

Kindereen en rouwverwerking

‘Soms stellen kinderen rouw jarenlang uit’

Regelmatig krijgt rouwtherapeut, trainer en schrijver Riet Fiddelaers-Jaspers ongeruste ouders aan de telefoon nadat in het gezin iemand is overleden, een van de ouders bijvoorbeeld. De overgebleven ouder is bang: ‘Ik wil niet dat mijn kind hier later last van krijgt.’

TEKST: ALIE DIJKSLAG BEELD: ARD HUNNERSEN

“Soms bellen mensen al een paar weken na het overlijden. Riet Fiddelaers-Jaspers maakt dan meestal geen afspraak voor het kind maar gaat het gesprek met de ouder(s) aan. “Je hebt het verdriet van je kind te verduren, zoek niet te snel hulp voor je kind. Rouw moet je een natuurlijke gang laten gaan. Wat helpt, is structuur in het leven van je kind: op tijd eten, slapen, naar school gaan en al dat soort zaken zijn belangrijk. Het gewone leven moet ook doorgaan, bied je kind houvast. Als je kind zich gaat isoleren, geen relaties aangaat of zich juist heel sterk aan mensen vastklampt en dit blijft zo, moet je hulp inschakelen.”

Riet Fiddelaers heeft vele boeken over rouw bij kinderen en jongeren op haar

naam staan. Ze is verbonden aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies. Ze maakt korte metten met de langgekoesterde gedachte dat rouw vaste fasen kent en de hardnekkige gedachte dat het verlies na het verstrijken van die fasen verwerkt is. Elk rouwproces begint met ontkenning en isolering en eindigt met aanvaarding, werd lang gedacht. “Rouw is een uniek en individueel proces”, weerlegt ze. “De duur van de fasen, de volgorde en de wijze waarop iemand de rouwfasen doorloopt, verschilt van persoon tot persoon, ook bij kinderen. Soms stellen kinderen rouw jarenlang uit. Dat hoeft niet altijd slecht te zijn. Het is eerder normaal dan uitzondering. Die rouw komt wel. Hou je kind wel in de gaten.” De gevolgen van de oude opvattingen over rouw zijn nog overal merkbaar, volgens Riet. “Soms krijgt een kind jaren later problemen op school en legt niemand meer de relatie met rouw terwijl die er wel degelijk is.”

Waar moet je op letten bij rouwende kinderen?

“Jonge kinderen moet je vooral veel uitleggen, dat vergeten wij vaak. Ik hoorde een kindje de opmerking maken: in die kist past opa wel. Wat bleek? Het kind dacht dat opa in een sinaasappelkistje zou liggen. Jonge kinderen meten dingen af aan hun ervaringswereld en gaan piekeren. Heel pijnlijk was het gezin waar de moeder was overleden en gecremeerd. Vader ging het ‘busje’ met as halen en liet zijn jonge dochter thuis. Dat kind zat de hele middag voor het raam te wachten op het busje dat zou voorrijden met mama erin. Kinderen koppelen dingen. Een meisje wilde geen sinaasappels meer eten omdat ze had opgevangen dat oma was overleden aan een gezwel ‘zo groot als een sinaasappel’. Hoe jonger kinderen zijn, hoe minder hun denken is ontwikkeld. Ook hun ervaring is nog beperkt. Bied kinderen de kans om mee te gaan naar het mortuarium en naar de begrafenis. Bereid ze goed voor op wat ze te zien krijgen. Om kinderen voor te bereiden op het feit dat de overledene erg koud is, kun je dat vertellen en als vergelijking een pak melk uit de koelkast laten voelen. Als ze niet meewillen, vraag dan: ‘Wat denk je dat je te zien krijgt?’ Soms denkt zo’n kind dan aan een grote lade waarin een dode ligt met een labeltje aan de teen, dat zien ze in films. Kinderen zijn veel minder bang als je ze goed informeert. Zeg bijvoorbeeld: ‘Als je oma wilt aaien, mag dat gerust.’ Geef ruimte, maar dwing niets af.”



Zijn er verschillen met rouwen bij jongeren en wat kun je voor hen betekenen?

“Pubers denken als volwassenen. Hun hersenen zijn al veel meer gerijpt. Rouw betekent voor pubers vooral een warboel aan gevoelens zoals angst, boosheid, eenzaamheid, schuld, spijt, gevoelens van depressie, en neerslachtigheid. Soms identificeren jongeren zich sterk met de overledene of hebben het gevoel dat ze het vertrouwen en de controle kwijt zijn. Rouw is een spelbreker in het leven van de jongere, ze worden sneller volwassen en de vanzelfsprekendheid dat er na elke dag een nieuwe komt, is plots voorbij. Als je als volwassene een verlies meemaakt, heb je je eigen wereld al gecreëerd en kun je min of meer je eigen keuzes maken, hoe moeilijk ook. Jongeren hebben het extra moeilijk omdat ze nog afhankelijk zijn van hun gezin, familie, vrienden en school. ●●

Meer lezen:

Als vinders konden spreken van Yvonne van Emmerik, uitgeverij Ten Have. Korte teksten die rouw voor kinderen bespreekbaar maken. *Om nooit te vergeten* van Linda Klein, uitgeverij Arkmedia. Een prentenboek dat aanknopingspunten biedt voor een gesprek over rouw bij zeer jonge kinderen. Rouwdeskundige Riet Fiddelaers-Jaspers schreef onder andere: *Jong verlies*, voor volwassenen die rouwende kinderen opvangen en begeleiden. *Mijn troostende ik* over de kwetsbaarheid en de kracht van rouwende jongeren. *Als ik er niet meer ben* om kinderen voor te bereiden op de dood van een ouder. *Moet ik nu huilen?* Over rouw bij kinderen met een stoornis in het autismespectrum. *Wie ben ik zonder jou?* Voor tieners in de rouw.

Rouw, hoe kun je helpen?

Als familie, vrienden, predikant, ouderling of clubleider kun je veel betekenen voor een gezin in de rouw.

⇒ Zorg ook voor de kinderen als er rouw is in een gezin en geef niet alle aandacht aan de ouder(s).

⇒ Vergeet de allerjongsten niet. Denk niet dat een baby niets merkt als mama bij de geboorte overlijdt en een lieve oma het kind opvoedt. Jonge kinderen slaan die informatie op in hun lijf. Besef dat als je later dingen ziet zoals kinderen die moeilijk relaties kunnen leggen.

⇒ Stel een buddy aan voor een kind bij wie hij zijn verdriet kan uiten. Kinderen durven vaak niet verdrietig te zijn bij hun ouders omdat 'papa of mama al zo verdrietig is'.

⇒ Is een gezinslid terminaal, dan kan pastorale begeleiding voor kinderen zinvol zijn. Kinderen worden vaak angstig in die situaties omdat ze merken dat er veel voor hen achtergehouden wordt. Pastorale begeleiding kan voorkomen dat kinderen fantaseren over wat er aan de hand is en als onafhankelijk persoon informeren en troosten.

⇒ Wijs ouders van een overleden kind op de christelijke lotgenotensite: www.sterretjesvangoud.nl of ga er zelf op zoek naar verhalen of gedichten.

⇒ Maak samen met het kind een herinneringsboek, bijvoorbeeld Ik zal je nooit vergeten van Riet Fiddelaers, www.in-de-wolken.nl.

⇒ Vraag zelf advies voor je pastorale hulp gaat bieden via www.in-de-wolken.nl of www.praatpaalermelo.nl.

⇒ Schaf het boekje Veel gestelde vragen over kinderen en afscheid van Riet Fiddelaers-Jaspers aan. Lees het en zet het in de kast vóórdat je met rouw in familie of kerk te maken krijgt. Dan kun je het uitdelen zodra iemand het nodig heeft.



Het komt voor dat jongeren het lastig vinden het leven weer op te pakken, maar ook gevoelens van opluchting kunnen deel uitmaken van het rouwproces. Ze moeten zichzelf hervinden. Jongeren zoeken naar het waarom van het verlies en proberen er betekenis aan te geven. Bij een betekenisvol verlies kan de wond genezen maar er blijft een litteken achter dat bij aanraking weer pijn gaat doen. Veel mensen weten niet hoe ze moeten omgaan met rouwende tieners, maar je hoeft niet altijd met ze te praten. Zeg tegen rouwende jongeren: 'Wat kan ik voor je doen? Zeg het maar. Heb je zin in iets leuks, ga je mee naar een feestje? Je hoeft niet te praten. We snappen wel dat je verdriet hebt.'

Zijn er valkuilen waar ouders vaak intrappen als het gaat om rouw bij hun kinderen?

"Kinderen kunnen zich 'groter' gaan gedragen dan ze zijn. Ze nemen bijvoorbeeld de positie van de overleden ouder in. Het kan gemakkelijk gebeuren als een van de ouders overlijdt, en het is schadelijk als het niet erkend wordt. Kinderen herkennen in de ouder het 'kind' dat aan het huilen is en willen troosten."

Misschien trappen ouders in die valkuil omdat kinderen zo graag troosten.

"Het is op zichzelf goed dat kinderen willen troosten. Geef ze daar erkenning en waardering voor. Zeg bijvoorbeeld: 'Fijn dat je mama troost, ga nu maar weer lekker spelen.' Als kinderen emotioneel voor ouders gaan zorgen, dan verschuiven ze van hun plek en dat is niet goed. Zoek voor jezelf een begeleider of een vertrouwd iemand uit je omgeving bij wie je terecht kunt met je verdriet en die ook over je schouder meekijkt. Iemand die antwoord durft te geven op vragen als: 'Hoe kan ik het beste met mijn kinderen in gesprek gaan?' of 'Zie je iets wat niet goed gaat?' Zo krijg je de steun die je nodig hebt. Je moet niet teveel op de kinderen leunen. Kinderen die jong zijn geparentificeerd, worden vaak redders met een grote R die allemaal kinderen willen helpen. Dat is wel te begrijpen. Iedereen zoekt voor zichzelf antwoord op de vraag: waarom overkomt mij dit? Dat antwoord vind je door betekenis te geven aan je rouw: 'Ik zal zorgen dat het betekenis heeft, ik zal zorgen dat het beter gaat. Je hebt een onbevredigd stuk in je lijf, dat gat probeer je te vullen door een ander te helpen. Die Redders zie ik vaker bij mijn opleidingen. Ze moeten eerst met zichzelf aan de slag. Pas daarna worden het vaak de beste hulpverleners.'"

Wat betekent rouw in een gezin?

"Vaak zie je in een gezin eilandjes van verdriet, ieder verwerkt het verdriet voor zich. Het is belangrijk om in goede dagen te werken aan een goede communicatie, daar kun je op terugvallen als je te maken krijgt met rouw. Er bestaat een spel over rouw in het gezin, het heet Alle sterren van de hemel. Dat helpt soms om de communicatie over het verlies op gang te brengen. Vrienden, familie en burens die om het rouwende gezin heen staan, zijn enorm belangrijk. Zij zijn de beste hulpverleners. Verder moet je rouw de tijd geven. Gras gaat niet harder groeien als je eraan gaat trekken."