



Rouwen kinderen en jongeren hetzelfde als volwassenen?

Hoewel we er liever niet al te lang bij stilstaan, verliezen jaarlijks veel kinderen een dierbare, zoals een ouder, broer, zus of grootouder. Bij opvoeders komen dan vragen naar boven over de rouw van kinderen, zoals: Hoe rouwen kinderen? Wat is daarin normaal en wat niet? En hoe kan ik mijn eigen kinderen begeleiden bij hun verlies? Psycho-educatie aan kinderen, hun ouders en andere betrokkenen helpt bij het in gesprek gaan met kinderen over de aan rouw gerelateerde gedachten en gevoelens die zij kunnen hebben. In deze bijdrage wordt stilgestaan bij rouw bij kinderen en jongeren en hoe zich dit onderscheidt van de rouw bij volwassenen.

Wat is rouwen?

Hoewel iedereen perioden van rouw doormaakt is het niet eenvoudig om helder onder woorden te brengen wat rouwen nu precies is. Samenvattend kunnen we zeggen dat rouwen een complex geheel is van gevoelens, gedachten en gedrag die nauw met elkaar samenhangen en die elkaar beïnvloeden. Rouwen is een actief proces dat nodig is om de herinneringen die samenhangen met het overlijden en de relatie met de overledene op te slaan in het autobiografisch langetermijngeheugen. De relatie met de overledene en diens overlijden definieert immers wie je bent, hoe je naar anderen, het leven en je toekomst kijkt. Er wordt rouwarbeid gevraagd van de nabestaanden. Die rouwarbeid richt zich op het verlenen van betekenis aan alles wat er gebeurd is en de gevoelens en gedachten die ontlokt zijn. Ieder overlijden vindt plaats in unieke omstandigheden. Was de overledene ziek? Hoe waren de laatste weken, dagen, uren? Hoe kijkt de nabestaande terug op de uitvaart? Maar ook: Hoe was de relatie met de overledene voor het overlijden? Wat wordt gemist en wat niet? Is er nog een betekenisvolle band voelbaar na het overlijden? Hoe ziet het leven eruit zonder de aanwezigheid van de dierbare? Het is maar een kleine greep uit de talloze vragen die (bewust of onbewust) door het hoofd van de dierbare kunnen spoken en die een breed scala aan gedachten over zichzelf, anderen, de wereld en toekomst kunnen ontlokken.

Bijdrage

Jesse was drie jaar toen zijn vader overleed. Zijn broers waren vijf en acht jaar oud. Inmiddels zijn de jongens elf, dertien en zestien. Jesse denkt vaak aan hoe het geweest zou zijn met papa en hij is enorm verdrietig dat hij hem niet eens gekend heeft. In een van de vele gesprekken die hij heeft met zijn moeder, vertelt zij hem hoe Jesse steeds weer een smurf bij papa

in de kist legde. “Steeds haalde ik hem uit de kist en als ik dan even later keek lag hij er weer in! Na de derde keer begreep ik dat je de smurf echt aan papa wilde geven. We hebben hem toen samen in de kist gelegd. Jij koos een plekje voor de smurf. Vlak bij papa zijn hoofd. Waarom het de smurf moest zijn weet ik nog steeds niet, maar het was overduidelijk dat het voor jou heel belangrijk was en dat je hem per se aan papa wilde geven.” Jesse moet erom lachen. Het verhaal dat hij er toch bij was biedt hem troost. (Spuij, 2017, p. 134)

Voor Jesse was het van cruciaal belang om te weten dat hij een bijdrage had geleverd aan de uitvaart. Dat hij een vader had gehad met wie hij een goede relatie had. Dat hij zijn lievelingsknuffel aan papa had gegeven, was een belangrijk bewijs voor hem op dat moment. Het verdriet dat hij zijn vader graag echt had leren kennen is er nog steeds, maar hij kon vanuit de wetenschap dat de basis goed was, hiervoor op zoek naar alternatieve manieren om zijn vader te leren kennen. Zo heeft hij de vrienden van zijn vader gevraagd om een anekdote over hem op te schrijven en naar hem op te sturen.

Na een verlies kunnen nabestaande de meest uiteenlopende gevoelens ervaren, zoals emotionele pijn, verdriet, somberheid, boosheid, angst, schuld en schaamte. Vaak wordt gedacht dat het alleen om pijnlijke gevoelens gaat, maar na een overlijden kunnen mensen ook positieve gevoelens ervaren, zoals opluchting of berusting. De pijnlijke gevoelens staan wel vaak het meest op de voorgrond en zijn vaak overweldigend. De emotionele pijn kan het best omschreven worden als ‘separatiepijn’: een verscheurend verlangen naar de ander. Dat gemis kan direct nadat de dierbare is overleden ontstaan, of bij jonge kinderen zoals bij Jesse, soms na jaren. Volwassenen die een dierbare verliezen ervaren in het begin meestal weinig controle over hun gevoelens.

De gevoelens lijken vrijwel altijd en allesbepalend aanwezig. Ze omschrijven het vaak als een achtbaan waarbij de ene looping na de andere scherpe bocht op hun pad komt. Gevoelsmatig heeft de pijn controle over de nabestaande. Normaal functioneren lijkt nauwelijks mogelijk. Eenvoudige taken, zoals het kijken van een interview op televisie, deelnemen aan het verkeer of het doen van een boodschap, zijn soms heel moeilijk om te volbrengen. Dit 'achtbaangevoel' verandert in de loop van de tijd. Gaandeweg gaan nabestaanden meer controle ervaren over hun emotionele pijn en komt er weer (een beetje) meer ruimte voor het leven van alledag. De pijn is dan niet helemaal weg. Die blijft misschien altijd wel een beetje bestaan. Maar in de loop van de tijd krijgen nabestaanden geleidelijk iets meer controle over hun pijn. Dat is belangrijk om weer te kunnen functioneren in tal van dagelijkse activiteiten en zo het leven weer vorm te kunnen geven zonder de fysieke aanwezigheid van de overleden dierbare.

Mensen reageren in het algemeen heel verschillend op verlies van een dierbare. Sommigen reageren met apathie, terwijl anderen juist druk worden en zich bijvoorbeeld storten op hun werk of sport. Beide manieren kunnen soms even nodig zijn, maar helpen vaak niet heel erg bij het vormen van een coherent verhaal wat in het autobiografisch geheugen kan worden opgeslagen. De vraag is of dat erg is? Het antwoord daarop is ja. Want zolang het verlies niet in het autobiografisch langetermijngeheugen is opgeslagen blijft het voelen als een actuele gebeurtenis; het achtbaangevoel blijft dan aanwezig. Als dit langdurig zo is, kan er na verloop van tijd (bij volwassenen na twaalf maanden en bij kinderen na zes maanden) worden gesproken van een stagnerend verwerkingsproces.

Angst

Max (vijftien jaar) denkt dat de suïcide van zijn vader zijn schuld is. Hij voelt zich vanbinnen angstig en naar en durft sindsdien bijna geen

anderen meer onder ogen te komen. Hij blijft veel thuis en onderneemt nog nauwelijks iets. Zijn school heeft er fors onder te lijden. Met sporten is hij gestopt. Hij vindt voetbal niet veel meer aan sinds zijn vader dood is.

Leeg

Ook Robin (zeventien jaar) is veel thuis. Zij voelt zich leeg vanbinnen en is somber. Sinds haar moeder overleed aan kanker heeft ze de overtuiging dat ze voor niemand nog van werkelijke betekenis is. Ze trekt zich meer en meer terug en wordt nauwelijks nog gevraagd voor activiteiten. Laatst had een aantal meiden uit haar klas een uitje gepland en hadden ze Robin niet meegevraagd. Voor Robin het bewijs dat ze er echt niet meer toe doet.

Zowel het voorbeeld van Max als dat van Robin illustreert hoe hetgeen je vanbinnen voelt samenhangt met wat je denkt en doet, en hoe dit steeds hardnekkiger kan worden. Als dergelijke patronen langdurig aanhouden gaan ze het alledaags functioneren steeds meer belemmeren. Het kan dan zijn dat er sprake is van een stagnerend verwerkingsproces; een psychologisch probleem waarvoor specifieke hulp gericht op het doorbreken van deze patronen noodzakelijk is.

Rouwmodellen

Het verwerken van een verlies wordt door verschillende auteurs beschreven. Het proces kent, in tegenstelling tot wat soms nog gedacht wordt, geen vast beloop in de vorm van welomschreven fasen. Ook bestaat er geen duidelijk tijdspad. Een bekend model dat verliesverwerking beschrijft is het vanaf de jaren tachtig ontwikkelde Rouwtakenmodel (Worden, 1992-2009). In dit model staan vier rouwtaken centraal die doorgewerkt worden. Deze rouwtaken kennen geen vaste volgorde, maar wisselen elkaar voortdurend af.

Een ander veelgebruikt model is het Duale Proces Model (DPM; Stroebe & Schut, 1999, 2010). In dit model staan twee oriëntaties centraal: de op herstel en de op verlies gerichte oriëntatie. In de aanpassing aan een leven zonder de overleden dierbare bewegen nabestaanden zich tussen beide oriëntaties. Soms is men wat meer gericht op het verlies, terwijl op andere momenten de herstelgerichte oriëntatie centraal staat. Dit 'bewegen' tussen beide oriëntaties gaat niet vanzelf. Het

is een actief proces en vaak kost het de nabestaande veel energie. Er wordt daarom vaak van rouwarbeid gesproken. Het model doet geen uitspraken over het tempo waarin beide oriëntaties elkaar afwisselen. Belangrijk is dat ze zich afwisselen. Verder wordt in het model duidelijk gemaakt dat vermijdingsgedrag soms noodzakelijk is om stappen te maken in het verwerkingsproces, bijvoorbeeld als een kind op school is en daar plezier heeft. Het bevindt zich dan in de herstelgerichte oriëntatie. Er wordt even niet stilgestaan bij de overledene en wat er gebeurd is; dit wordt vermeden en dat is nodig om de aandacht op school te richten in plaats van op de gevoelens en gedachten die aan het verlies gekoppeld zijn. Op andere momenten is er juist ruimte om aandacht te besteden aan alles wat met het verlies en de overledene te maken heeft, en weinig aandacht voor het hier en nu en de toekomst.

Twee gezichten

Anouk (vijftien jaar) zit in de derde klas van het gymnasium. Leren ging haar altijd gemakkelijk af. Sinds haar moeder is overleden gaat het niet zo goed meer. Haar vader merkt er thuis niet veel van. Anouk is gezellig, houdt rekening met hem en haar zusje, en probeert waar mogelijk iedereen moed in te spreken. Op school zien ze juist een heel andere Anouk. Ze is brutaal, let niet op

en lijkt meer geïnteresseerd in haar vriendinnen dan in schoolwerk. (Spuij, 2017, p. 92)

Stel dat iemand ziet dat Anouk eigenlijk twee kanten heeft. De thuiskant (waar ze met iedereen rekening houdt) en de schoolkant (waar ze zich juist tegen iedereen lijkt af te zetten). Beide kanten kunnen

uitgeplozen worden. Wat is de functie van beide kanten? Wat voelt en ervaart ze? En hoe hanteert ze deze gevoelens? En wat is hier het gevolg van, of met

Tussen kinderen bestaan grote verschillen in het kunnen begrijpen van de onomkeerbaarheid van de dood

andere woorden: hoe doet ze zichzelf hiermee in feite tekort? Het is niet ondenkbaar dat Anouk de pijn die ze voelt wegdrukt. Op school doet ze dat op een heel andere manier dan thuis. Maar beide manieren hebben hetzelfde effect op haar binnenwereld. Anouk lijkt vooral niet te willen denken aan haar moeder omdat dat gepaard gaat met negatieve, pijnlijke emoties. Op de lange termijn staat dat de verwerking in de weg. Door haar gedrag hoeft ze haar pijnlijke emoties niet onder ogen te zien en stagneert haar verliesverwerking. Ze is vooral met de herstelgerichte kant bezig en helemaal niet met de verliesoriëntatie. Hierdoor blijft het verlies even pijnlijk voelen.

Rouwen in context van de normale ontwikkeling

Beide modellen zijn oorspronkelijk ontwikkeld voor volwassenen, maar zijn zonder veel aanpassingen ook toepasbaar op rouwende kinderen. Belangrijk is dat om de verliesverwerking van kinderen goed te kunnen begrijpen, dit niet los gezien kan worden van hun ontwikkeling op belangrijke gebieden als hun taal, cognitieve, sociale en emotionele ontwikkeling. Om te kunnen rouwen is het noodzakelijk om te snappen (een cognitieve taak) dat de dood onomkeerbaar is. Tussen kinderen bestaan grote

verschillen in het kunnen begrijpen van de onomkeerbaarheid van de dood. Leeftijd en levenservaring zijn hierin bepalende factoren, maar dan nog zijn er grote verschillen tussen individuele kinderen. In het algemeen kan gesteld worden dat de meeste kleuters nog niet in staat zijn om te beseffen dat de dood een onomkeerbaar proces is. Begrippen als 'voor altijd' en 'nooit meer' worden door kleuters vaak begrepen als iets dat tijdelijk is. Vanuit die optiek is het daarom heel normaal dat ze vragen wanneer de overledene weer terugkomt, maar ook dat een begrafenis of crematie jonge kinderen kan beangstigen, omdat ze nog niet beseffen dat de overleden persoon nooit meer iets voelt, ruikt, hoort en ervaart.

Zoals gezegd zijn leeftijd en levenservaring belangrijke factoren in het begrip dat kinderen hebben van de dood. Kinderen die al eerder geconfronteerd zijn met de dood, al is het maar met een dode plant of vlieg, zullen zich misschien makkelijker beseffen dat de dood onomkeerbaar is. Als dat besef er is, zal de emotionele pijn direct na het verlies mogelijk intenser zijn dan bij kinderen die de onomkeerbaarheid minder goed kunnen bevatten. Niet alleen het kunnen begrijpen van de onomkeerbaarheid van de dood doet ertoe. Het gaat er ook om dat kinderen gevoelsmatig antwoorden vinden op de vraag welke impact het verlies heeft op henzelf, hun leven en hun toekomst. Dat zijn complexe vragen die vaak de hele kindertijd en adolescentie opnieuw kunnen opborrelen. Het verlies kan dan weer even voelen als een actuele gebeurtenis. In de literatuur wordt daarom gesproken van 'her-rouwen'. Naast het besef van de onomkeerbaarheid van de dood en het

kunnen overzien van de gevolgen ervan is het begrip 'magisch denken' van belang voor rouwen. Een fenomeen dat we in het algemeen kennen van jonge kinderen, maar dat zich in de context van rouw ook bij volwassenen nog best vaak manifesteert. Magisch denken zorgt ervoor dat kinderen denken dat ze iets gedaan, gedacht of nagelaten hebben dat bijdroeg aan het overlijden. Door dit magisch denken kun-

nen kinderen ook angstig worden van de uitleg 'mama slaapt' of 'opa is een sterretje'. Kinderen kunnen de conclusie trekken dat sommige mensen nooit meer ontwaken – en wat gebeurt er dan als ze zelf gaan slapen, worden ze dan ook nooit meer wakker? – of dat ze zomaar

Hoewel vaak gezegd wordt dat kinderen anders rouwen dan volwassenen, is er weinig aanleiding toe om te denken dat kinderen andere gevoelens hebben

in iets heel anders kunnen veranderen – zoals in een sterretje. Het is natuurlijk niet de bedoeling van volwassenen om kinderen angstig te maken. Sterker nog, het zijn doorgaans troostende opmerkingen. Het lastige is dat kinderen deze woorden gemakkelijk verkeerd kunnen interpreteren. Naast de cognitieve ontwikkeling spelen ook andere ontwikkelingsdomeinen een rol. Zo hebben jonge kinderen vaak nog minder taal tot hun beschikking om hun gevoelens onder woorden te brengen. Ze uiten zich vaak makkelijker door middel van hun gedrag en spel. Volwassenen zijn er om hen te helpen om de woorden te krijgen voor wat er vanbinnen afspeelt.

Kortom, hoewel vaak gezegd wordt dat kinderen anders rouwen dan volwassenen, is er weinig aanleiding toe om te denken dat kinderen andere gevoelens hebben. De emotionele pijn die kinderen ervaren na verlies is vergelijkbaar met de emotionele pijn die volwassenen ervaren na verlies. Kinderen

uiten hun pijn soms wel anders, bijvoorbeeld veel meer in hun spel of gedrag dan dat ze erover vertellen. Ook kan de pijn jaren na het overlijden opeens weer scherp voelbaar zijn, omdat het kind dan beseft wat het overlijden voor hem betekent.

Referenties

- Spuij, M. (2017). *Rouw bij kinderen en jongeren: Over het begeleiden van verliesverwerking*.

Amsterdam: Nieuwezijds.

- Worden, J.W. (1982/1991/2002/2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (4th Edition). New York: Springer.
- Stroebe, M.S., & Schut, H. (2010). *The Dual Process Model of coping with bereavement: A decade on*. *Omega, Journal of Death and Dying*, 61, 273-289.

Dr. Mariken Spuij

Dr. Mariken Spuij is klinisch psycholoog/psychotherapeut en orthopedagoog generalist. Ze werkt als behandelaar bij TOPP-zorg in Driebergen en is tevens als universitair docent verbonden aan de afdeling Pedagogische Wetenschappen van de Universiteit Utrecht. Ze is auteur van *Rouw bij kinderen en jongeren: Over het begeleiden van verliesverwerking*. www.marikenspuij.nl