



ROUW EN VERLIES

Verlies wordt een last als er niet over gesproken wordt

Een interview met Riet Fiddelaers-Jaspers

*Riet Fiddelaers-Jaspers is in ons land bepaald geen onbekende op het gebied van verlies en rouw. Ze heeft inmiddels bijna 40 boeken en brochures geschreven rondom dit thema. Niet alleen zij, maar ook de rest van haar gezin houdt zich bezig met verlies en rouw. Haar man en jongste dochter begeleiden uitvaarten en haar oudste dochter is de drijvende kracht achter *In de Wolken*, een webwinkel voor boeken en materialen rondom verlies.*

Door: Maartje Albert, redactie PSC

Hoe ben je zo betrokken geraakt bij het thema rouw en verlies?

“In de loop van mijn leven ben ik me steeds meer gaan richten op dit thema, al wist ik lange tijd niet waarom. Ik heb in het onderwijs gewerkt en begeleidde al snel leerlingen die emotioneel in de knel zaten. Daarna ging ik werken bij een onderwijsadviesbureau op de afdeling leerlingbegeleiding en daar ontstond de focus. Ik verzorgde daar trainingen en opleidingen voor leerkrachten. Ik zag dat docenten worstelden met het thema verlies en werd er steeds weer naar toegetrokken.

Hoe gek het ook klinkt, eigenlijk ontdekte ik pas na lange tijd dat verlies ook mijn eigen thema is. Die persoonlijke weg had ik eerst te gaan om mijn eigen rouwlandschap te ontdekken. In 2003 promoveerde ik op een onderzoek naar verliesverwerking bij jongeren aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. In datzelfde jaar ben ik samen met mijn collega Sabine Noten een opleiding gestart. Dit is de tweejarige post-hbo-opleiding Omgaan met verlies.”

Hoe ben je ertoe gekomen boeken te gaan schrijven?

“Bij het werk op het onderwijsadviesbureau hoorde het ontwikkelen van materialen. Ik kreeg opdracht om het boek *Communicatie in de klas* te schrijven, een boek dat inzicht geeft in communicatieve processen, die zich in een klas en daaromheen afspelen. Later heeft zich dit uitgebreid naar boeken over verlies, calamiteiten op school, zelfdoding en crisisbegeleiding.

In 1996 verscheen het boek *Doodnormaal* en het was meteen een hype. Aan het uitkomen van dit boek zat een congres gekoppeld en dit was volledig uitverkocht. Er ontstond zelfs een wachtlijst. Dit was in een periode dat er veel gezinsdrama's plaatsvonden. De pers pikte het uitkomen van het boek meteen op en daarmee werd ik zo'n soort van expert die in de dossiers van de media zit. Kranten, radio, tv, alles kwam langs. Dit eerste boek was bestemd voor het voortgezet onderwijs en daarna heb ik het aangepast voor het primair onderwijs in *Afscheid voor altijd*. Ze worden nog altijd door de uitgever verkocht maar zijn sterk achterhaald door de opkomst van de sociale media. Inmiddels is er een boek dat beter bij de tijd is, *De rouwende school*.

Mijn man zag mijn boek bij het regelen van uitvaarten bij jonge gezinnen soms op tafel liggen en dit bracht mij op het idee een boek te schrijven dat algemener was en beter toepasbaar in gezinnen. Dit is het boek *Jong verlies* geworden.

In de periode (1988 tot 2005) dat ik voor het onderwijsadviesbureau werkte, heb ik verschillende boeken geschreven; rondom het thema verlies, maar ook rondom onderwijsthema's.

Mijn promotieonderzoek *Verhalen van rouw* heb ik later herschreven voor een breder publiek. Dit is het boek *Mijn troostende ik*.”

Eigenlijk kun je zeggen dat van het ene boek het andere kwam.

“Ja, inderdaad. En ik heb niet alleen boeken geschreven, maar ook andere materialen. Zo gebruikte mijn man de brochure *Leer kinderen de dood kennen*, die werd uitgegeven door een verzekeringsmaatschappij. Aanvankelijk was dit een gratis brochure omdat het ook een reclame-uiting voor de uitvaartverzekering was. Ineens moest ervoor betaald



worden terwijl er nog steeds reclame in gemaakt werd. Toen zijn we om de tafel gaan zitten en hebben zelf een brochure gemaakt: *De meest gestelde vragen over kinderen en de dood*. Deze brochure is misschien al 150.000 keer gedrukt en wordt gebruikt in Nederland en België, met name door uitvaartondernemingen. Bij elke druk pas ik hem aan aan de actualiteit. Van hieruit ontstond weer een brochure die kinderen zelf kunnen lezen: *Als iemand doodgaat*.

Rondom een uitvaart heeft iemand helemaal geen tijd om een compleet boek te gaan lezen over verlies. Daarom is de folder heel toegankelijk. Hij is opgebouwd rond vragen die mensen hebben zoals 'Neem je kinderen mee naar de uitvaart?' Je leest dat wat op dat moment belangrijk is en de rest laat je zitten. Zo ontstonden ook meer praktische materialen, zoals herinneringsboeken voor kinderen en pubers."

Denk je dat je ooit uitgeschreven raakt over dit onderwerp?

"Nee, dat denk ik niet. Vaak krijg ik vragen of ik ergens aan wil meewerken. Of mensen vragen: 'Heb je wel gedacht aan...'. Natuurlijk heb ik nog niet overal aan gedacht, dus zo kan ik nog wel even doorgaan. Of ik dat blijf doen is een tweede.

In het begin richtte ik me vooral op verlies bij overlijden, maar later heb ik uitgebreid naar andere vormen van verlies gekeken zoals echtscheiding, verlies van gezondheid, werk, thuisland en hechtingsproblematiek. Dit laatste is inmiddels een belangrijk thema geworden. Je hechting vormt immers het instrumentarium dat je gebruikt als je met verlies geconfronteerd wordt. En het is 'mijn' verlies. Ik ben opgegroeid bij rouwende ouders, ik heb het als het ware met de moedermelk meegekregen. Mijn moeder kon er, door haar eigen levensverhaal, niet zijn voor mij.

Het boek *Met mijn ziel onder de arm* is vanuit deze persoonlijke ervaring geschreven. Het is daarom ook mijn meest persoonlijke boek waarvan veel lezers me hebben laten weten hoe het hen raakt. Ik heb er een vierdaagse training bij ontwikkeld die onmiddellijk volgeboekt was; er zijn al aanmeldingen voor najaar 2014. Steeds opnieuw dienen zich nieuwe onderwerpen aan. Zo is er het boek *Als ik er niet meer ben*, geschreven voor stervende ouders. Hierin beschrijf ik wat je kunt doen voor je kinderen. Wat vertel je

ze, hoe vertel je het en wat kun je nog voor hen achterlaten.

Pas hebben we ter ere van het twintigjarige bestaan van ons uitvaartbedrijf een boekje gemaakt voor heel jonge kinderen: *Merijntje Muis neemt afscheid*. Dit is een kleurboekje met een Dick Bruna-achtig verhaaltje erbij. De muis in het boekje kan een oma, opa, pappa, of mamma zijn en het is niet duidelijk of deze begraven of gecremeerd wordt. Veel boekjes gaan bijvoorbeeld over begraven terwijl tegenwoordig meer kinderen met cremieren te maken krijgen.

Daarom heb ik alweer even geleden een prentenboekje gemaakt over cremieren: *Doodgaan is geen feest*. Ik kreeg steeds meer vragen van ouders. "Hoe leg ik dat uit?" Toen niemand hier een boekje van maakte, heb ik het uiteindelijk zelf maar gedaan.

Ik denk niet dat ik nog veel boeken ga schrijven, al ben ik op dit moment samen met Sabine Noten bezig met een boek voor onze opleiding en in augustus komt er een boek uit bij Ten Have: *Wanneer word je dood?* De titel van dit boek kwam van mijn driejarige kleinzoon. Hij stelde mij die vraag en die greep mij wel aan."

Hoe is de opleiding Omggaan met verlies ontstaan?

"De opleiding is eigenlijk ontstaan vanuit mijn eigen behoefte. Ik gaf korte trainingen en merkte dat mensen enorm leergierig zijn; vaak wilden ze meer en diepgaander. Na vier dagen training namen we weer afscheid en dan hadden we eigenlijk maar net de oppervlakte geraakt. Ik had de behoefte om met deelnemers de diepte in te gaan en een opleiding samen te stellen die diepgang heeft. Daarnaast vind ik het belangrijk dat mensen zo stevig in het proces zitten, dat ze rouwenden ook echt goed kunnen begeleiden. En niet alleen maar met een protocol of een aantal vooraf gestelde stappen, maar echt ten diepste.

Ik heb de opleiding samen met Sabine Noten opgesteld en ik denk dat we er goed in geslaagd zijn. Destijds waren wij de eersten met een dergelijke opleiding. Mensen kiezen er bewust voor. Tijdens de opleiding ondergaat een student een proces van persoonlijke ontwikkeling. Dit kan flink confronterend zijn. Zo hadden we onlangs de afsluiting van het eerste jaar. Ik hoor dan mensen zeggen dat ze bij de intake denken: 'Dat zeggen ze wel, maar het zal wel loslopen' of 'Dat gaat mij niet gebeuren', maar daar hebben ze zich

“Weet dat het verlies waarmee iemand binnenkomt, vaak gebouwd is op eerder verlies. Het is belangrijk dat te onderzoeken en niet zelden kom je dan in de hechtingsperiode uit.”

achteraf toch op verkeken. Een student vertelde dat ze in het begin vaak de neiging had om af te haken omdat het zo binnenkwam. Ik zeg altijd dat het eerste jaar er is om verwarring te brengen en dat tijdens het tweede jaar alle puzzelstukjes op hun plek vallen.

Mensen die aan de opleiding beginnen, hebben vaak ervaring met verlies, hoewel dat geen voorwaarde is. Sommigen denken, net als ik destijds, dat ze iets moeten met dat verlies, maar weten niet waarom. Tijdens de opleiding komen ze hier wel achter. Het heeft altijd iets te maken met hun eigen geschiedenis. Als je een ingrijpend verlies hebt meegemaakt, vooral op jonge leeftijd, dan moet je zorgen dat je door kunt met je leven. Dus je ontwikkelt een stevig overlevingssysteem. Daar kun je vaak lang goed mee vooruit, maar als het er na twintig jaar nog is terwijl het niet meer noodzakelijk is, moet er wellicht iets gebeuren. Dan weerhoudt dat overlevingssysteem je van werkelijk leven. En daar wordt aan gewerkt tijdens de opleiding. Want als je dat niet bij jezelf kunt zien of als je er niet aan wilt werken, hoe wil je dat dan met cliënten doen?

Natuurlijk wordt er niet geforceerd en uiteindelijk bepaalt iedereen zelf hoe ver hij wil gaan, maar het is een confronterend proces. Je wordt je ineens bewust van dingen, die je zelf niet doorhad of waarvan je dacht dat anderen ze niet doorhadden.

Zelf dacht ik bijvoorbeeld dat ik heel goed over gevoelens kon praten, totdat ik zelf therapeutische opleidingen volgde. Ja, ik kon goed over gevoelens praten, maar het voelen was iets heel anders. Het heeft lang geduurd voordat ik dat in de gaten had.

Dit ontwikkelingsproces biedt mensen veel. Juist in het werken met cliënten, maar ook in het persoonlijke leven. Je ziet cliënten soms lijfelijkelijk veranderen. De ogen stralen meer of iemand krijgt een zachtere uitstraling of juist een stevige uitstraling.”

Eigenlijk snijdt het mes dus aan twee kanten.

“Ja, een student gaat om met zijn eigen verlies én kan rouwenden helpen. Dat is noodzakelijk als je dit vak wilt doen. Het is natuurlijk niet zo dat ik bepaal dat iedereen iets met zijn verlies moet doen. Je ziet bijvoorbeeld vaak bij slachtoffers van de Tweede Wereldoorlog, dat zij niet meer over hun ervaringen kunnen spreken. Dat moet je respecteren. Maar het is wel zo dat de rekening bij de volgende generatie komt. Die - en vaak ook de daaropvolgende generatie - heeft er nog steeds last van omdat het nooit bespreekbaar was.

Dit gebeurt ook in gezinnen waar bijvoorbeeld een vader of moeder op jonge leeftijd overlijdt. Of bij een suïcide of echtscheiding. Zolang er niet gesproken wordt over het verlies, wordt het een last in het systeem. Nu en in de generaties erna. Ik zeg altijd: ‘Niets is zo groot als iets dat er niet mag zijn’.”

Voor wie is de opleiding bedoeld?

“Voor mensen die met dit thema werken. Soms openen ze een praktijk, maar het grootste gedeelte wordt gevormd door mensen die werken in het onderwijs, de jeugdhulpverlening, de verpleging of psychiatrie of mensen die werken in een hospice of de gevangenis bijvoorbeeld. Ze kunnen de opleiding direct toepassen in hun werk en je bent direct bij de mensen die het nodig hebben.

Vaak zie je dat er één persoon is binnen een instelling die deze opleiding doet. Bijvoorbeeld binnen een bestuur van scholen. Wanneer er zich een situatie voordoet, wordt deze persoon ingezet om de collega's te ondersteunen. Daarnaast kan hij of zij ervoor zorgen dat er binnen scholen of afdelingen rouwgroepen worden

opgericht, zodat er voldoende zorg en aandacht is voor leerlingen die rouwen om een overlijden of een echtscheiding.

Natuurlijk zijn er therapeuten die de opleiding volgen. Eerst twijfelde ik of we deze mensen nog voldoende te bieden hadden. Maar als ze aan kunnen geven wat ze komen halen, zijn ze welkom en biedt de opleiding hun heel veel.”

De opleiding bestaat dit jaar tien jaar.

“Ja, dat klopt. Dit is het jubileumjaar. Op 18 december organiseren we een jubileumcongres, waar onder andere Wibe Veenbaas (Phoenix Opleidingen), Jan Kortie (stembestuurder) en Bart Spijkerboer (interactief theater) aan meewerken.

In totaal hebben we, denk ik, bijna 300 studenten opgeleid. Naast de opleiding Omgaan met verlies, hebben we inmiddels ook een opleiding die zich vooral richt op jongeren en kinderen en hun ouders en omgeving.”

Begeleid je op dit moment zelf nog cliënten?

“Het is mijn bedoeling dat ik 1 dag per week mensen begeleid. Dit is nodig om contact te houden met het onderwerp. Anders worden het enkel theorieën die niet doorleefd zijn.

Ook geef ik supervisie aan studenten, coach ik mensen met een verliethema op het werk en geef ik trainingen en lezingen.”

Wat zou je therapeuten mee willen geven die met het thema verlies te maken krijgen?

“Een van mijn studenten zei: ‘Ik heb er mijn werk van gemaakt om anderen te geven wat ik zelf zo nodig heb’. Ik vond dit zo'n rake uitspraak. We leren studenten tijdens de opleiding hoe ze dit eerst aan zichzelf kunnen geven. Pas dan kun je de ander goed horen en geven wat hij nodig heeft en verwissel je dit niet met wat jijzelf nodig hebt. Anders raak je snel opgebrand. Het is belangrijk te onderscheiden wat van jezelf is en wat van de ander.

Het is vooral belangrijk om erbij te kunnen blijven, dat je diepe pijn kunt verduren. Dat je er vertrouwen in hebt dat jouw aanwezigheid ertoe doet. Hoewel je geraakt kunt zijn, zelfs moet zijn, laat je je niet meeslepen in emoties van de ander of de emoties die iemand bij jou oproept en kom niet direct met te volgen stappen of oplossingen. Erbij blijven en verduren, dat is mijn mantra.

Weet dat het verlies waarmee iemand binnenkomt, vaak gebouwd is op eerder verlies. Het is belangrijk dat te onderzoeken en niet zelden kom je dan in de hechtingsperiode uit.

Daarnaast is het belangrijk dat je als therapeut niet denkt dat het snel moet gaan. Niet alleen kinderen rouwen in stapjes. Bij volwassenen is dat net zo.

Vaak willen we ons als therapeuten te snel richten op het trauma, terwijl het zo belangrijk is allereerst aandacht te hebben voor het overlevingssysteem. Dat heeft ervoor gezorgd dat iemand emotioneel nog steeds overeind staat. Daar mogen we niet te snel aan voorbijgaan. En net als je denkt dat je er genoeg aandacht aan hebt besteed, dan nog iets langer. Verduren, verduren, dat is de kunst.” ●

Het jubileumcongres Dwalen door het Land van Rouw vindt plaats op 18 december. Meer informatie over dit congres voor professionals en over de opleiding vindt u op www.landvanrouw.nl. Informatie over het werk van Riet Fiddelaers-Jaspers vindt u op www.rietfiddelaers.nl.

Fotografie: Studio Fotomax