

Hoe zorg je als opvoeder voor je kind wanneer het rouwt? 'Neem het verdriet serieus, luister goed en wees eerlijk', zegt rouwdeskundige Riet Fiddelaers-Jaspers.

HELEEN DEKENS BEELD AP / BERLINER VERLAG, STEINACH

'Neem rouw van je kind serieus'

'Mag ik alsjeblieft weer gewoon naar school?', vroeg de zoon (toen 16) van Rolf en Klazien de Roo een paar dagen nadat zijn zusje Ingrid (toen 14) was overleden. Dat mocht en hij fietste weer naar school langs de plek waar twee dagen eerder zijn zusje was aangereden door een lijnbus. Ook de andere zonen (toen 17 en 11) van het gezin De Roo zijn kort na het overlijden van Ingrid weer naar werk en school gegaan. Klazien: 'Wij kregen ontzettend veel bezoek. Dat was heel fijn, maar de jongens hoorden tien keer per dag hetzelfde verhaal. School en werk voelde voor hen vertrouwd.' Klazien vertelt verder: 'Nu, bijna drie jaar na het ongeluk, wil onze middelste zoon nog liever niet over Ingrid praten als we hem ernaar vragen. Het moet echt bij hem vandaan komen. Laatst hadden we het over een leraar van school. Toen zei hij: "Van die leraar heb ik les gehad en Ingrid volgens mij ook." Dan zet hij zelf een deur open en dat geeft ons als ouders gelegenheid daar even op in te haken. Gelukkig praat hij wel met anderen over het ongeluk.'

tsunami aan gevoelens

Hoewel ieder kind op zijn of haar manier rouwt, is er één overeenkomst. Iemand die belangrijk voor hen was, zijn ze verloren en dat moet een plek krijgen in hun leven. 'Ook al wil je dat niet, het is nu onderdeel van zijn of haar leven', zegt Riet Fiddelaers-Jaspers, rouwdeskundige bij expertisecentrum Omgaan met Verlies. Volwassenen en kinderen gaan op een andere manier met verlies om. Soms merk je er bij kinderen minder van dan je zou verwachten. 'Ik zie hem nooit huilen' of 'hij praat er nooit over', zijn dan ook veelgehoorde kreten in de praktijk van Fiddelaers-Jaspers. Maar uitgestelde rouw is volgens haar eerder regel dan uitzondering. 'Hoewel de rouw er zeker is, houden kinderen zich in of wordt de rouw naar achteren gedrukt door alles waar ze mee bezig zijn in hun vaak drukke leven. Kinderen hebben nog niet de mogelijkheden om werkelijk te beseffen wat hen is overkomen. Bij het verlies van iemand is de tsunami aan gevoelens zo overweldigend dat ze zich er niet altijd raad mee weten. Ze rouwen in stukjes.' Op verschillende momenten in het leven, bijvoorbeeld bij het uitzoeken van een trouwjurk zonder moeder, kan een stukje verdriet bovenkomen en verwerkt worden.

'Ik mocht mijn liefde over vier kinderen verdelen en nu over drie.'

Een ander verschil in rouwen bij kinderen en volwassenen is dat het remsysteem bij kinderen nog niet volledig is ontwikkeld. De ene keer kunnen ze daarom vrolijk spelen alsof er niets gebeurd is en plotsklaps kunnen ze intens verdrietig zijn. Ook begrijpen ze soms dingen niet die voor volwassenen heel gewoon zijn. Fiddelaers-Jaspers: 'Ik weet van een kind dat op de begrafenis van haar vader zei: "O, maar in die kist past hij wel." Mama had verteld dat hij in een kist lag, maar de voorstelling van een kind bij een kist is een mandarijnenkistje.' Het is daarom volgens Fiddelaers-Jaspers goed om dingen die voor volwassenen vanzelfsprekend zijn, wel uit te leggen aan kinderen. 'Kinderen zijn afhankelijk van volwassenen', zegt Fiddelaers-Jaspers. 'Ze hebben het nodig om vragen te kunnen stellen en om serieus genomen te worden. Wees daarom eerlijk en ga niet liegen omdat je denkt: dit is te erg. Soms willen ouders de jongste kinderen met de beste bedoeling beschermen, door ze bijvoorbeeld niet mee te nemen naar de uitvaart. Maar die kinderen heb-

ben later soms meer problemen met het verwerken dan diegenen die erbij waren. Dat komt dan omdat ze zich buitengesloten voelden. Het is daarom belangrijk om goed te luisteren naar wat je kind wil en te kijken of dat te realiseren is.' Dat heeft het echtpaar De Roo ook telkens gedaan. 'Zonder dwingend te zijn, hebben we onze jongens vanaf het begin altijd overal bij betrokken', vertelt Klazien. Nadat Ingrid was aangereden, is ze in coma en kritieke toestand overgebracht naar het ziekenhuis. Al snel bleek dat ze hard achteruitging. 'Alle drie de jongens hebben bij Ingrid gekken. Dat laatste moment als gezin was heel waardevol.'

'Na het overlijden hebben we de kinderen overal bij betrokken.'

De apparaten waardoor Ingrid kunstmatig in leven werd gehouden, moesten worden stopgezet. 'We hebben aan onze zonen gevraagd of ze bij het moment wilden zijn dat de zuster de knopjes van één op nul zou zetten. We zeiden: "Dan zie je dat Ingrid sterft". Ze mochten ook wachten op de gang, waar onze ouders waren. Je kunt ze niet iets verplichten, want als je ze dwingt erbij te blijven, zien ze misschien wel dingen die ze nooit hadden willen zien. Ook in de periode na het overlijden hebben we de kinderen overal bij betrokken. Welke kist nemen we? Welke kleren moet ze aan in de kist? Ook bij het maken van de kaart en bij de invulling van de afscheidsdienst hebben we telkens gelegenheid gegeven inspraak te hebben.'

zorg voor jezelf

Wanneer er binnen een gezin een partner of kind overlijdt, is het volgens Fiddelaers-Jaspers belangrijk om als ouder allereerst goed voor jezelf te zorgen. Als je dat niet doet, gaan de kinderen voor je zorgen, is haar ervaring. 'Je mag best tranen laten zien en toelaten dat je dochter je een knuffel geeft, maar aan het troosten zit een grens. Het is echt niet goed als je al je ellende uitstort over je kind en bij hem of haar emotionele steun zoekt.' Klazien de Roo: 'Hoe steviger je in je eigen schoenen staat, hoe beter je voor je kinderen kunt zorgen.' Tegelijkertijd zijn zij en haar man altijd open geweest over hun verdriet. 'Onze tranen mogen gezien worden. Soms word ik nog geraakt, bijvoorbeeld als ik een bepaald lied hoor. Een van onze jongens vroeg zelfs een keer: "Moet je nu nog steeds om Ingrid huilen?" "Ja", zei ik toen, "dat zou ik om jou ook moeten." "Zou je om mij ook echt zo veel huilen?" vroeg hij. "Ja, zoveel als ik Ingrid mis, zoveel zou ik jou ook missen", zei ik. Dat scheidt een ongelofelijke band.' Fiddelaers-Jaspers noemt ook dat kinderen in rouwperiodes grenzen nodig hebben, net zoals in de normale opvoeding. Grenzen, aangevuld met veel liefde en aandacht. Daar is Klazien na het overlijden van haar dochter zich des te meer van bewust. 'Het zit in kleine dingen. Als we weten dat iemand aan het eind van de dag een kwartier later thuiskomt, wachten we even, zodat we met elkaar kunnen eten. Ik probeer door te vragen hoe het op school is geweest en let er meer op dat ik mijn waardering uitspreek. Ik mocht mijn liefde over vier kinderen verdelen en nu over drie. Ik doe mijn best dat ze daar ook iets van merken. Uiteindelijk verwerken onze kinderen het op hun eigen manier en kun je daar als ouder niet te veel in sturen. Het moet onderdeel worden van hun eigen leven. Maar als ik kijk hoe het drie jaar later met ons als gezin gaat, dan zijn we er sterker en hechter door geworden.' ■



Soms merk je bij kinderen minder van rouwverwerking dan je zou verwachten. Uitgestelde rouw is echter eerder regel dan uitzondering.