

Ik word gebeld door een jonge vrouw. Haar man heeft naar me gevraagd. Eerder die week heeft hij te horen gekregen dat hij ernstig ziek is en in termen van weken moet denken.

Verlies in een jong gezin

Riet Fiddelaers-Jaspers

Dr. R. Fiddelaers-Jaspers (1953) is verliesdeskundige en verbonden aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies en Opleidingen Land van Rouw. In haar praktijk werkt ze veel met gezinnen, pubers en ouders. Ze schrijft boeken en is een veelgevraagd trainer en spreker. Van haar hand verschenen onder andere:

- *Mijn troostende ik. Kwetsbaarheid en kracht van rouwende jongeren*, Ten Have Kampen, 2004

- *Jong Verlies. Rouwende kinderen serieus nemen*, Ten Have Kampen, 2005

- *Wie ben ik zonder jou? Jong zijn en verder leven na een verlies*, In de Wolken, Heeze, 2010

- *Met mijn ziel onder de arm*, In de Wolken, Heeze, 2012

Het is een bominslag, vorige week werkte hij nog gewoon. Hij wil met iemand praten, zijn gemoed luchten. Ze hebben drie kinderen, twee pubers en een nakomertje van zes jaar.

De reis naar binnen Als ik de hoorn heb neergelegd, slaat de twijfel toe. Wie ben ik dat ik deze man en zijn gezin iets te bieden heb? M'n eerste reis is niet naar zijn huis maar de reis naar binnen. Wat gebeurt er met mij? Wat roept het bij me op? Ga ik op zoek naar wat ik kan zeggen of doen? Lees ik snel iets dat me kan helpen? Wat heb ik te bieden?

Ik keer in mijzelf, zet me neer bij m'n lichte paniekgevoelens. Oude boodschappen doemen op: doe je best! Die mensen hebben je nodig, jij moet het doen. Ik adem diep in en glimlach. Dit is dé manier om verkrampd bij hen aan de deur te komen; zo ben ik vooral met mezelf bezig. Ik word mild en geef mezelf permissie om niks te hoeven, niks te weten, niks te presteren, er

*Lieve God,
Kunt u me
horen?
Of moet ik
een gaatje
boren?*

Angie (12)

gewoon te zijn met alles wat er is, ook mijn angst en onzekerheid. Ik word rustig. Het heeft amper tien minuten geduurd maar nu kan mijn aandacht bij het gezin zijn, niet bij mezelf.

Ervaringen van verlies

Uit ervaring weet ik dat bij zo'n verlieservaring in een gezin andere verlieservaringen gaan meetrillen. We reserveren het begrip *rouw* meestal voor verlies door de dood. Maar rouw heeft een breder perspectief.

De Duitse psychotherapeut Ruppert introduceerde het begrip *verliestrauma* (niet te verwarren met psychotrauma).

Het betreft verliezen die mensen als een vloedgolf overspoelen zoals een voortijdig overlijden. Ruppert onderscheidt de volgende gebieden:

- Een verlies door de dood: een jonge ouder; een kind dat overlijdt; een puber die verongelukt.
- Een verlies door scheiding: je partner die je verlaat; scheiding van je ouders; kinderen die in oorlogstijd van hun ouders gescheiden worden; kinderen van een gedetineerde of in een instelling opgenomen ouder.
- Een verlies van geestelijke of lichamelijke functies zowel bij iemand zelf als bij gezinsleden: een ouder die kanker krijgt; een kind met een chronische ziekte; een depressieve ouder; ongewenste kinderloosheid; een puber die psychotisch wordt.
- Verlies van het erbij horen: uit de familie verstoten worden; verbod op contact met een deel van de familie; land van herkomst moeten achterlaten; uit de gemeente verstoten worden; je werk en

werkomgeving verliezen; met de nek aangekeken worden omdat je ouders iets misdaan hebben of gek zijn.

- Verlies van betekenisvolle materie: je ouderlijk huis; je vertrouwde woonomgeving; een voorwerp waar herinneringen aan vastkleven.

Veel verlies is 'gestapeld', zodat ouders en kinderen vrijwel nooit met één verlies te maken hebben. Wanneer je samen die stapel onderzoekt, schrikken we vaak. Andere verliezen haken moeiteloos aan.

In de huiskamer ligt een man op de bank. Er staat een stoel en ik onderzoek welke afstand passend is. Zijn vrouw laat ons alleen en hij begint onmiddellijk te vertellen over het bezoek aan de arts, zijn werk, zijn gezin. Hij kan goed met zijn vrouw praten en toch wil hij met iemand van buiten praten; hij weet zelf niet waarom; het is allemaal verwarrend. 'Ik kan geen afscheid nemen', zegt hij. 'Ik weet niet hoe ik het moet doen. Het is nog niet klaar.' Ik zeg weinig, herhaal af en toe een woord en laat hem zijn verwarde gedachten formuleren. Er vallen stiltes waarin hij duidelijk zoekende is. Hij vertelt over de slechte periode in hun huwelijk, de zorgen over de chronische ziekte van een van de kinderen, de onmin met zijn broer. Er zijn al vele verliezen geweest. 'En dan laat ik haar achter met twee pubers, niet de gemakkelijkste; ik heb vooral met mijn zoon veel strijd gehad en dan is er nog ons kleintje. Ze kunnen nog niet zonder hun vader; ze moeten weten

hoeveel ik, ondanks alles, van hen hou.' Hij huilt, is intens verdrietig. Ik blijf bij hem, troost hem niet, hij mag huilen. Dan is hij lang stil, diep in zichzelf. Als hij weer opkijkt, heeft hij een aantal besluiten genomen: zijn vrouw oprechte excuses aanbieden voor de lastige periode, zijn kinderen wil hij vertellen hoe trots hij op hen is en hoeveel hij van hen houdt. Hij wil ook iets tastbaars achterlaten en neemt zich voor een brief te schrijven voor ieder afzonderlijk. Dan is er nog zijn broer. Wat is er nodig om aan zijn gekrenktheid voorbij te gaan? Hij zal hem vragen afscheid te komen nemen, zonder dat alles uitgepraat moet worden. Gewoon elkaar nog een laatste keer een hand geven. Na een uurtje vraagt hij om zijn vrouw te roepen, het is klaar voor dit moment. We nemen afscheid, voor altijd, welkom en afscheid in één ontmoeting.

Ik was diep geraakt door deze ontmoeting en heb hem dat ook kunnen vertellen. Binnen een week kreeg ik een rouwkaart. Zijn vrouw vertelde dat hij alles nog gedaan had en rustig was ingeslapen.

De hulpvraag kwam naar boven omdat deze man de dood in de ogen zag, maar op zijn verliesstapel lag meer. Op zijn manier heeft hij het rond gemaakt met zijn familie. Hij heeft gezorgd dat hij zelf rustig kon gaan maar ook dat zijn kinderen niet met een 'erfenis' achterbleven. Alles is in het gezin besproken, ook de lastige zaken. Gevoelens van diepe verbondenheid en liefde bleven over.

Zijn kinderen hoeven de openstaande rekening met hun oom niet te vereffenen, want dat is wat kinderen uit loyaliteit doen. Zo ontstaan in familiesystemen roulerende rekeningen door de generaties heen.

Een veilige bedding Dit gezin blijft achter met drie rouwende kinderen die allemaal hun vragen hebben. Overblijvende ouders kunnen, vanwege hun eigen rouw, meestal de opvoeding minder goed ter hand nemen. Bovendien zijn ze mentaal/emotioneel minder beschikbaar, terwijl de kinderen dit juist zo nodig hebben. Kinderen daarentegen beschermen de overblijvende ouder, houden hun verdriet vaak verborgen om haar/hem niet nog meer te kwetsen. Gezinnen worden zo eilandjes van verdriet, waarbij ieder op zijn eigen eiland probeert het verdriet te verwerken en het leven weer op te pakken.

Een moeizaam rouwproces bij kinderen heeft minstens zoveel te maken met het onvermogen van volwassenen om hen heen om adequate steun te bieden, dan met het verlies op zich.

Informeel steun van familie, de leerkracht op school, gemeenteleden, vrienden en burens blijkt een belangrijke factor te zijn. Deze vormt een bedding voor het gezin waardoor alles er mag zijn en het leven weer voorzichtig opgepakt kan worden.

Voor kinderen is het belangrijk dat er niet alleen aandacht is voor het verlies maar ook voor het leven. Ze vinden het meestal fijn om weer naar school te gaan, vrienden te ontmoeten, te sporten en naar scouting of het koor

*Lieve God,
in plaats van
allemaal
nieuwe te
maken,
kunt u de
mensen die
we hebben
niet gewoon
houden?*

Paula (8)

te gaan. Kinderen maken deze gezonde slingerbeweging van verlies naar leven en weer terug van nature. Volwassenen hebben hier vaak meer moeite mee, terwijl het ook voor hen van belang is. Samen kun je kijken naar de balans tussen deze twee 'schalen' op de weegschaal. Welke weegt het zwaarste? Hoe kun je meer balans brengen die bij jou past? Hoe doen de kinderen dat? Kun je de kinderen toestaan dat ze ook weer plezier hebben? Op welke momenten mag het verdriet er zijn? Vraag niet aan pubers: 'Denk jij wel eens aan papa?' want dat horen ze als een oordeel. 'Wanneer ben jij nou vooral met papa bezig?' suggereert dat ze ermee bezig zijn, wat ook klopt.

Kinderen moeten na een verlies hun basisvertrouwen weer terugkrijgen. Naast *liefdevolle aandacht* is hiervoor ook *structuur* en *begrenzing* nodig. Aan die laatste twee kan het wel eens ontbreken in rouwende gezinnen. Het kost de overblijvende ouder (te) veel energie en bovendien speelt vaak medelijden met de kinderen die nu iemand missen. De regels versoepelen of verdwijnen, samen met de grenzen. Maar kinderen, zeker pubers, zoeken veiligheid en die voelen ze als er voorspelbaarheid, continuïteit, duidelijkheid en grenzen zijn. Als dat niet voorhanden is, worden de grenzen opgerekt en neemt de onveiligheid toe. Van buiten schreeuwen ze om vrijheid, van binnen schreeuwt alles om de grens aan te geven en hen een liefdevol kader te geven.

Kinderen willen de overledene niet loslaten en dat is ook niet nodig. In het rouwen leren ze om zich op een andere manier te verbinden. Pubers hebben

het nodig om zich te identificeren met de overleden ouder. Mijn boek voor pubers heet niet voor niks *Wie ben ik zonder jou?* Wat heb jij me, ook al ben je er niet meer, te zeggen? Hoe heb jij me voorgeleefd? Wat heb ik van jou in mijn identiteit geïntegreerd?

Zelfs als kinderen heel klein hun ouder verloren, komen deze vragen terug, met name in de puberteit. Ook al hebben ze een lieve stiefvader of – moeder in wie ze veel vertrouwen hebben. Kinderen krijgen maar één vader en één moeder en de loyaliteit die hieruit voortkomt verdwijnt nooit. Deze ouder heeft hem of haar het leven gegeven. Hun genen bestaan voor vijftig procent uit die ouder. Toch niet gek dat kinderen dan zoekende zijn? ■

En wij, wat kunnen wij doen? Naast hen lopen, betrouwbaar aanwezig zijn, emoties, zowel van de ander als van onszelf verduren. Een tochtgenoot, die ook zijn eigen reis gemaakt heeft en de eigen route niet verwacht met die van de ander. Zo weinig als het lijkt, zoveel is het in werkelijkheid. Tevreden zijn met bijna niets en vertrouwen op de kracht van de ander, ondanks alle pijn, dat is onze opdracht.

Verwijzingen

De uitspraak van Paula staat in het boekje *Kinderen schrijven brieven aan God*. Het gedichtje van Angie staat in het boek *Waar ben je nu, zie jij me nog*. Handzame brochures die een handreiking kunnen zijn in gezinnen zijn verkrijgbaar bij [\[www.in-de-wolken.nl\]](http://www.in-de-wolken.nl). Ook herinneringsboeken voor kinderen en pubers zijn hier te vinden. Verhalen kunnen kinderen helpen om met hun verlies om te gaan. Het boek *Waar ben je nu, zie jij me nog* is hiervoor zeer geschikt. Zie op de website van 'In de Wolken'