

In het boek 'Verder zonder jou' vertellen jongeren openhartig

# Rouw in de periode die onbezorgd hoort te zijn

Als een kind een naaste verliest, stort zijn hele wereld in. Toch leren de meesten om te gaan met hun immense verdriet.

**Tekst:** Michèle Hartog  
**Foto's:** Marco Okhuizen

**D**e een is met stomheid geslagen of razend op alles en iedereen. De ander is te jong of het begrip 'dood' echt te begrijpen: net als volwassenen kunnen kinderen worden geconfronteerd met de dood. Vaak is het een grootouder of iemand uit de omgeving, maar het kan nog dichterbij komen: jaarlijks verliezen zo'n zeventuizend kinderen hun vader, moeder, broer of zus.

Er is nog niet veel bekend over hoe jongeren rouw verwerken, maar in het boek *Verder zonder jou*, dat komende week verschijnt, vertellen 27 jongeren over het leven na de dood van iemand die ze lief is.

„Vaak wordt er namens hen of over hen gesproken, terwijl ze zelf het beste weten wat ze nodig hebben. Uit hun verhalen blijkt ook hoe verschillend iedereen ermee omgaat,” vertelt Daan Westerink, de schrijver van het boek. „Sommigen zoeken professionele hulp, anderen zijn extra gedreven om iets van hun leven te maken en velen zijn snel volwassen geworden. Het is leerzaam om te zien hoe ze allemaal hun eigen weg vinden terwijl je aan de buitenkant niet altijd ziet hoe het met iemand gaat. Niet iedereen heeft de behoefte om over zijn verdriet te praten of te huilen in het bijzijn van anderen. Sommige jongeren willen vooral door met leven, even gewoon puber zijn en leuke dingen doen, net als leeftijdgenoten. Dat betekent niet dat zo'n kind geen verdriet heeft. Soms is het verlies te heftig, dan is doorgaan even de enige manier om ermee te kunnen omgaan.”

Psycholoog Mariken Spuij is gespecialiseerd in rouw en verliesverwerking bij kinderen. „Jonge kinderen beseffen nog niet dat dood ook echt dood is. Er komt een moment dat zij zich dit wel realiseren. Dan kan het verdriet veel later opens in alle heftigheid omhoogkomen.”

Een belangrijk verschil met het rouwproces van volwassenen is dat kinderen in ontwikkeling zijn. „Pubers zijn bezig zich los te maken van het gezin. Die ontwikkeling staat vaak haaks tegenover rouw. Denk aan een kind van 10 dat graag alleen naar school fietst, maar niet durft te vragen of dat mag omdat vader recent aan de gevolgen van een verkeersongeluk is overleden. Of een meisje dat na het overlijden van haar moeder veel zorgen heeft om haar vader en daardoor nauwelijks uitgaat, terwijl ze dat best zou willen. Dat maakt deze periode extra lastig.”

Wonderbaarlijk genoeg lukt het de meeste kinderen toch goed om een groot

## WAT KUNT U DOEN

Daan Westerink vroeg aan de jongeren in zijn boek wat ze nodig hadden na de dood van een naaste. Dat leverde de volgende tips op voor de omgeving:

- 1** Ben je bang om me verdrietig te maken en zeg je daarom maar niks? Je kunt me niet verdrietig maken, dat ben ik al.
- 2** Als je wilt weten hoe het met me gaat, vraag het dan aan mij en niet aan mijn omgeving.
- 3** Houd de herinnering levend. Het is fijn als er mooie verhalen en anekdotes over vroeger worden verteld.
- 4** Doe ook leuke dingen met me, net als eerst.
- 5** Je hoeft niet altijd langs te komen.
- 6** Een sms-je, kaart en msn'en kan ook heel fijn zijn.
- 7** Stuur ook twee, drie of tien jaar later kaartjes op de sterfdag.
- 8** Zeg niet 'je moet door hè'. Ik hoef namelijk niet door, maar ik doe het wel.
- 9** Denk aan me op speciale dagen want die dagen doen vaak extra veel pijn.
- 10** Vergis je niet in hoe lang rouw duurt.
- 11** Dat ik er niet altijd om moet huilen, betekent niet dat ik geen verdriet heb.

## CONGRES

Op 19 januari vindt op de Hogeschool Utrecht het congres 'Luister naar mij! Jongeren en rouw in de klas' plaats. Het congres is bedoeld voor leerkrachten, mentoren en studiebegeleiders. Ook wordt het boek 'Verder zonder jou' van Daan Westerink gepresenteerd. Meer informatie: [www.cursussen.hu.nl](http://www.cursussen.hu.nl)

verlies te verwerken. „De meesten lopen geen grote emotionele problemen op,” zegt psycholoog en rouwdeskundige Paul Boelen. „De eerste tijd is vaak zo heftig en vol met verdriet, dat het hen belemmert in hun normale functioneren. Maar stukje bij beetje wordt het verlies verwerkt. Het verdriet raakt meer naar de achtergrond en kinderen kunnen ook weer genieten van leuke dingen.”

Het gezin speelt hierin een grote rol. Volgens Boelen zorgt een goede band ervoor dat kinderen beter over hun gevoelens kunnen praten en zo hun verdriet

beter kunnen verwerken. „De overgebleven ouder of ouders zijn heel belangrijk. Zij moeten in een hele heftige periode niet alleen met hun eigen verdriet omgaan, maar er ook te zijn voor de kinderen. Het is belangrijk dat ze weten hoe. Zo kan het helpen om verdriet te delen, kinderen erbij te betrekken. Vroeger waren kleintjes zelden aanwezig bij een uitvaart. Tegenwoordig maken zij er steeds meer deel van uit, hebben zij ook een inbreng. Die erkenning is vaak heel waardevol. Net als bijvoorbeeld het maken van een plakboek met foto's en verhalen. Of een andere manier om de herinneringen levend te houden. Dit kan helpen bij de verwerking.”

Verlies op jonge leeftijd kán ernstige gevolgen hebben. Ouders kunnen aan kleine dingen merken dat het niet goed gaat. Bijvoorbeeld als een kind heel subtiel alles vermijdt wat met de overledene te maken heeft, of door opmerkingen waaruit blijkt dat de pijn heel diep zit. Het kan ook zijn dat het gemis nauwelijks minder wordt, dat kinderen zich terugtrekken en slecht blijven presteren op school.

„Over het algemeen spreken we pas over gecompliceerde rouw als iemand na een half jaar tot een jaar vastloopt in de verwerking,” zegt Boelen. „Het is belangrijk om dan in te grijpen. Want kinderen moeten niet vastlopen in hun proces. Dan wordt het steeds moeilijker om verder te gaan met het leven en vrouwen te krijgen in zichzelf, anderen en de toekomst.”

„Hoe moeilijk het ook is, kinderen moeten leren door te gaan met de dingen die ze altijd al deden. Lotgenotencontact kan daarbij helpen, net als professionele hulp van een gespecialiseerde deskundige.”

Een van die programma's voor jongeren tussen de 8 en 18 jaar is Rouwhulp, ontwikkeld door Boelen en Spuij aan het Ambulatorium van de Universiteit Utrecht. Vragen als 'hoe verloopt een verwerkingsproces' en 'wat zijn handige en minder handige manieren om met verlies om te gaan' worden daar beantwoord. Spuij: „Tijdens deze behandelingen leren kinderen met moeilijke situaties om te gaan, positiever te denken of om te gaan met verdriet, woede en angst. We proberen er samen achter te komen waar ze behoefte aan hebben. Het is ook belangrijk dat ze te weten komen met hun omgeving, want vaak weten anderen niet hoe iemand zich voelt, wat voor steun ze kunnen bieden. Het verlies wordt niet minder erg, maar een kind of jongere heeft er dan meestal wel minder last van.” ■

**'Stukje bij beetje wordt het verlies verwerkt. Het verdriet raakt meer naar de achtergrond en kinderen kunnen ook weer genieten van leuke dingen.'**