanger of voetballer heeft veel impact. We mogen het idee niet prettig vinden, maar de dood is zeer aanwezig in het leven van jonge mensen.

We leven in een snelle wereld waar de informatie van vandaag morgen al achterhaald is. Het leven gaat in een razend tempo door, ook na de dood van iemand van wie we houden. Dit veroorzaakt verwarring en vervreemding. Want jonge mensen voelen zich na een sterfgeval niet meer dezelfde, thuis verandert er veel en toch worden ze door de omgeving na korte tijd alweer aangesproken alsof er niets gebeurd is. Het werkstuk moet worden ingeleverd, de stage gaat door, de deadline op het werk moet gehaald worden, de toetsweek komt eraan en er komen weer uitnodigingen voor feesten, verjaardagen, vrijgezellenfeesten en vriendenweekenden. Enerzijds is het belangrijk dat dingen doorgaan, anderzijds kunnen rouwende jongeren de behoefte voelen om soms weer even stil te staan en na te gaan wat er allemaal is gebeurd en nog gaat gebeuren. De verwarring bij jongeren zelf is ook terug te vinden in hun omgeving. Mensen om hen heen vragen zich af hoe ze het beste met deze rouwende jongere om kunnen gaan. Als je niks merkt van hun rouw, wat moet je dan doen? Moet je jonge mensen stimuleren hun gevoelens te uiten? Hoe kun je jongeren helpen? Kun je eisen aan hen stellen? Of moet je hen zo veel mogelijk ontzien? Er is niet zoiets als hét antwoord op al deze vragen. Veel hangt af van de jongere en de jongvolwassene zelf, de omstandigheden en van degene die hulp wil bieden.

Ik probeer in dit boek inzicht te geven in rouw bij jonge mensen, niet alleen op basis van theoretische en wetenschappelijk informatie maar ook en vooral vanuit mijn lange praktijkervaring en met behulp van jongeren zelf. Zij laten hun stem in dit boek regelmatig horen. Ik heb geen richtlijnen voor het omgaan met jonge rouwendenden maar wel handreikingen. Er is in ieder geval één belangrijke tip: gebruik al je zintuigen in het contact. Zie de ander werkelijk voor je, hoor wat hij zegt

(en niet zegt), kijk naar wat zijn lichaam je vertelt, open je hart, vraag niet te veel en luister vooral. Wanneer je eenmaal contact hebt, gaat er een wereld voor je open achter die buitenkant, achter dat masker dat de jongere vaak beschermt, een binnenwereld waarvan je het bestaan misschien niet vermoedde. Dan voel je de ontroering en kun je samen een zoektocht starten naar wat steunend is voor deze kwetsbare jongere die tegelijkertijd zo krachtig is.

Om het boek leesbaar te houden zijn de verwijzingen zo veel mogelijk beperkt. Achter in het boek vind je een uitgebreide literatuurlijst met de gebruikte basisliteratuur.

Je leest in dit boek veel uitspraken van jonge mensen en voorbeelden van situaties uit de dagelijkse praktijk. Ze zijn alle gebaseerd op de werkelijkheid, waarbij ik put uit ervaringen die geanonimiseerd zijn. Sommige jongeren wilden herkenbaar meewerken. Sommige uitspraken zijn afkomstig van jongeren die hebben meegedaan aan het promotieonderzoek indertijd of aan het tegelijkertijd verschenen boekje *Een klein verhaal van rouw* waarin ze tips geven aan mensen om hen heen. Jongeren die ik afgelopen jaren mocht begeleiden gaven toestemming of ik heb hun situatie onherkenbaar versleuteld. En tot slot zijn er uitspraken die afkomstig zijn van social media.

Omdat ik inmiddels al ruim een kwart eeuw met kinderen en jonge mensen werk, heb ik intussen ook informatie over het verdere verloop van hun leven. De jongen van zes die zijn vader verloor en contact opneemt omdat hij als student journalistiek een interview wil houden over rouw. De puber van twaalf die zeven jaar later weer wil komen omdat haar rouw opnieuw aan de deur klopt. De vijftienjarige die, inmiddels zelf moeder, haar oude verdriet weer voelt en niet weet hoe daarmee om te gaan. Het geeft een unieke inblik op de lange termijn.

Ik beperk me in dit boek tot een verlies door de dood, maar vaak hebben jongeren ook andere verlieservaringen zoals de

scheiding van hun ouders, een verhuizing, hun gezondheid, een niet gehaald examen of een aangezegd ontslag.

Ik heb *Een rugzak vol verdriet* geschreven voor iedereen die in de privésfeer of beroepsmatig met rouwende jonge mensen te maken heeft en behoefte heeft aan meer achtergrond en handreikingen.

Mijn dank gaat uit naar mijn gezin. Mijn partner Jan, inmiddels met pensioen, staat nog naast me bij opstellingen rondom verlies. Mijn oudste dochter Hanneke die mijn werk bij het Expertisecentrum Omgaan met Verlies overgenomen heeft en daar trainingen over rouw organiseert en bij *In de Wolken* en *Circe Publishing* boeken uitgeeft over dit thema. Mijn jongste dochter Renske die uitvaarten begeleidt en me vaak voorziet van ervaringen uit de praktijk. Ze zijn alle drie inspiratiebronnen. Dan zijn er mijn kleinzonen, bijna op de rand van de puberteit inmiddels, die me op tijd afleiden van mijn werk.

Ik heb inspirerende collega's op dit vakgebied door wie ik weet dat mijn werk niet stopt als ik ooit ga stoppen: Floortje, Gerda, Gwen, Henk, Machteld, Martine, Petra, Sabine en Tanja.

Tot slot de jongeren zelf. Sommigen lopen al jaren met me mee en heb ik van kind of puber volwassen zien worden. Ik ervaar hoe diep de pijn en het verlangen kan zijn en hoe ze een ingrijpend verlies meenemen in hun leven. En ik bewonder hun veerkracht en wijsheid.

Speciaal dank aan jou, Farirah. Jij gaf toestemming om jouw begeleidingstraject op te nemen in dit boek. Je naam is veranderd, niet alles komt aan bod en soms zijn de feiten wat aangepast. Maar het geeft de lezers van dit boek een unieke inkijk in het leven van een rouwende jonge vrouw en biedt inspiratie voor ondersteuning bij traumatisch verlies.

Heeze, januari 2019

Riet Fiddelaers-Jaspers

De drie bomen

Er waren eens drie bomen, die allemaal in een hevige storm een geliefde tak waren kwijtgeraakt. Ze gingen alle drie op een verschillende manier met hun verlies om. Jaren later ging ik op zoek naar de bomen en heb ze gevonden.

De eerste boom rouwde nog steeds om zijn verlies en ieder voorjaar als de zon hem uitnodigde om te groeien, zei hij: 'Nee, dat gaat niet want ik mis een belangrijke tak.' Hij was klein gebleven en stond in de schaduw van de andere bomen. De zon drong niet meer tot hem door en hij was niet meer verder gegroeid. De wond was duidelijk zichtbaar en was het hoogste punt van de boom gebleven.

De tweede boom was zo geschrokken van de pijn, dat hij had besloten om het verlies te vergeten. Hij was verder gegroeid alsof er niks gebeurd was maar nu lag hij op de grond. Hij was bij een voorjaarsstorm omgewaaid, omdat hij zo groot was dat hij zijn houvast in de aarde verloren had. De plek van de wond was moeilijk te vinden. Die zat verstopt achter een heleboel vochtige bladeren.

De derde boom was ook erg geschrokken van de pijn en hij had de leegte in zijn lijf gevoeld. Het eerste voorjaar toen de zon hem uitnodigde om te groeien, had hij daar geen gehoor aan gegeven. Toen de zon het tweede voorjaar weer terugkwam met de uitnodiging, had hij gezegd: 'Ja zon, kom maar, dan kun je mijn wond verwarmen. Mijn wond heeft namelijk warmte nodig, dan weet ze dat ze erbij hoort.' Toen de zon het derde voorjaar weer terugkwam, wilde de boom graag dat de zon hem zou laten groeien. Hij wist dat er nog veel te groeien zou zijn in het leven. De derde boom was moeilijk te vinden, want ik had niet verwacht dat hij zo groot en sterk zou zijn geworden. Gelukkig kon ik hem herkennen aan de dichtgegroeide wond die vol trots in het zonlicht stond.

Dit verhaal is een mooi uitgangspunt om over rouw te praten. Hoe zijn de drie bomen met het verlies van hun geliefde tak omgegaan?

Boom 1 richt zich uitsluitend op het verlies en leeft in het verleden. Het leven van deze boom is blijven steken op het moment dat hij zijn tak verloor. Deze boom *is* verdriet.

Boom 2 heeft het verlies snel weggestopt en richt zich op de toekomst. Hoewel hij nog niet stevig genoeg geworteld is, is hij als een gek doorgegroeid vanaf het moment dat hij zijn tak heeft verloren. Daardoor is hij niet meer in balans waardoor hij bij een stevige storm is omgewaaid.

Boom 3 heeft het verlies van zijn geliefde tak onder ogen gezien en is gaan rouwen. Hij heeft er de tijd voor genomen, en heeft troost ontvangen van zijn omgeving. Pas daarna is hij verder gegaan met groeien.

Welke steun hebben rouwende jonge mensen nodig?

Een rugzak vol verdriet is het handboek over verlies en rouw bij jonge mensen van twaalf tot vijftientig jaar. Het boek biedt achtergrondinformatie en handreikingen voor de omgeving van deze jongeren en laat hen zelf uitgebreid en herkenbaar aan het woord.

Volgens Riet Fiddelaers-Jaspers maken jongeren en jongvolwassenen na het overlijden van een dierbare een gezond proces door. Daarin blijken ze kwetsbaar en tegelijk enorm veerkrachtig. Van groot belang voor die veerkracht is de reactie van de omgeving: familieleden, vrienden, klasgenoten, medestudenten, leerkrachten en collega's. Als zij steun kunnen bieden, lukt het de meeste jongeren om op te groeien tot gezonde volwassenen.



Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers (1953), verliesdeskundige en rouwtherapeut, is bekend vanwege haar vele publicaties, waaronder *Jong verlies*; *Rouwende kinderen serieus nemen*. Ze is verbonden aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies te Heeze. Daar ontwikkelt ze trainingen en master-courses en begeleidt ze professionals die met rouwenden werken.