

Rouw bij kinderen en jongeren

Over het begeleiden van verliesverwerking

TWEEDE EDITIE

Mariken Spuij



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Eerste editie (drie oplagen) februari 2017

Tweede herziene editie maart 2024

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam

Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

© 2024 Mariken Spuij

www.marikenspuij.nl

ISBN 978 90 5712 911

NUR 770

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaardt de schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Inhoud

1	Inleiding	15
2	Wat is rouwen?	23
	<i>Elk verwerkingsproces is uniek</i>	24
	<i>Theorieën over het verwerken van verlies</i>	29
	<i>Het Duale Procesmodel</i>	30
	<i>Rouwtakenmodel van William Worden</i>	34
	<i>Samenvatting</i>	44
3	Als rouwen stagneert	47
	<i>Wanneer spreek je van vastlopende rouw?</i>	52
	<i>Overeenkomsten en verschillen tussen PRS en andere stoornissen</i>	59
	<i>Waarom loopt verliesverwerking soms vast?</i>	60
	<i>Samenvatting</i>	65
4	Rouwreacties van kinderen en jongeren	67
	<i>Verliesverwerking en de normale ontwikkeling</i>	68
	<i>Herrouwen</i>	69
	<i>Hoe baby's en peuters omgaan met verlies</i>	69
	<i>Hoe basisschoolkinderen omgaan met verlies</i>	84
	<i>Hoe jongeren en jongvolwassenen omgaan met verlies</i>	93
	<i>Samenvatting</i>	107

5 Factoren die het verwerkingsproces kunnen beïnvloeden 110

Plotseling of verwacht verlies 110

De toedracht van het overlijden 115

De relatie met de overledene 116

Verschillen tussen jongens en meisjes 118

Functioneren van de ouders en steun uit de omgeving 120

Opvoeding 122

Eerdere psychische problemen van het kind 124

Veranderingen door het verlies 124

Culturele achtergrond en rituelen 128

Samenvatting 130

6 Het overlijden en het afscheid 133

Het slechte nieuws vertellen: door wie en hoe? 133

De overledene zien en aanraken 137

Hoe leg je uit wat cremen en begraven is? 140

Kinderen betrekken bij de uitvaart van een gezinslid 141

Kinderen betrekken bij de uitvaart van een dierbare die niet tot het kerngezin behoort 144

Kinderen voorbereiden op en begeleiden tijdens een uitvaart 145

Samenvatting 146

7 De relatie tussen opvoeders en kind 148

De Cirkel van veiligheid in tijden van rouw 150

Nieuwe routines ontwikkelen 153

Weer vertrouwen krijgen in jezelf, het leven en de toekomst 155

Samenvatting 159

8 Communiceren na verlies 161

Communicatie is meer dan praten 162

Eerlijk en open zijn 165

Antwoorden herhalen en leren verdragen dat ze soms niet komen 169

Gevoelens normaliseren, erkennen en benoemen 170

Herinneringen ophalen en uiting geven aan emoties 173

<i>Hoe communiceer je over je eigen emoties en verdriet?</i>	176
<i>Hoe communiceer je over een ramp of oorlog?</i>	177
<i>Veelvoorkomende vragen</i>	180
<i>Valkuilen in communicatie</i>	183
<i>Actief luisteren om valkuilen te omzeilen</i>	193
<i>Oefening: communicatievalkuilen herkennen en vermijden</i>	196
<i>Samenvatting</i>	198

9 Realistisch leren denken over het verlies: tips voor professionals 200

<i>Beschrijven van de situatie, opsporen van het gevoel, het gedrag en de gedachten</i>	201
<i>Onderzoeken of gedachten realistisch zijn</i>	209
<i>Helpende gedachten formuleren</i>	211
<i>Gedrag vertonen dat past bij de helpende gedachten</i>	212
<i>Samenvatting</i>	213

10 Hulp voor kinderen en jongeren in rouw 215

<i>Welke hulp is er en wat werkt?</i>	216
<i>Lotgenotencontact in rouwgroepen, online hulp en sociale media</i>	218
<i>Therapie</i>	221
<i>Samenvatting</i>	229

11 Omgaan met rouw op school 231

<i>Een kernteam met een coördinerende rol</i>	234
<i>Werken met het rouwprotocol</i>	236
<i>In de klas vertellen dat iemand is overleden</i>	239
<i>Contact met de familie van een overleden leerling</i>	240
<i>Pers en sociale media</i>	241
<i>Ondersteunen van personeel</i>	243
<i>Leerlingen opvangen</i>	244
<i>De rol van de school bij de uitvaart</i>	246
<i>Kringgesprekken</i>	247
<i>Leerlingen in rouw: terug in de klas</i>	250
<i>Samenvatting</i>	252

12 Als professional ook voor jezelf zorgen	254
<i>Bewust zijn van je emotionele reacties</i>	254
<i>Hoe houd je de balans en zorg je voor verbinding?</i>	257
<i>Afsluiten van behandelingen</i>	259

Meer informatie 261

Literatuur 269

Index 279

I Inleiding

We staan er liever niet bij stil, maar veel kinderen verliezen een of meer dierbaren in hun jeugd. Er zijn zelfs vrijwel geen kinderen die niet een dierbare naaste verliezen aan de dood. Desondanks vinden veel ouders het een lastig onderwerp in de opvoeding van hun kinderen. Ze proberen hun kinderen te beschermen tegen de pijnlijke en nare gevoelens die met de dood verbonden zijn. Maar is dat wel reëel? Kun je kinderen wel beschermen tegen een gebeurtenis die onlosmakelijk bij het leven hoort? Het antwoord is 'nee' als we naar de cijfers kijken.

Zo bleek bijvoorbeeld uit onderzoek van Eva Alisic en collega's in 2008 dat het meemaken van een ernstige, levensbedreigende ziekte of de dood van een dierbare de meest voorkomende ingrijpende levensgebeurtenissen zijn bij Nederlandse basisschoolleerlingen. Volgens onderzoek van de Britse onderzoekers Lucy Harrison en Richard Harrington uit 2001 heeft slechts 1 op de 20 jongeren van rond de zestien jaar helemaal geen verlies meemaakt in zijn of haar leven. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek, verliezen er jaarlijks circa 12.000 kinderen en jongeren in de leeftijd van 0 tot 25 jaar een ouder en waren er in 2022 zo'n in totaal 100.000 kinderen en jongeren die dit betrof. Jojanneke van den Bosch, zelf wees sinds haar veertiende en schrijver van het boekje *Zo, nu ben je wees*, rekende mij eens voor dat dat 9090 voetbalelftallen zijn. Dat is ruim twee procent van alle jongeren. Vaders overlijden vaker dan moeders: ongeveer 64.000 jeugdigen verloren hun vader en ongeveer 35.000 jongeren hun moeder. Als we

kijken naar de leeftijd waarop kinderen hun ouders verliezen, dan is ongeveer 60 procent van hen tussen de 18 en 25 jaar. Het aantal jongeren dat een ouder verliest neemt langzaam af. Kanker is de meest voorkomende doodsoorzaak. In de coronajaren was ongeveer zes procent toe te schrijven aan corona. Dit is in lijn met de levensverwachting, maar in de coronajaren 2020 en 2021 was een stijging te zien. Daarnaast overlijden er zo'n 1150 kinderen per jaar en wordt er daarom geschat dat jaarlijks 2000 kinderen een broertje of zusje verliezen. Een onbekend aantal vrienden wordt geraakt door dit verlies. En dan zijn er natuurlijk nog heel veel kinderen waarvan een grootouder, ander familielid, leraar of zeer dierbaar huisdier doodgaat. Kortom: de dood hoort ook bij het leven van heel veel kinderen en jongeren. Leren omgaan met de dood hoort daarom bij de opvoeding.

Er zijn dus heel veel kinderen die geconfronteerd worden met de dood, en we mogen hen niet over het hoofd zien. Tegelijkertijd moeten we ons realiseren dat de meeste kinderen met steun uit hun directe omgeving een verlies aankunnen, dat zij het kunnen verwerken zonder dat professionele, rouwgerichte hulp nodig is. De meeste kinderen hebben genoeg aan een omgeving die er voor hen is. Een omgeving die hen helpt de zogenaamde 'rouwtaken' te volbrengen die bovenop hun normale 'ontwikkelingstaken' komen. Maar die hen ook helpt die normale 'ontwikkelingstaken' te volbrengen. Want ondanks het verlies gaat niet alleen het leven door, maar ook de ontwikkeling.

Opvoeders in de breedste zin van het woord realiseren zich dat naast de rouw de normale ontwikkeling van kinderen gewoon doorgaat. De rouw komt daar als het ware bovenop. Ze maken zich, vrijwel zonder uitzondering, zorgen over de invloed van het overlijden op de ontwikkeling van de betrokken kinderen. Regelmatig vragen nabestaanden, meestal vlak na het overlijden: 'Hoelang duurt het?' 'Het' kan daarbij van alles zijn: het verdoofde gevoel, de pijn, de boosheid en de angst, het verdriet, maar ook de machteloosheid die sommigen ervaren omdat alles veranderd is en niets meer hetzelfde lijkt.

Ouders vragen zich vaak af of hun kind dit intens grote verdriet aankan en zijn bang dat het verlies het verdere leven van het kind in negatieve zin zal tekenen. Gelukkig blijkt dat mee te vallen. Onderzoek laat zien dat de meeste kinderen een verlies met steun uit de omgeving kunnen verwerken en dat professionele hulp van een psycholoog of orthopedagoog meestal niet nodig is. Dit betekent echter niet dat het een eenvoudige opgave is, dat kinderen een verwerkingsproces er 'eventjes' bij kunnen doen. Ouders voelen dat aan, niet in de laatste plaats omdat zij zelf vaak ook in rouw zijn en daardoor minder ruimte ervaren voor het 'normale' opvoeden. Het is daarom zeer begrijpelijk dat zij vragen om handreikingen bij het steunen van hun kind. Deze behoefte leeft ook vaak bij mensen in de omgeving zoals leraren, pedagogisch medewerkers van kinderdagverblijven en sportcoaches. Naast de informatie uit dit boek kunnen zij publicaties raadplegen die het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) publiceerde over dit onderwerp: de publicatie *Overlijden ouder* en de publicatie *Overlijden kind*.

Er zijn methodes die het verwerkingsproces in gunstige zin beïnvloeden, 'handigere' manieren van verliesverwerking dus, maar ook methodes die de verliesverwerking belemmeren, 'onhandigere' manieren van verliesverwerking. Maar wat is nou precies handig en onhandig? Hoe betrek je het overlijden in de opvoeding? Wat is verlies verwerken? Wat helpt een kind bij de verwerking van een verlies? Hoe voorkom je dat het verwerkingsproces stagneert? Wanneer schakel je professionele hulp in? Daarover gaat dit boek.

Ook al komt verlies door overlijden vaak voor, toch vinden volwassenen het een lastig onderwerp als er kinderen bij betrokken zijn. Het is dus heel normaal als je met vragen zit over hoe kinderen een verlies verwerken en welke steun ze daarbij nodig hebben. Op deze vragen is geen kort en kant-en-klaar antwoord te geven, onder andere doordat rouwen een proces is dat doorgaans langere tijd in beslag neemt. In het algemeen kunnen we misschien zeggen dat een verlies verwerkt is zodra het niet meer altijd en overal aanwezig is. Dit betekent niet dat het nooit meer pijn doet. Integendeel, een

dierbare verliezen blijft altijd in meerdere of mindere mate pijn doen. Op sommige momenten kan de pijn zelfs weer even heel scherp zijn. Maar mensen die het gevoel hebben dat zij controle hebben over de pijn, in plaats van dat de pijn controle heeft over hen, hebben vaak het gevoel dat ze het verlies verwerkt hebben. Ze hebben dan, zoals vaak gezegd wordt, 'het verlies een plekje gegeven': het verlies is een onderdeel geworden van hun levensverhaal, van wie ze zijn. Dit boek helpt ouders en andere opvoeders, hun kinderen te steunen bij dit proces.

Rouwreacties kunnen zich voordoen na overlijden van een dierbare, maar mensen ervaren vergelijkbare gevoelens ook na tal van andersoortige verliezen, zoals bijvoorbeeld na echtscheiding, ontslag of het niet waar kunnen maken van een brandende ambitie zoals het niet geselecteerd worden voor het selectieteam van je sport. En rouw komt ook voor na de geboorte van een gehandicapt kindje of na de boodschap dat je aan een ernstige aandoening lijdt zoals astma of suikerziekte. Hoewel op al deze omstandigheden korte of langdurige rouwreacties kunnen volgen die vaak vergelijkbaar zijn met de rouwreacties na de dood, gaat dit boek niet over deze vormen van verlies. Dit boek is toegespitst op de rouw van kinderen en jongeren na het overlijden van een dierbare. Het gaat dus specifiek over het omgaan met de dood en het maakt recente wetenschappelijke inzichten en kennis op dit gebied toegankelijk voor een breed publiek. Lezers die geïnteresseerd zijn in één van al die talrijke andere vormen van verlies, hoeven het boek nog niet weg te leggen. Ook zij kunnen namelijk veel hebben aan wat hier besproken wordt en de informatie toepassen op hun eigen situatie.

Dit boek is in de eerste plaats bedoeld om inzicht te geven in het rouwverwerkingsproces van kinderen en jongeren. Daarnaast biedt het aanknopingspunten om hen te steunen en begeleiden in hun verwerking. Dit boek is niet bedoeld om zelf een diagnose te stellen of om kinderen die vastlopen in hun verwerkingsproces te behandelen. Dat laatste is echt werk voor professionals die hiervoor opgeleid zijn. In hoofdstuk 10 lees je daar meer over.

Je kunt dit boek van begin tot eind lezen, maar het is ook goed mogelijk om te beginnen met die hoofdstukken die je het meest aanspreken omdat ze aansluiten bij jouw vragen en behoeften. In ieder hoofdstuk wordt regelmatig verwezen naar informatie uit de andere hoofdstukken waardoor je als het ware vanzelf door het boek geleid wordt. Elk hoofdstuk sluit af met vragen en/of tips.

De eerste drie hoofdstukken hebben vooral betrekking op het normale en zorgwekkend verlopende verwerkingsproces. In hoofdstuk 2 wordt besproken hoe mensen in het algemeen omgaan met het verlies van een dierbare. Er worden twee theorieën geschetst om verwerking te begrijpen. Er wordt besproken hoe nabestaanden heen en weer worden geslingerd tussen enerzijds het rouwen om de overleden dierbare, en anderzijds het stapje voor stapje opbouwen van een leven zonder de overledene. Vervolgens wordt het zogenaamde 'rouwtaakenmodel' besproken waarin de uitkomsten van de 'rouwtaaken' die moet worden verricht centraal staat. Hoofdstuk 3 gaat over verliesverwerking die vastloopt of stagneert. Hier wordt besproken wanneer een verwerkingsproces zorgelijk verloopt. Negatief denken en vermijdingsgedrag spelen daarbij een belangrijke rol.

In hoofdstuk 4 wordt de ontwikkeling van kinderen en jongeren besproken, in relatie tot verliesverwerking en de reactie op rouw. Zo maakt het voor de verwerking uit of een kind begrijpt wat 'dood' is, of het taal tot zijn of haar beschikking heeft om gevoelens tot uitdrukking te brengen, en welke emotieregulatiestrategieën hij of zij al ontwikkeld heeft. Ook maakt het uit met welke voor zijn of haar leeftijd normale ontwikkelingsstaken een kind bezig is. Zo ontwikkelen basisschoolkinderen vertrouwen in zichzelf en hun eigen kunnen. Leren lezen en schrijven en het aangaan van vriendschappen dragen daar allemaal aan bij. Maar hoe ontwikkel je vertrouwen in jezelf als je moeder overleden is en je regelmatig denkt dat het misschien wel een beetje jouw schuld is? Voor pubers is het normaal om zich af te zetten tegen hun ouders. Maar hoe doe je dat als je vader overleden is en je moeder vol verdriet zit en uit alle macht probeert het leven weer op de rails te krijgen? Kun je je

dan eigenlijk wel afzetten? Rouwen en ontwikkelen lijken dan bijna haaks op elkaar te staan.

Hoofdstuk 5 bespreekt wat er bekend is over factoren die van invloed kunnen zijn op een verwerkingsproces. Maakt het bijvoorbeeld uit wat de toedracht van de dood was? Welke rol speelt de relatie tussen het kind en de overledene? Kunnen kinderen een verlies beter verwerken als ze bij de uitvaart aanwezig waren of staat dit de verwerking juist in de weg?

Hoofdstuk 6, 7, 8 en 9 zijn praktischer van aard. Hoofdstuk 6 bespreekt de periode rondom het overlijden en de uitvaart aan de hand van vragen als: Wie vertelt dat een dierbare is overleden? En hoe doe je dat? Hoe bereid je kinderen voor op een uitvaart? Hoofdstuk 7 gaat in op het belang van een stevige basis: de relatie tussen kind en opvoeder. Op een stevige basis kan een kind terugvallen, maar in tijden van rouw is het niet altijd vanzelfsprekend dat de basis stabiel blijft en zal juist daaraan gewerkt moeten worden. Hoofdstuk 8 gaat over een ingewikkeld onderwerp: communicatie. Er worden suggesties gegeven om de communicatie – wat meer behelst dan praten alleen – over moeilijke onderwerpen te verbeteren. Ook wordt er ingegaan op veelvoorkomende valkuilen. Elke gebeurtenis kan leiden tot allerlei negatieve gedachten. Als deze erg hardnekkig worden, is therapie nodig, maar in het stadium daarvoor kan de omgeving vaak al veel doen om een kind weer positiever te laten denken. Kinderen hierbij helpen is vaak niet iets wat ouders doen, maar wat in een gesprek met een therapeut gebeurt. Hoe een therapeut dit kan doen, wordt in hoofdstuk 9 besproken.

In hoofdstuk 10 wordt de overstap naar hulp gemaakt. Wanneer schakel je hulp in? Welke hulp is beschikbaar en wat weten we over effectiviteit van behandeling?

Hoofdstukken 11 en 12 zijn voor professionals: leraren, pedagogisch medewerkers en therapeuten. Hoofdstuk 11 gaat in op de vraag hoe scholen en sportclubs een betekenisvolle rol kunnen spelen voor een kind en gezin dat met een overlijden geconfronteerd wordt. Daarnaast wordt ingegaan op de voor- en nadelen van lotge-

notencontact. Het boek sluit af met een hoofdstuk over hoe professionals professioneel kunnen blijven wanneer zij geconfronteerd worden met een overlijden.

Ik hoop dat dit boek aanleiding geeft tot het aangaan van een gesprek. Dat het inspireert om te zoeken naar wat iemand nodig heeft die moet omgaan met de dood en de draad van het leven weer moet oppakken. Het is daarom geschreven voor een groot en breed publiek: ouders en verzorgers (voor het leesgemak spreek ik overal over ouders waar ik ouders/verzorgers bedoel), grootouders, trainers van sportclubs, leraren, pedagogisch medewerkers, intern begeleiders, remedial teachers, medewerkers van sociale wijkteams, artsen en (toegepast) psychologen en orthopedagogen. Ik hoop dat zij het boek zullen lezen en eruit zullen halen wat voor hen relevant is. En dat ze daardoor de manier waarop hun kind een ingrijpend verlies verwerkt beter gaan begrijpen. Daarnaast kan het boek gebruikt worden in opleidingen zoals de PABO, Sociaal Pedagogische Hulpverlening, maatschappelijk werk, toegepaste psychologie en (ortho)pedagogiek.

Ik hoop dat het boek bijdraagt aan een opvoedingsklimaat waar wij kinderen nog meer en nog beter de steun kunnen bieden waar zij behoefte aan hebben.

Wat is rouwen?

Als iemand sterft, ontlokt dat uiteenlopende rouwreacties bij de nabestaanden. Als antwoord op de vraag wat rouwen is en hoe je rouwt, zoeken mensen vaak naar woorden voor de emoties die het overlijden van een dierbare oproept en ze beschrijven gedragsmatige reacties. Sommigen zullen zeggen dat ze apathisch werden na het verlies van een dierbare, terwijl anderen vertellen dat ze juist heel actief werden en van alles gingen regelen.

Vanuit emotioneel perspectief is rouwen voor veel mensen synoniem aan pijn. Het is vaak een mengeling van pijnlijke emoties als verdriet, boosheid, angst, jaloezie, schuld en spijt. Deze negatieve gevoelens lijken vaak voorop te staan, maar dat hoeft niet. Er kunnen ook positievere emoties volgen op een ingrijpend verlies, zoals opluchting of berusting. Deze emotionele reacties kunnen, soms al heel vroeg in een verwerkingsproces, ontstaan als tot de nabestaande doordringt dat de fysieke pijn en het lijden van de overledene voorbij zijn. Vaak ervaren nabestaanden, volwassenen en kinderen, meerdere emoties tegelijk. Ook als er diep van binnen opluchting is, zijn er meestal tegelijkertijd pijnlijke emoties.

In dit hoofdstuk wordt besproken wat rouwen is en welke theoretische modellen gebruikt worden om normale verliesreacties te beschrijven en begrijpen. Specifiek voor jeugdigen is dat zij zich op allerlei gebieden ontwikkelen. In dit boek wordt rouw door de ontwikkelingspsychologische lens bekeken, waarmee bedoeld wordt dat rouw niet los wordt gezien van andere ontwikkelingspsychologische processen. Daarnaast plaatsen we rouw van kinde-

ren en jongeren in een zogenaamd ‘transactioneel perspectief’, waarbij ervan wordt uitgegaan dat jeugdigen zich altijd ontwikkelen in interactie met hun omgeving. Vanwege het belang van de omgeving wordt er in hoofdstuk 8 en 9 aandacht besteedt aan communiceren over verlies met het kind. Dit hoofdstuk is bruikbaar voor ouders, maar ook voor professionals zoals leerkrachten of wijkteammedewerkers. In hoofdstuk 11 wordt de rol van school besproken.

Elk verwerkingsproces is uniek

De emoties die je ervaart na een verlies zijn vaak allesomvattend en lastig te benoemen. Volwassenen zeggen niet voor niets ‘ik word er stil van’ of ‘ik heb er geen woorden voor’. De emoties zijn dan te heftig om te benoemen en wisselen zich in rap tempo af. Voor kinderen geldt vaak nog sterker dat ze moeilijk onder woorden kunnen brengen wat ze voelen. Jonge kinderen drukken zich daarom vaak uit in spel of tekeningen. Oudere kinderen beschikken wel over voldoende taal, maar ook zij drukken zich vaak nog uit op andere manieren, en gebruiken bijvoorbeeld rappen of dansen als uitlaatklep. Of ze gaan voetballen zoals Floris deed.

Floris (10 jaar): ‘Toen papa net dood was, was ik helemaal niet zo verdrietig. Iedereen was stil en toen begon mama te huilen. Er was een tante die vroeg hoe ik het vond. Dat vond ik een rare vraag. Natuurlijk vond ik het niet leuk, maar ik vond die stilte ook naar. Eigenlijk wilde ik gewoon het liefst naar buiten om te voetballen met mijn vrienden, maar dat mocht niet van die tante. Ik was enorm boos op haar en dat ben ik eigenlijk nog steeds.’

Dana (11 jaar): ‘Toen mama net dood was heb ik alleen maar gehuild. Ik heb haar vastgepakt en ben naast haar gaan liggen op bed. Papa kwam er ook bij liggen. Zo hebben papa, mama en ik heel lang gelegen. Ik kan me er eigenlijk nog weinig van herinneren. Heel

vreemd. Alsof ik in een soort film zat. Pas na een hele tijd, echt wel een of twee weken of zo, had ik dat gevoel niet meer zo.'

Mark (15 jaar): 'Felix was mijn broer. Hij is nu zeven maanden dood. Hij heeft een ski-ongeluk gehad en raakte in coma. Hij heeft drie weken in coma geleden. Hij is 17 jaar geworden. Sinds twee weken heb ik zijn oude kamer. Dat is raar, maar ook fijn. Ik merk dat ik vaak fijne herinneringen aan hem heb. Denken aan zijn grappen maakt me blij. Felix kon zulke enorm rare grappen maken. Ik vind het fijn om over hem te praten. Het is dan net alsof hij er nog een beetje is.'

Juist doordat reacties zo ontzettend uiteenlopen, vragen veel mensen zich af of het normaal is hoe ze reageren, of hoe hun kind reageert. Het antwoord op deze vraag is zowel eenvoudig als ingewikkeld, want alle reacties zijn normaal en elk verwerkingsproces is uniek. De wereld lijkt stil te staan als iemand overlijdt. Er is geen ruimte meer om na te denken over wat dan ook. Concentreren op school of werk lukt niet meer, zelfs niet bij relatief simpele taken. Het lijkt wel of het enige waar het hoofd en lijf van nabestaanden om vraagt is dat de ander weer terugkomt. Gescheiden zijn van de ander veroorzaakt pijnlijke gevoelens van gemis en verlangen.

In de wetenschappelijke literatuur wordt deze pijn vaak separatiewanhoop of separatiepijn genoemd. Separatiepijn is vergelijkbaar met het gevoel dat je als ouder ervaart wanneer je in een druk warenhuis je peuter kwijt bent. *Je speurt in paniek in het rond, checkt de lift, de roltrap, nergens is hij te vinden. Je rent naar de ingang. Loopt met je handen vol spullen de winkel uit. Het alarm gaat af. Je rent de winkel weer in. Piepende poortjes. Een beveiliging die vraagt wat je doet. Je hoort bijna niet wat hij zegt. Je hoofd, je lichaam: alles is erop gericht om je kind terug te vinden. En dan plotseling zie je hem lopen en is de opluchting onvoorstelbaar groot.* Maar na de dood keert die ander niet terug. De paniek, de angsten zoals in de situatie in het warenhuis, zijn er, maar de opluchting is er niet. Het zoekgedrag blijft voortbestaan en vormt de kern van wat rouwen is: separatiepijn.

Als nabestaande weet je verstandelijk dat de ander dood is en dat

de dood onomkeerbaar is. Maar het voelt vaak niet – of nog niet – zo. In hoofdstuk 3 wordt dieper ingegaan op het onderscheid tussen normale rouw en vastlopende rouw, maar eerst bespreken we hier wat normale rouw is en bekijken we de theoretische modellen die dit proces inzichtelijk maken. In hoofdstuk 4 wordt de invloed van de ontwikkeling op de rouw besproken en in hoofdstuk 5 worden andere factoren besproken die de verliesverwerking beïnvloeden.

Wat rouwen zo intens en zwaar maakt, is de duur van de pijnlijke gevoelens. Rouwen kost tijd, meestal zelfs veel tijd. Uit hersenonderzoek blijkt dat het brein tijd nodig heeft om te wennen aan het verlies. Mary-Frances O'Connor schreef hier een boek over dat in 2023 in het Nederlands verscheen. Niemand kan zeggen hoe lang het precies duurt – iets waar je juist op het moment dat je je enorm kwetsbaar voelt, juist wanneer je houvast nodig hebt, behoefte aan hebt. Niemand kan je vertellen hoe lang je deze allesomvattende intense gevoelens zult hebben en dat maakt het misschien nog wel heftiger en zwaarder om te hanteren. Intense verwerkingsprocessen betekenen vaak dat er geen controle over de pijn wordt ervaren; die komt en gaat op onverwachte momenten.

Kamal (13 jaar) vindt het verschrikkelijk om naar school te gaan de laatste tijd. Hij doet wel vrolijk, sterker nog hij doet juist zijn best om een stoere en coole jongen te zijn, maar er hoeft maar het minste te gebeuren en de tranen wellen op. Thuis vindt hij dat al verschrikkelijk maar daar kan hij tenminste nog vluchten naar zijn kamer. Op school is het een ramp. Daar kan hij nergens heen.

Soms is er geen – of nog geen – ruimte om het gemis te voelen. Dan overheerst boosheid, schuld of angst. Daar is vaak sprake van als er veel gedoe is rond de nasleep van een verlies, zoals wanneer iemand overleden is door een medische fout, ongeluk, ramp of misdrijf. Gedoe kan ook ontstaan als er ruzie in de familie is. Soms is het voor buitenstaanders duidelijk dat nabestaanden te maken hebben met factoren die het rouwen belemmeren, maar dit is niet

altijd zo. Soms heeft de omgeving niet goed in de gaten wat er allemaal speelt en welke impact dat heeft op de nabestaanden.

Maxime (10 jaar) heeft een half jaar na het verlies van haar moeder intense huilbuien en is erg angstig. Ze blijkt te denken dat de kanker van haar moeder haar schuld is. Ze heeft haar moeder overgehaald om mee te doen aan het bloemencorso, terwijl ze dat eigenlijk niet wilde. Ze zegt: 'Mama vond de optocht lang duren en was heel moe naderhand. Toen ze een week later bij de dokter kwam en die vertelde dat de kanker toch was uitgezaaid, dacht ik alleen maar dat dat door mij kwam. Ik had ervoor gezorgd dat ze iets deed waar ze moe van werd. Ik heb de kanker een kans gegeven. En dat denk ik eigenlijk nog steeds.'

Als iemand in rouw is, is het heel gewoon dat het even wat beter lijkt te gaan, waarna het plotsklaps lijkt alsof de nabestaande weer terug bij af is of zelfs nog erger: dat het alleen maar slechter lijkt te gaan en moeilijker lijkt te worden om de gevoelens te hanteren. Ook dat hoort er, tot op zekere hoogte, dus gewoon bij. Soms gaat het verwerken relatief snel en krijgt iemand zijn of haar leven binnen afzienbare tijd weer op de rails.

Is het verlies dan helemaal verwerkt? Ja, soms is dat zo. Maar dit wil niet zeggen dat het verlies nooit meer pijn doet. De meeste mensen blijven een ingrijpend verlies hun leven lang bij zich dragen, en soms is de pijn weer even heel scherp en duidelijk voelbaar. Dat hoort erbij en geeft aan hoe belangrijk de ander voor je was. Soms vinden kinderen dit lastig. Dan zijn ze bang dat anderen denken dat ze geen echt verdriet hebben of dat ze niet goed rouwen. Ouders zijn hier soms ook onzeker over. Dat komt omdat ze soms te horen krijgen, bijvoorbeeld van de leraar of andere ouders, dat ze hun kind moeten leren om zijn verdriet te uiten. Aan de andere kant komt het ook voor dat het verwerken lang duurt. De pijn is dan lange tijd vrijwel overal en altijd voelbaar op een manier die het normale functioneren belemmert. Soms is dit heel zichtbaar voor anderen, maar soms is het ook meer verhuld. Dan gaat het leven