



fotografie: Max Bredschneyder

de opinie van Riet Fiddelaers-Jaspers

Riet Fiddelaers is een van de vooraanstaande specialisten in Nederland op het gebied van rouw en rouwverwerking. We zijn te gast bij het onlangs geopende rouwcentrum van de familie Fiddelaers in de kern van het gemoedelijke Brabantse dorp Heeze. Wat opvalt is de open, lichte sfeer in de prachtige rouwruimtes, met gedichten van kinderen en jongeren aan de muur. We voelen ons – gek genoeg – gelijk thuis. Dood en leven vloeien hier geruisloos in elkaar over. In dit interview ontvouwt deze sprankelende vrouw haar visie op rouw en op (over)leven.

Het terugroepen van je ziel

Christine Beenhakker

Ik ben opgegroeid in een gezin met een rouwende vader en een rouwende moeder. Mijn moeder had een zusje verloren en mijn vader werd geboren nadat er twee broertjes overleden waren. Mijn moeder sprak regelmatig over haar zusje. Maar in het gezin van mijn vader werd niet meer over zijn overleden broertje, dat dezelfde naam had als hij, gesproken. In het systemisch werk heb ik ontdekt dat daarin die fascinatie voor rouw en de zuigkracht van het thema ligt.

Wij zijn inmiddels een echt familiebedrijf, mijn man en onze dochters zitten ook in het bedrijf. Mijn man en mijn jongste dochter Renske verzorgen uitvaarten. Mijn oudste dochter Hanneke is verantwoordelijk voor In de Wolken en doet veel achter de schermen. Ik run het Expertisecentrum Omgaan met Verlies en, samen met mijn collega Sabine Noten, Opleidingen Land van Rouw, inmiddels een geaccrediteerde post hbo opleiding. Als wij hier directieoverleg hebben, zitten wij met het oorspronkelijke gezin aan tafel. Dat is wel heel bijzonder.

Jongeren en rouw

Jongeren worden door hun eigen gedrag vaak niet gezien als rouwend, omdat het puberale gedrag er zo bovenop zit. Ze gaan een masker dragen: met mij gaat alles goed, niks aan de hand, aan mij hoeft geen aandacht te besteden. Terwijl ze diep van binnen ontzettend rouwen, maar het niet laten zien door dat masker. Ze zetten hun stekels op, ze trekken zich terug als een schildpad in hun schild, trekken een muur op. Of ze gaan de clown uithangen: dat is het meest effectieve masker, dan gelooft niemand meer dat je rouwt. Ik heb veel materiaal van jongeren waarin ze dat in tekeningen laten zien. De gedichten die hier in het centrum hangen zijn allemaal van rouwende jongeren, ze spreken andere jongeren enorm aan, omdat de gedichten de juiste woorden geven die zij vaak niet kunnen vinden.

Niet anders willen zijn, er toch bij willen horen, tegelijkertijd ook uit willen gaan, jong willen zijn, wat dikwijls niet begrepen wordt, het lijkt zo in tegenspraak met elkaar. Thuis, zonder dat het gezegd wordt, toch vaak een rol op zich nemen van de zorg voor een jonger broertje

of zusje, of voor de ouders. Als er iets is dat jongeren en kinderen doen, is het de ouders beschermen. Vroeger werd gezegd: papa is dood, jij bent de oudste, jij bent de zoon, nou ben jij de man in huis. Dit wordt niet meer zo gezegd, en toch doen kinderen het. Toen onlangs mijn boek *Wie ben ik zonder jou* uitkwam had ik een DVD gemaakt met interviews van jongeren. Een van hen, hij is nu 16 en heeft twee jongere broertjes, vertoont lastig gedrag op school en wordt vaak de klas uitgestuurd. Als hij mij vertelt dat hij naar hockey gaat om langs de lijn zijn broertje te zien spelen, verandert hij helemaal. Trots als een vader vertelt hij daarover, dan zie je die rolverwisseling. En op mijn vraag: "Stel, dat diegene die overleden is, terugkomt, wat doe jij dan?" antwoordt hij: "Dat kan helemaal niet, er is geen plek meer. Dat zou grote conflicten geven". Fascinerend om te zien.

Je ziet ook veel problemen op het relatievlak ontstaan in de puberteit, voortkomend uit de verlieservaring. Soms heeft zo'n puber als kleuter zijn vader verloren en neemt het kinderlijke besluit: niemand komt ooit meer zo dichtbij. "Want als hij vertrekt, doet het zo'n pijn ...". Een driejarige kan van binnen dat besluit al onbewust nemen. En dat zie je vervolgens terug in de puberteit als ze relaties aangaan. Want dan lukt het niet, ze gaan dat of uit de weg, of ze hoppen van de een naar de ander.

Rouw in het gezin

Gezinnen zijn vaak eilandjes van verdriet, men wil elkaar beschermen en elkaar niet kwetsen. Ouders die hun tranen voor hun kinderen verbergen, en omgekeerd. Dan zeggen jongeren bijvoorbeeld: mijn moeder is de laatste naar wie ik toe ga als ik verdrietig ben. Ik geef geweldig veel om mijn moeder, maar zij heeft al genoeg verdriet. Kinderen zijn vooral bang om de ander nog meer pijn te doen.

De kring om kinderen en jongeren heen is zo ontzettend belangrijk. Ze hoeven niet altijd naar een rouwtherapeut. In het gezin is de steun niet altijd mogelijk omdat iedereen zo rouwt, maar de buurvrouw, de voetbaltrainer, tantes en ooms, moeders van vriendjes, of de leerkracht op school: als die aandacht hebben voor de kinderen is dat de belangrijkste steun, dat is uit onderzoek ook gebleken. Natuurlijk is er soms meer nodig. Maar rouwende kinderen zijn niet ziek, het zijn gezonde kinderen. Ze hebben alleen een moeilijke levenservaring en worden vaak fantastische volwassenen. Het heeft

wel veel invloed op hun leven. Dat is echter iets anders dan zelig zijn en niet krachtig zijn, ze hebben vaak veel veerkracht.

Inweven in het tapijt

Ze leren ermee omgaan, hun verliesverhaal moet zich als het ware van de zijkant invoegen bij het levensverhaal, vergelijk het met inweven in een tapijt. En dat heeft tijd nodig. Vanaf een bepaald moment kom je zover dat het tapijt weer geheel is. Maar dan struikelt iemand over dat hoekje en dan liggen de knopen weer even boven. Dat kan je hele leven opnieuw getriggerd worden. Bijvoorbeeld als een meisje die haar moeder heeft verloren rond het eindexamen een galajurk gaat kopen, en andere meisjes in de winkel samen met hun moeders ziet, dan is het gemis er weer. Het is er meteen en soms is het ook snel weer weg, maar het gaat nooit over. Maar dat is iets anders dan ongelukkig zijn.

Verliescirkel

In bijeenkomsten maak ik veel gebruik van de verliescirkel.

Je begint met het **welkom in het leven**. Bij dat welkom ligt er eigenlijk al een taak voor jou klaar. Bijvoorbeeld: een vrouw krijgt een zoon, Jonas. Na vijf dagen zegt haar man: ik heb de geboorte afgewacht, ik heb een vriendin, ik vertrek nu. En dan moet Jonas leren leven met het feit dat zijn vader wegging. De vraag waar hij mee het leven instapt is: Ben ik niet lief genoeg om te blijven?

Na het welkom ga je je **hechten**. Hechten is de andere kant van rouw. Die twee horen bij elkaar. Ik besteed altijd veel aandacht aan hechten en wat er in die hechting mis kan gaan. Als je je hecht, voelt het rouwen ook veel heftiger. Het zijn twee kanten van dezelfde medaille.

Soms wordt ook wel gezegd: rouw is de prijs van liefde. Het driejarige meisje, dat zich aan haar vader gehecht had, die rouw wilde ze niet meer voelen. Dus had zij besloten: ik ga mij niet meer hechten. Niemand komt meer zo dichtbij. Als je zeventien bent en je vader maakt een einde aan zijn leven, of je vader kiest plotseling voor een andere vrouw. "Als diegene die ik zo vertrouwd heb dit doet, wie kan ik dan nog vertrouwen? Ik hecht mij niet meer, ik vertrouw niemand meer".

Als je je hecht, komt er altijd weer een moment van **afscheid nemen**, en kinderen leren dat al heel jong. Als het konijn doodgaat, of als je je knuffel verloren hebt. Dit is het proces wat bij rouw rond de dood ook het beste geritualiseerd is. Maar wie ritualiseert echtscheiding? Bijna niemand. Het wordt niet gemarkeerd. Bij rouwgroepen en lotgenotengroepen voor kinderen rondom echtscheiding zit een oefening om een echtscheidingskaart te maken. Overal wordt een kaart voor gestuurd, maar als ouders uit elkaar gaan, krijg je geen kaart. Die maken ze dan zelf, allemaal gebroken harten waar ze zelf tussenin staan en zo. Een ex-partner kun je hebben, een ex-ouder niet.

De volgende fase is **rouwen**, en dat doe je ook met alles wat in je zit, gevoel, denken, gedrag. Bij kinderen en jongeren zie je het met name aan het gedrag, die chaos van binnen vertaalt zich naar buiten. Lastig gedrag bijvoorbeeld, of ze gaan zich juist terugtrekken.

Tenslotte kom je bij **betekenis geven** aan het feit dat dit verlies in jouw leven heeft plaatsgevonden. Kinderen doen dit door bijvoorbeeld een spreekbeurt te houden, tekeningen te maken, maar als jong volwassene kun je dit ook doen in je beroepskeuze. Als je betekenis kunt geven, kun je weer anderen in je leven welkom heten. Dat heeft veel tijd nodig.

Hobbels

Dit is de normale verliescirkel, maar bij iedereen komen daar op enig moment wel hobbels in voor. Met behulp van de verliescirkel kun je aan een jongere waar je mee werkt vragen: waar wil je nou naar kijken? Je hoeft niet naar alles tegelijk te kijken, ze kunnen kiezen. Bij die hobbels hebben ze vaak steun nodig, dan is een counsellor nuttig. Dat is nog steeds geen pathologische rouw of gecompliceerde rouw. De verliescirkel is wel inzichtelijk voor jongeren. Ze hebben het stuur letterlijk in handen en het geeft hen houvast.

Rouwtaken

Rouwen is hard werken, het kost energie, er zijn taken te doen. Ze lopen ook dwars door elkaar heen. Ze zijn als een soort kapstok, ik gebruik ze zelf nog wel bij het opzetten van rouwgroepen. In de eerste bijeenkomsten gaat het over de gebeurtenis zelf, het verhaal vertellen. Daarna krijg je een aantal bijeenkomsten over gevoelens, bij rouwtaak drie komen de herinneringen, maar ook: de

Woorden

*Ik vind ze niet
Ze zijn er wel
Maar ik zie ze niet
Zoveel wil ik zeggen
En toch ...
Kan ik het niet
Wil ik het wel?
Kan ik het wel?
Ik mis jou
Dat is al.*

Wouke

(uit: Jij staat af, ik ga verder)



De Verliescirkel

kracht weer mobiliseren en jezelf afvragen, wat betekent dit voor mijn toekomst. Rouwtaak vier is wat men in de volksmond noemt "een plek geven", dat je het verweeft in je leven.

Terugroepen van je ziel

Bij rouwen gaat een deel van jezelf mee met die ander die er niet meer is. En eigenlijk is rouwen: het terugroepen van je ziel. Als mensen rouwen heeft het veel invloed in de relatie. Ik ken een voorbeeld van een man, die zijn broer verloren had als kind. Hij zei: een deel van mij is verbonden met mijn broertje dat er niet meer is, en dat deel kan ik in de relatie niet geven. Zijn partner heeft dus altijd te maken met concurrentie in de relatie, omdat er iemand anders is die belangrijk voor hem is, en

waarmee hij zich verbonden heeft, over de grenzen van de dood heen.

Systemisch werken

Wat je bijvoorbeeld doet in begeleiding is het letterlijk neerzetten: die ander is daar, die is waar hij nu moet zijn. En jij hebt je taak hier nog te doen. Dat kun je letterlijk in de ruimte uitzetten en iemand in enkele minuten laten ervaren, daar kan geen gesprek tegenop. Dan laat ik de cliënt omdraaien. En juist in dat omdraaien gebeurt het. Dat je die ander dáár moet laten en dat die toch achter je blijft staan. Ervaren dat iemand die dood is een steun voor je kan zijn in je leven.

Dat omdraaien, juist die fysieke beweging, dat werkt, het heeft veel impact. Dat is ook een stukje van het



Riet Fiddelaers-Jaspers (1953) is trainer, adviseur, opleider, schrijver, coach en rouwtherapeut. Ze werkte in het onderwijs, studeerde sociale pedagogiek en specialiseerde zich in coaching, therapeutische werk (TA, NLP, ZKM, EQ-i) en traumabehandeling (o.a. EMDR) en systemisch werk.

"Als beginnend docent werd ik al snel geboeid door de kwetsbare kinderen in mijn klas en die hebben mij niet meer losgelaten. Dat rouw in mijn familie systemisch gezien een thema is, zal waarschijnlijk niet los staan van mijn keuze om me steeds meer te richten op kwetsbare kinderen in verlies-situaties. Na verloop van tijd beperkte mijn interesse voor het thema verlies zich niet meer alleen tot kinderen. Via diverse studies specialiseerde ik mij in dit thema. In 2003 promoveerde ik op een onderzoek naar rouw en jongeren. Ondanks deze wetenschappelijke basis werk ik liefst zo concreet en praktisch mogelijk met mensen".

Voor haar werk voor rouwende kinderen kreeg Riet in 1998 samen met Stichting 'Achter de Regenboog' de Gerrit Brussaardprijs. Naast haar werk voor het Expertisecentrum Omgaan met Verlies is Riet verbonden aan Opleidingen Land van Rouw en werkt daar samen met Sabine Noten. Hun opleiding Omgaan met Verlies is onlangs post hbo geaccrediteerd.

terugroepen van je ziel. Hier heb je het te doen, en dat wil niet zeggen dat je die ander moet vergeten.

Verduren

Je hebt het te verduren, dat is een belangrijk woord dat ik vaak gebruik, dat het zo'n pijn doet. En de omgeving heeft het te verduren. Want dat is vaak wat er gebeurt: dat mensen rouw, welke soort rouw het ook is, niet kunnen verduren. Ze willen het weghalen. Als iemand op een bepaald moment in een training ineens vreselijk gaat huilen, en je voelt de spanning in de groep: laat maar gaan. Je hoeft geen zakdoeken aan te reiken, je hoeft

ook niet vast te houden. Als iemand vastgehouden wil worden kan hij of zij dat vragen. Het houdt vanzelf op, blijf er maar gewoon bij. Dat is ook een opgave: mensen voelen de spanning, hoe het verdriet hen triggert. Je wilt dat wegnemen, het is moeilijk te verduren. Maar in feite is dat het probleem van de counsellor zelf.

Laatst belde iemand mij op: mijn zus heeft een zoon verloren, een jongen van rond de twintig. Het is nu een jaar geleden, en ze is nu nog steeds aan het rouwen. Heb je een boek voor haar, waarin ze kan lezen hoe ze hiermee om kan gaan? Vroeger ging ik dan een boek zoeken, maar dat doe ik allang niet meer. "Denk je dat ze een boek nodig heeft", vroeg ik hem. Toen ging hij vertellen, hij kwam uit een grote Brabantse familie met veel broers en zussen, die heel liefdevol om zijn zus heen stonden. Maar nu wisten ze gewoon niet wat ze moesten doen, ze konden die rouw niet meer verduren. Toen vroeg ik: "heb je haar ooit gevraagd wat ze van jou nodig heeft"? Toen werd het stil. "Weet je", zei hij, "dat ik mij dat nooit gerealiseerd heb? Wij zitten met zijn allen van alles op te lossen, maar er heeft nog nooit iemand aan haar gevraagd wat zij nodig heeft". Misschien wil ze wel wandelen of dat hij het gras voor haar maait. Het ontroert mij als ik merk hoe hij tot het inzicht komt.

Verliestrauma

Bij mensen met een verliestrauma gebeurt er iets, dat zo ingrijpend is dat het voor het leven ook dingen verandert. Dan moeten mensen van binnen iets doen om te overleven. Mensen gaan een stukje afsplitsen. Dat ene stukje is het traumadeel waar alle gevoelens inzitten, alle pijn, maar ook alle herinneringen, de mooie dingen. Ze schermen dat af door er iets voor te zetten, het overlevingsdeel, een soort schildwacht. Daar had ik het straks al over toen ik het had over het masker van jongeren. Je ziet het net zo goed bij volwassenen. Dan zie je ineens

Op Slot

*Je kan niet zien
Hoe ik me
Van binnen voel
Dat kan gewoon niet
Je kan niet zien
Wat ik droom
Ik kan het wel vertellen
Maar dat doe ik
Lekker toch niet*

Kevin

(uit: Jij staat af, ik ga verder)

zo'n strak gezicht, een muur, of inderdaad de grapjas. Die splitsing moet je heel goed in de gaten hebben als counsellor. Ze komen bij je vanuit hun gezonde deel, want het gezonde deel weet dat er iets moet gebeuren. Maar als ze bij je komen zitten op die stoel, en jij als counsellor komt emotioneel dichtbij, springt het overlevingsdeel, de schildwacht ervoor. Dat zet ik ook vaak uit in de ruimte, met drie stoelen of blaadjes papier op de grond: wie is er nu aan het praten? Is dit jouw gezonde deel of de schildwacht die het traumadeel beschermt? En dan kom jij als counsellor, en dan zegt die schildwacht: wie ben jij? Ik heb het toch al die jaren goed gedaan? Wat heb jij meer te bieden dan ik? Je moet er eerst voor zorgen dat het overlevingsdeel dat vertrouwen krijgt, eigenlijk moet je het eerst bedanken. Want het heeft heel goed werk gedaan. En dan pas, heel langzaam, kom je bij dat traumadeel. Zelfs bij mensen die heel graag geholpen willen worden, voordat je het weet, springt de schildwacht er weer voor. Het is niet makkelijk bij dat traumadeel te komen, daar zit alle pijn maar daar liggen ook alle schatten begraven zoals mooie herinneringen. Ze kunnen pas weer ten volle leven als ze daar ook weer bij kunnen.

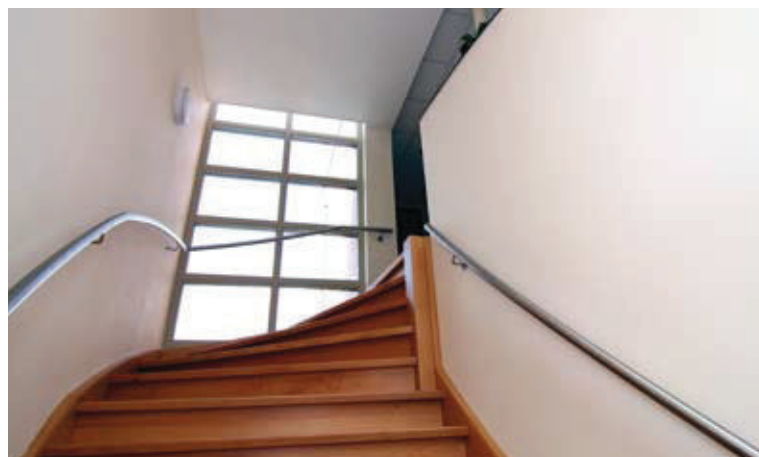
Kiezelsteentjes

Theorieën hebben allemaal hun beperkingen. Je moet ze weten, en tegelijkertijd ook weer los kunnen laten. Het zijn modellen die je inzicht geven. Maar het blijven hulpmiddelen. Ga op zoek naar de kracht in die ander en vraag je af: wat heeft die persoon nodig? Bij die ander gebeurt vaak veel meer dan dat je in eerste instantie in de gaten hebt.

Juist de kleine dingen waar mensen mee aan de slag gaan zijn zo waardevol. Dus minder doen, en de kiezelsteentjes oprapen die ze zelf strooien. Bij die ander blijven, er werkelijk zijn, veel met stilte werken, ontvouwen wat die ander zelf zegt en daarmee aan de slag gaan. Dat is belangrijk. Maar dat vraagt veel van jezelf, om volledig bij die ander te zijn en niet met je eigen spinsels bezig te zijn, om het intense verdriet maar ook de boosheid of wat er ook is te verduren en er alleen maar bij te blijven. Daarvoor moet je jezelf ook blijven voeden bijvoorbeeld door supervisie te nemen. In onze opleiding is dat de kern: jij bent het instrument en je moet je eigen verliezen goed kennen om met die van een ander bezig te kunnen zijn.

Tenslotte nog een goede raad: ook al kun je jouw grenzen als counsellor goed bewaken, al die emoties van de ander doen ook iets met jou, dus moet je ook veel aan zelfzorg doen. Anders wordt het torentje met die emoties wel erg hoog. Hoe je dat doet, maakt niet uit, het is belangrijk dat die emoties kunnen afvloeien. Juist als professional".

www.in-de-wolken.nl
www.landvanrouw.nl
www.rietfiddelaers.nl



Foto's van het rouwcentrum

Meer lezen

Jong Verlies, over de emotionele kant van rouw van kinderen tot 12 jaar.

Mijn troostende ik, de publiekvertaling van het promotieonderzoek van Riet Fiddelaers over jongeren vanaf 12 jaar.

Om alles wat er niet meer is, Monique van 't Erve en Riet Fiddelaers-Jaspers