

Rouwende jongeren moeten het maar uitzoeken

'Zorg je wel voor je verdrietige ouders?'

Je staat er vaak niet bij stil, omdat het een ongewone combinatie lijkt. Toch bestaat er een goede kans dat er op de verjaardag die je bezoekt een jongere aanwezig is die rouwt om het verlies van zijn vader of moeder, broer of zus. Een jongere die dat liever niet laat zien en de beste grappen van de avond maakt. Hoe kan dat? Wat kun je voor die persoon betekenen?

Er was tot het begin van de 21e eeuw relatief weinig bekend over rouw onder jongeren. Daarom verdiepte Riet Fiddelaers-Jaspers zich in dit onderwerp. Ze vertelt: "Jongeren rouwen vooral aan de binnenkant. Aan de buitenkant kunnen ze een andere kant laten zien. Dan hangen ze bijvoorbeeld de clown uit, zijn ze boos of zelfs agressief of trekken zich terug." Als je jong bent en met verlies te maken hebt, wil je je niet anders voelen dan je leeftijdsgenoten. "Er kan ook een kloof met leeftijdsgenoten ontstaan over wat je belangrijk vindt in het leven," voegt Riet toe. "Een rouwende jongere heeft ontdekt wat echt van belang is, zoals een goede familieband en liefde. Dat kan spanning opleveren met vrienden die dat niet zo ervaren."

Riet vertelt dat ieder op zijn eigen manier rouwt en de stappen in het rouwproces verschillend doorloopt. "In elk geval ervaren jongeren na een verlies dat ze het niet kunnen geloven," geeft ze aan. "Verstandelijk snap je het misschien wel, maar je houdt het gevoel dat die persoon zo maar binnen kan lopen. Of dat je even wilt sms'en en plots denkt: oh nee, dat kan niet. Het heeft ook te maken met het geworstel met gevoelens en gedachten. Het is een grote warboel vanbinnen." Riet geeft aan dat rouwende jongeren vlak na het verlies zitten in een fase van overeind blijven. In alle hectiek van de dingen die geregeld moeten worden, jezelf staande houden. Dat kost veel kracht. Als het stof dan later neerwarrelt, besef je pas wat je werkelijk is overkomen.

Het kan binnen het gezin moeilijk zijn om je verdriet de ruimte te geven. "In het gezin kunnen er eilandjes van verdriet ontstaan," benoemt Riet. "De gezinsleden wil- →

len elkaar wel troosten, maar de één heeft soms de behoefte erover te praten als de ander dat juist niet wil."

Broer en zus

Minke Weggemans herkent dit in het bijzonder bij jongeren die een broer of zus hebben verloren. Ouders krijgen dan vaak veel aandacht in het rouwproces, terwijl broers en zussen worden vergeten. "Broers en zussen denken zelf ook snel: wat kan ik voor mijn ouders doen? Ze stoppen hun eigen rouw weg en denken eerst aan hun ouders."

Zo illustreert ze: "Ik sprak een meisje dat overal het zonnetje in huis was, ze was altijd vrolijk. Dat kwam uiteindelijk doordat thuis alles zo verdrietig was." Het meisje had haar broer verloren aan botkanker. Haar broer van 15 vroeg aan haar, toen ze 13 was, om hem 's nachts de medicijnen te geven. "Hij voelde haarfijn aan dat mama zoveel verdriet had. Dus kwam er een grote verantwoordelijkheid bij het jonge meisje te liggen." Later op de begrafenis wordt die verantwoordelijkheid door omstanders slechts bevestigd. "Mensen hadden tegen haar gezegd: 'Je moet wel goed voor je ouders zorgen hoor, want die hebben zo'n groot verdriet'," vertelt Minke enigszins verbaasd. "Zij is dan zogenaamd vrolijk, maar het gevaar is om jezelf kwijt te raken, omdat de draaglast voor de jongere te zwaar is."

Het verlies van een broer of zus kan diep ingrijpen, tot op bestaansniveau. Minke legt dit uit: "Je partner staat tegenover je. Je ouders staan boven je. Maar je broer of zus staat naast je. 'Naast je' betekent dan ook: waarom ben ik dat niet? Waarom leef

ik nog wel? De onderhuidse boodschap is dat je eigen leven in zijn geboortegrond wordt getroffen. Dichterbij kan de dood niet komen."

Rouwgroep

Het rouwproces kan een lange tijd in beslag nemen en het kan later ook terugkomen in je leven. "Het verlies blijft een kwetsbaar stuk in jezelf," zegt Riet. "Bijvoorbeeld als je gaat trouwen of als je kinderen krijgt." Jongeren kunnen het rouwen ook uitstellen. Volgens Riet is dat eerder een normale reactie dan de uitzondering. Minke vertelt ook dat zij mensen ontmoet die pas 25 jaar later hun rouw onder ogen zien.

'De één heeft soms de behoefte te praten als de ander dat juist niet wil'

Om verder te komen in je verlieservaring, leggen zowel Riet als Minke de nadruk op de erkenning van je rouw en het delen van je verdriet. Een manier om dat te doen, is het deelnemen aan een rouwgroep. Studentepastor **Jantine Heuvelink** leidt zulke rouwgroepen. "Iedere bijeenkomst is één student ongeveer drie kwartier aan het woord," vertelt ze. "Die persoon vertelt over het gezin, zijn/haar rol daarin, hoe het overlijdensproces is verlopen en wat de band was met die persoon. Daarna reageren de andere studenten. Zij vragen zich daarbij af waar het verhaal herkenning oproept en waar niet."

Riet, Minke en Jantine geven tips:

Als je rouwt:

- Probeer het te delen.
- Vind een manier om je gevoelens te uiten, zoals dichten of sporten.
- Trek je niet terug in eenzaamheid.
- Maak een herinneringsboek van de overledene voor jezelf.
- Vraag bij worstelingen met God om hulp bij de dominee of pastor.

Als je om een rouwende jongere heen staat:

- Blijf niet weg, wees trouw.
- Vraag wat de ander nodig heeft.
- Heb geduld.
- Als de ander dingen doet die je niet snapt: oordeel niet, vraag ernaar!
- Probeer het verdriet niet op te lossen, dat kun je niet. Blijf aanwezig.

De studenten krijgen speciale aandacht door de leeftijd en fase waarin zij zich bevinden. Jantine: "Je maakt je los van thuis, terwijl je dat eigenlijk niet kunt. Je gaat een nieuw leven opbouwen, terwijl je daarin door het verlies thuis eigenlijk wordt beperkt. In een rouwgroep is de belangrijkste ervaring dan ook de herkenning bij elkaar, als leeftijdsgenoten. Je hebt wel vrienden, maar die begrijpen het toch niet helemaal en je kunt je al snel te veel voelen in een vriendschap. Daarnaast is het prettig om een vast moment in de week te hebben om met je verdriet bezig te mogen én moeten zijn," aldus Jantine.

Kerk

De aandacht in kerken voor rouw onder jongeren lijkt beperkt. Minke: "In kerken is weinig aandacht voor het verlies van een broer of zus en wat dat met je doet. Ik word wel eens uitgenodigd voor lezingen in kerken, maar die zijn op één hand te tellen." De aandacht kan al snel vervliegen naar ouders, waardoor jongeren in de kerk blijven staan. Riet wijst op mogelijkheden: "Een geloofsgemeenschap kan zoveel doen. Gooi de deuren open voor jongeren die getroffen worden door een verlies, bied ze een welkom thuis voor hun verdriet en boosheid." Ook Jantine denkt dat er in kerken weinig aandacht is voor jongeren in rouw. Ze vindt wel dat het goed zou zijn om dat juist te doen, als daar behoefte aan is. Ze noemt de erkenning en herkenning, ook van wat het met je geloof kan doen. Concreet doet ze ook handreikingen aan gemeenten: "Bij het overlijden van een jongere uit de gemeente is het goed om een rouwbijeenkomst te organiseren voor de andere jongeren." Daarnaast wijst ze op de verantwoordelijkheid van predikanten en jongerenwerkers. "Zij kunnen aan jongeren aangeven dat een verlies allerlei gevoelens kan oproepen, zoals woede," verklaart ze. "Zo laat je jongeren weten dat dat niet vreemd is. Misschien kun je het ook op catechisatie over verlies hebben." Verder voegt ze toe: "Je kunt kerkelijke rituelen rondom verlies uitleggen." Concluderend merkt ze op: "Soms wordt niet gezien wat voor invloed verlies heeft op kinderen en jongeren. Er moet meer aandacht zijn voor wat verlies doet. De kennis in de kerk over verlies en rouw mag meer verspreid worden. Het bespreekbaar maken, het taboe doorbreken."

Het zusje van Leonard van Koeveringe (25) overleed op 20 april 2000.

'Pas op met bijbelteksten'

In april 2000 (op Witte Donderdag) overleed het jongste zusje van Leonard. Hij was toen zeventien en zijn zusje, Kirsten, zestien maanden. Terwijl hij aan het oppassen was, is zijn zusje naar buiten gelopen en verdronken in de sloot naast het huis.

"We waren een heel positief gezin, maar door het overlijden van Kirsten, viel de gezinsstructuur ineens weg. Omdat mijn ouders verschrikkelijk verdrietig waren, ben ik gaan 'vaderen en moederen'. Achteraf beseft ik dat ik in een zorgrol ben gestapt, omdat ik het moeilijk vond om mijn gezin zoveel verdriet te zien hebben. Dit kwam ook omdat ik me schuldig voelde over het overlijden van Kirsten. Ik dacht: 'Anderen hebben veel meer recht om verdriet te hebben dan ik.' Daardoor cijferde ik mijzelf vaak weg. Dit werd ook nog versterkt door mijn christelijke achtergrond en door het feit dat ik de oudste zoon ben. Als christen leer je 'de ander uitnemender te achten dan jezelf'. Ik dacht dat ik mijzelf wegcijferde, maar achteraf gezien deed ik dat helemaal niet. Ik wist namelijk niet hoe ik voor mijzelf kon kiezen en dus kon ik ook niet de keuze maken om mijzelf weg te cijferen. Ik merk nu dat ik daardoor weinig aandacht aan mijn eigen emoties heb besteed. Daardoor vind ik het nu moeilijk om mijn eigen emoties serieus te nemen.

Er was na het overlijden heel veel aandacht voor ons, het was bijna een collectief verdriet. We hebben als gezin veel gehad aan vrienden en aan de kerk en er was altijd ruimte om erover te praten. Ik raad mensen die in hun kennissenkring geconfronteerd worden met lijden, aan om zichzelf kwetsbaar te durven opstellen. Door bijvoorbeeld aan te geven dat je zelf ook verdrietig bent. Vaak proberen mensen teveel te troosten en daardoor creëren ze een kloof van onbegrip. Probeer eerst eens naast iemand te zitten en te luisteren. Wij christenen moeten echt oppassen met bijbelteksten, die kunnen hard aankomen. Het is juist een bijbelse oproep om kwetsbaar te zijn, om te luisteren en eerlijk over jezelf te zijn."

Wil je doorpraten? Bezoek www.xistinchrist.nl of speciale sites over rouw:
www.rietfiddelaers.nl
www.broederzielalleen.nl
www.verliesverwerken.nl
www.achterderegenboog.nl

Nathan was achttien toen zijn vader overleed. Nu, tien jaar later, blijkt dat de impact hiervan nog altijd groot is.

Tien jaar later

'Nog steeds heb ik last van huilbuien'

"Mijn vader is overleden na een ernstige ziekte. De eerste maanden na het overlijden kwam ik nauwelijks toe aan mijn eigen verdriet. Mijn moeder werd depressief, kreeg angstaanvallen, moest veel huilen... Ik was eigenlijk alleen maar bezig om haar op te vangen. Pas na anderhalf jaar kwam het er bij mij uit. Van een therapeut bij de christelijke hulpverleningsorganisatie De Driehoek leerde ik mijn eigen verdriet te accepteren. Daar heb ik erg veel aan gehad. Van interesse van andere volwassenen hoefde ik niet veel te verwachten. Mensen in de kerk vroegen alleen maar hoe het met mijn moeder was. De dominee en ouderling gaven ook vooral aandacht aan haar. Ze gingen niet echt serieus in op mijn signalen. Pas toen ik er zelf om vroeg, veranderde dit een beetje. Ik heb me in die tijd erg eenzaam gevoeld. Ik had veel

vragen. Ook aan God. Waarom werd mijn vader niet beter? Tegelijkertijd was ik nooit echt boos op God. Ik heb gemerkt dat ik ook bij Hem mag uithuilen.

Ik voel me nu, in 2009, een stuk beter dan een paar jaar geleden. Maar toch blijft het soms moeilijk. Hij was er niet toen ik mijn diploma's haalde. Hij was er niet toen ik verkering kreeg. Ik kan nooit meer advies aan hem vragen! Nog steeds heb ik wel eens last van huilbuien.

"Gelukkig is je vader in de hemel," zei iemand eens tegen me. Hier raakte ik een beetje geïrriteerd van. Ja, dat is leuk voor hem, maar wat heb ik daar aan? Ik moet hier zonder vader verder. Het is een beetje een schrale troost. Toch ben ik blij dat hij daar is. Rond Pasen ontroert het mij altijd dat de dood niet het laatste woord heeft, maar dat we dankzij Jezus verder mogen leven."