

Opgroeien met gemis

Handboek verlies en rouw bij kinderen,
jongeren en jongvolwassenen

Riet Fiddelaers-Jaspers
en collega's



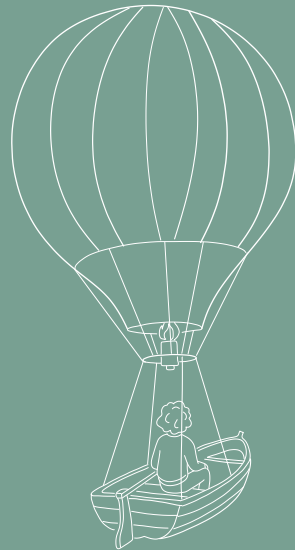
In de Wolken

ik kan voelen
zonder begrijpen
ik kan weten
zonder taal
tranen, vragen, veerkracht
het is er allemaal

steeds vooruit zo ga ik
varend, vliegend, groeiend
ook als ik rouwen moet
door donkere wolken
en wilde rivieren
de toekomst
tegemoet

ik kan leven
overleven
kind zijn, ondanks pijn
als ik weet
wanneer ik stilsta
jij bij mij zult zijn

Floortje Agema



Inhoud

Woord vooraf	3
Inleiding	5
Deel 1	11
1 Rouwen als je jong bent	13
De tocht naar de herberg	
2 Als verlies het opgroeien doorkruist	31
Zeepbellenpost	
3 Rouwreacties bij jonge mensen	53
Het bos na de storm	
4 Van welkom heten naar afscheid nemen	79
De poort van mijn hart	
5 Hechting als haven om te rouwen	105
Het perfecte en het gerafelde hart	
6 Rouwen van top tot teen	125
De twee kleine prinsjes	
7 Als rouwen vastloopt	139
De tapijtwever	
Deel 2	163
8 Rouwend ouderschap: opvoeden met gemis	165
Jasmijn Kuijten	
9 Leven met een ernstig zieke ouder: als verlies meeloopt in het gezin	175
Riet Fiddelaers-Jaspers & Machteld Lavell	
10 Opgroeien met een beperking: laveren tussen doorlèven en dóórleven	187
Tanja van Roosmalen	
11 Verlies in de kinderrij: als alles en iedereen van zijn plek is	199
Tinie Kämink	

12	Als kinderen en jongeren achterblijven na zelfdoding: woorden geven aan Floortje Agema & Margot van Rijn	211
13	Wie zit er aan het stuur? Werken met delen bij kinderen en jongeren Petra de Vreede	229
14	Beschermen wat pijn doet: herkennen van innerlijke verdeeldheid bij jongvolwassenen Louise Niesten-Sellink	235
15	Verdriet samen delen: omgaan met verlies en rouw op school Jacomijn Bardeloos & Karlijn Lansink	247
	Wie zijn de auteurs	264
	Eindnoten	266

1 Rouwen als je jong bent

Lieve God,
in plaats van mensen te laten doodgaan
en alsmaar nieuwe te maken
kunt u die we al hebben niet gewoon houden?

Paula²

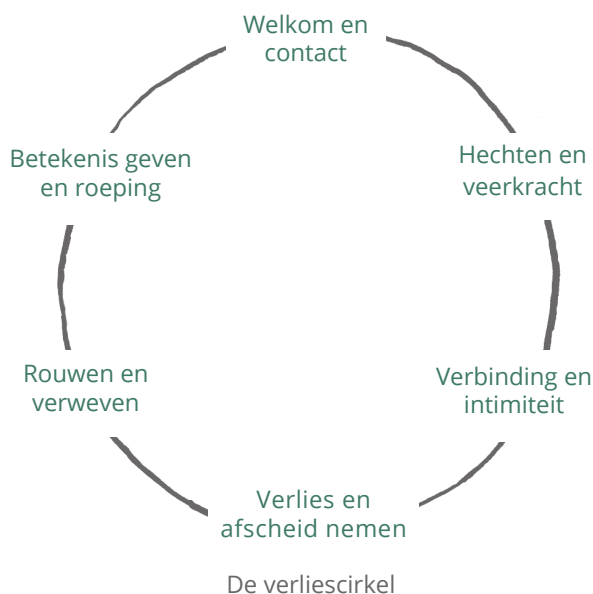
Bij kinderen en jongeren denk je eerder aan levendigheid dan aan omgaan met de dood.

Spelen, afspreken met vrienden, sporten, leren, groeien, gamen, een eerste verliefdheid; dat gun je jonge mensen. Toch krijgen ook zij te maken met de verdrietige kanten van het leven. Dat kunnen grote en kleine verlieservaringen zijn. Konijn Fluffy ligt dood in zijn hokje, hond Luka wordt aangereden, een favoriete knuffel blijft achter op de camping, een beste vriend verhuist naar Amerika, opa is ernstig ziek, papa en mama gaan scheiden. Hoe verschillend ook, het zijn allemaal situaties waarin kinderen en jongeren verlies ervaren.

Juist alledaagse momenten bieden de kans om kinderen vertrouwd te maken met verlies. Want wanneer er een groot verlies komt, moeten ze het doen met wat er al in hun rugzak zit. Wat hebben ze tot dan toe geleerd? Worden tranen gestelpt met de belofte van iets nieuws of met een cadeautje? Wordt Fluffy stilletjes vervangen? Wordt er openlijk gesproken over opa die zo ziek is dat hij dood zal gaan en krijgen kinderen ruimte voor hun rouw, mogen hun gevoelens er zijn en krijgen ze de kans hun vragen te stellen? Kinderen die leren dat verdriet bij het leven hoort en dat verschillende gevoelens naast elkaar mogen bestaan, groeien veerkrachtiger op.

Het dagelijkse leven als leerschool

Het leven zit vol momenten waarop kinderen leren omgaan met verlies en rouw. Je staat stil bij het gemis van een knuffel en biedt troost. Je steunt hen als een huisdier ziek is en misschien niet meer beter wordt. Je begraaft samen de hamster, maakt het kooitje schoon en luistert



💡 *De papa van Nevra (13) is anderhalf jaar geleden overleden. Voor Nevra is het nog steeds onwerkelijk. In haar hoofd doet ze net of hij er nog is. Hij is gewoon naar Turkije, zoals vaker. Eigenlijk is voor haar de wereld stil blijven staan vanaf het moment van papa's dood. Haar moeder is met hulp van mensen om zich heen met haar gevoelens van verdriet en rouw bezig geweest en is deze emoties na verloop van tijd niet meer uit de weg gegaan. Er is een man die interesse in haar moeder heeft. Maar Nevra is nog niet zo ver. Waarom zou iemand de plek van papa innemen? Ze torpedeert elk gesprek van haar moeder hierover en gedraagt zich als een onhandelbare, nukkige puber.*

Iedereen maakt de stappen door de verliescirkel in zijn eigen tempo. In bovenstaande situatie is de moeder van Nevra sneller gegaan dan haar dochter. Dat kan leiden tot onbegrip en ruzie. Vaak wordt het gezien als lastig (puber)gedrag terwijl het in de onderlaag gaat over rouwen, nog niet genomen rouw in de situatie van Nevra. Door er met die bril naar te kijken, kan moeder het gedrag van haar dochter wellicht beter duiden en er meer begrip voor hebben.

een ziekenhuisopname of de dood van een huisdier.²⁹

Om de rouwreacties in kaart te brengen, is een Rouw Vragenlijst voor Kinderen (8-12 jaar) en een voor jongeren (13-17 jaar) ontwikkeld.³⁰

Online is deze ook te vinden als Rouwmeter voor kinderen van 8 tot 18 jaar.³¹

Piramidemodel van rouwzorg

De noodzakelijke ondersteuning bij rouw hangt af van de ernst van de symptomen en van de hulpbronnen die beschikbaar zijn. Dat wordt ook wel het piramidemodel van rouwzorg genoemd.³²

- Wanneer kinderen bij gezonde rouw toegang hebben tot hulpbronnen in hun omgeving, dan helpt hun veerkracht de ingrijpende veranderingen in hun leven beter te dragen. Beschermende factoren zijn bijvoorbeeld afscheid kunnen nemen, praten met anderen over het verlies, positieve herinneringen ophalen en pijnlijke gevoelens niet uit de weg gaan. Bij deze rouwende kinderen volstaat vaak psycho-educatie en steun uit de omgeving zoals het gezin, de familie, op school en op de andere levensgebieden waar ze zich begeven. Het werken in een herinneringsboek kan hierbij ondersteunend zijn.
- Bij stagnerende of gestolde rouw ervaren kinderen obstakels. Laagdrempelige hulp is dan raadzaam, bijvoorbeeld individuele ondersteuning bij een (kinder)rouwcoach of in groepsverband op school of elders. Ook lichaamsgerichte ondersteuning kan helpend zijn. Voor jonge mensen kan boksen helpen, als activiteit gericht op het uiten en leren kennen van gevoelens.
- Voor kinderen bij wie sprake is van complexe rouw (PRS) is gespecialiseerde therapie nodig. De methode *Rouwhelp* is een cognitief gedragstherapeutische behandeling waarin gebruik gemaakt wordt van werkboeken met informatie en opdrachten, zowel voor het kind als voor de ouder(s).³³ Het is geschikt voor de leeftijd van acht tot achttien jaar en niet bedoeld als zelfhulpmethode. Bij traumatische rouw is er Traumagerichte Cognitieve Gedragstherapie (TG-CGT) zoals het behandelprotocol *WRITEjunior*³⁴ (voor de leeftijd tussen 4 en 18 jaar) en *Verwerken en versterken*.³⁵ Daarnaast zetten rouwtherapeuten waar nodig ook EMDR in, wat de traumatische lading

Zie je
wat ik ben verloren?
mijn beperking
de grenzen van mijn ik

Zie je
wat kan groeien?
mijn mogelijkheden
de ruimte van mijn ik

Zie je
tussen wat ik heb
en wat ik mis
ook mij?

Tanja van Roosmalen

10 Opgroeien met een beperking

Laveren tussen doorl ven en d orl ven

Tanja van Roosmalen

 *Hij is in zijn schulp gekropen. Zo verwoorden zijn ouders het. Tot groep 8 liep alles goed. Iedereen kende hem, de jongen in de rolstoel met een spierziekte. Maar verder was hij gewoon Tijn, een levenslustige jongen. Echter, sinds een paar maanden is hij teruggetrokken en stilletjes. Zijn ouders vragen of ik eens met hem wil praten. Zij krijgen geen ingang.*

Als ik een week later naast hem zit, vraag ik hem hoe hij het zou vinden om eens stil te staan bij wat hem bezighoudt. Gespannen haalt hij zijn schouders op. ‘Wat heeft het voor zin? Ik heb nou eenmaal die ziekte, daar kan niemand iets aan veranderen, dus ja... dat moet ik gewoon leren accepteren.’

Dit is een ervaring uit mijn praktijk, net zoals de andere situaties die je in dit hoofdstuk zult lezen. En hier is geen speld tussen te krijgen, zou je denken. Een waarheid waarmee de twaalfjarige Tijn heeft geleerd de confrontaties te weerstaan die zijn lijf al zijn hele leven veroorzaakt. Er valt niets aan te veranderen dat zijn spieren steeds slapper worden en er valt niets aan te veranderen dat hij straks in een rolstoel terechtkomt. Maar als je er door een verliesbril naar kijkt, wordt zichtbaar dat hij als gevolg van die beperking nog meer verliest. Zoals het vertrouwen in zichzelf en het gevoel dat hij net zo is als iedereen. Daarbovenop is hij het vertrouwen verloren dat het gaat lukken op de middelbare school. Nu hij in groep 8 zit, vraagt hij zich ineens af hoe dat allemaal moet als hij weggaat uit zijn vertrouwde omgeving om naar de middelbare school te gaan.

Zijn ouders, de leerkrachten, de revalidatiearts, de ergotherapeut, iedereen is bezig met het regelen van aanpassingen en hulpmiddelen, zodat hij de overstap kan maken. Maar hij voelt zich ineens vooral heel erg gehandicapt.

Een situatie zoals bij Tijn noemen we levend verlies. Levend verlies kenmerkt zich door een startpunt op de levenslijn, waarop de impact van



Opgroeien met gemis is een actueel handboek over rouw bij jonge mensen, van geboorte tot jongvolwassenheid. Rouwdeskundige Riet Fiddelaers-Jaspers neemt de lezer mee in de manier waarop kinderen, jongeren en jongvolwassenen ingrijpende verliezen verweven in hun leven. Daarbij verbindt zij inzichten over rouw, hechting en veerkracht met de dagelijkse praktijk.

Samen met collega-rouwdeskundigen brengt zij de nieuwste kennis en praktijkervaring bijeen in een rijk en veelzijdig boek vol herkenbare voorbeelden.

In warme en toegankelijke woorden biedt *Opgroeien met gemis* inzicht, verdieping en houvast aan iedereen die persoonlijk of professioneel naast rouwende kinderen, jongeren en jongvolwassenen staat.

Riet heeft een zeldzaam talent: zij schrijft over rouw zonder er afstand van te nemen. Met kennis, maar nooit kil. Met ervaring, maar nooit zwaarwichtig. Met woorden die helder zijn, zonder het mysterie van verdriet plat te slaan. Dat is een kunst.

— Sander de Hosson, longarts en auteur

Riet schrijft over rouw bij jonge mensen met een inspirerende combinatie van kennis en tederheid. Ze laat zien dat verlies een weg opent, en hoe hechting daarbij het speelveld is waarop kinderen kunnen leren hoe die weg te gaan. Dit boek geeft vertrouwen aan de volwassenen die hen erin voor hebben te gaan.

— Jakob van Wielink, De School voor Transitie

Dit boek is een must, niet alleen voor professionals, maar voor iedereen die wil bijdragen aan verbinding in moeilijke situaties en aan een steviger fundament voor de komende generaties. Het is een goudmijn van ervaring.

— Manu Keirse, emeritus hoogleraar verlies, KU Leuven



www.in-de-wolken.nl

