

# Neem rouwbeleving

## jonge kind serieus

*Ieder jaar weer verliezen veel jonge kinderen een dierbaar*

*gezinslid. Onderzoek naar de invloed van dit verlies op hun ontwikkeling is nog vrij beperkt en richt zich voornamelijk op kinderen vanaf ongeveer 8 jaar. Ten onrechte. De gevolgen van het verlies van een ouder, broertje of zusje op jonge leeftijd kunnen levenslang een rol spelen.*

*Mariken Spuij en Paul Boelen*

### Mama dood!

De moeder van de tweejarige Frida is overleden aan borstkanker. De eerste weken lijkt ze wat moeilijker in slaap te komen en is wat onrustiger, maar dit lijkt zich al snel te herstellen. Hoewel ze bij de begrafenis aanwezig was, vraagt ze in de eerste maanden nog vaak: Mama? ... om vervolgens te zeggen: Mama dood!

In de jaren die volgen verdwijnt het verlies van de moeder van Frida meer en meer naar de achtergrond. Ze is niet vergeten, maar ook niet meer voelbaar aanwezig in het leven van alledag. Vader heeft een nieuwe vriendin en zij heeft zich meer en meer ingevoegd in het gezin. Het gezin is ook verhuisd en in de nieuwe buurt weten veel mensen niet dat de moeder van Frida overleden is. Als Frida acht jaar oud is, bekijkt ze op een druilerige zondagmiddag fotoalbums van vroeger. Ze merkt op dat haar nieuwe mama niet op de mama van de foto's lijkt. Haar vader legt haar uit hoe het zit en Frida luistert met aandacht. Veel meer wordt er niet over gesproken.

Als Frida twaalf is en ze in haar puberteit begint te komen, wordt ze stiller en trekt ze zich meer en meer terug. Haar schoolresultaten gaan achteruit en haar ouders gaan eerst met haar naar de huisarts die hen vervolgens naar een psycholoog verwijst. Tijdens de gesprekken wordt duidelijk dat Frida veel aan haar moeder denkt en over hoe haar leven anders zou zijn geweest met haar 'echte' moeder. Ze houdt wel van haar stiefmoeder, maar ze fantaseert er vaak over hoe anders haar leven zou kunnen zijn als haar moeder niet was overleden. Ze schaamt zich voor deze gedachten en wil ze ook niet uitspreken. Ze is bang haar stiefmoeder verdrietig te maken en over te komen als een ondankbaar kind.

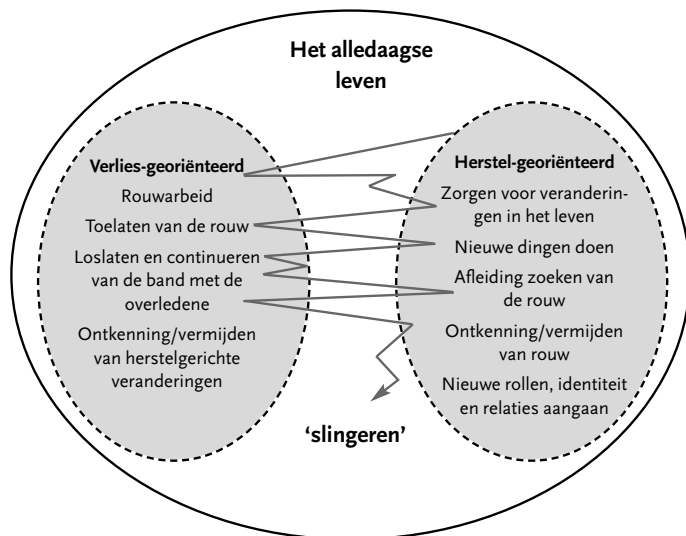
Wanneer spreek je nu van rouw of van verliesverwerking bij Frida? Was hiervan al sprake toen Frida twee was? Kwam het op gang toen ze zich realiseerde dat haar stiefmoeder niet haar biologische moeder was of kun je pas van rouwen spreken op het moment dat ze in haar puberteit komt? Dit zijn ingewikkelde kwesties die vragen om een definitie van wat rouwen is.

Rouwen laat zich het best omschrijven als een actief proces waarbij stapje voor stapje betekenis wordt gegeven aan de relatie met de overledene, de verliesgebeurtenis en de toekomst. Het is een complex geheel van gevoelens, gedachten en gedragingen die nauw met elkaar samenhangen. Sommige mensen reageren met apathie op een verlies, terwijl anderen juist druk worden. Ook hebben nabestaanden een heel scala aan gedachten die betrekking hebben op de overledene en de doodsoorzaak, de toekomst, hen zelf en anderen.

### Integratieproces

Rouwen laat zich ook omschrijven als een aanpassingsproces aan een leven zonder de overleden dierbare. Het verlies wordt als het ware geïntegreerd in het levensverhaal, oftewel het autobiografisch geheugen van de

Figuur 1. Het Duale Proces Model<sup>4</sup> laat zien dat rouwen veel eerder een slingerend proces is: iemand die rouwt staat als het ware met het ene been in de wereld van verlies en met het andere in de wereld die gewoon doordraait; om niet stil te blijven staan, moet je heen en weer bewegen en zo ontstaat een nieuw evenwicht



nabestaande. Dit integratieproces wordt onder andere beschreven door het zogenaamde Duale Proces Model (DPM)<sup>1</sup>. In figuur 1 is te zien dat het model uit twee oriëntaties bestaat: de verliesgerichte en de herstelgerichte oriëntatie. Nabestaanden bewegen zich, in de aanpassing aan een leven

zonder de overleden dierbare, tussen beide oriëntaties.

### Rouwarbeid

Het is belangrijk dat een nabestaande zich in beide oriëntaties begeeft. Dit gaat niet vanzelf; rouwen is een actief proces, het kost energie om van de

ene naar de andere oriëntatie te gaan. In dit licht wordt er vaak van rouwarbeid gesproken. Soms is het helpend om de meer verliesgeoriënteerde oriëntatie te vermijden. Voor een kind kan het bijvoorbeeld fijn zijn om zijn of haar aandacht op school te richten in plaats van aandacht te hebben voor gevoelens en gedachten die aan het verlies gekoppeld zijn. Op andere momenten is het juist fijn om aandacht te hebben voor die laatste groep gevoelens en gedachten en niet zo zeer bezig te zijn met het hier en nu en de toekomst. Om betekenis te kunnen geven aan het verlies, moet iemand op de eerste plaats kunnen beseffen dat de dood onomkeerbaar is. Voor heel jonge kinderen is dit nog niet het geval. Hierdoor wordt het verlies door hen op dat moment vaak nog anders beleefd. Het besef wat het verlies van hun vader, moeder of broertje of zusje betekent, komt pas veel later.

### Pijncontrole

Er wordt vaak gezegd dat voor een verwerkingsproces geen tijd staat en



het om een voortgaand proces gaat. Misschien is het woord 'verwerken' in dit opzicht wel niet helemaal het meest passende, omdat het suggereert dat er een eindpunt is waarbij geen pijnlijke gevoelens meer worden

tiëren en zal het voor kinderen duidelijker worden wat dit verlies betekent voor wie ze zijn.

Hoe kinderen zich voelen is echter niet altijd aan de buitenkant te zien. Dat

Anderen om het kind heen dienen zich dit te realiseren en er aandacht voor te hebben. Kinderen die op heel jonge leeftijd een ouder of broertje of zusje hebben verloren, zullen misschien soms het idee hebben dat ze geen gevoelens kunnen of mogen hebben over het verlies, omdat ze geen 'echte' of concrete herinneringen aan de overledene hebben. Door de overledene ter sprake te brengen, bijvoorbeeld aan de hand van voorwerpen, foto's of het vertellen van anekdotes, worden kinderen in de gelegenheid gesteld om de relatie met de overledene vorm te geven.

Hiermee samenhangend geldt dat kinderen behoefte hebben aan een veilige en voorspelbare wereld met hechttingsfiguren waarop zij terug kunnen vallen. De meeste kinderen hechten zich aan meerdere volwassenen. Maar de volwassenen die het dichtst om het kind heen staan, zijn vaak zelf ook geraakt door het verlies. Dit kan betekenen dat het voor hen moeilijker is om emotioneel beschikbaar te zijn voor een kind. Hulp en steun van buitenaf kunnen dan noodzakelijk zijn, evenals aandacht voor het verdelen van de emotionele beschikbaarheid over anderen rond het gezin. ●

*Bij dit artikel horen vier referenties; deze zijn op te vragen via [vroeg@dgcommunicatie.nl](mailto:vroeg@dgcommunicatie.nl).*

## 'Stel kinderen in de gelegenheid om de relatie met de overledene vorm te geven'

ervaren. Dat is niet zo. Een verlies blijft altijd wel pijn doen. Paul Boelen heeft dit eerder omschreven als het autobiografisch geheugen waarin het verlies geïntegreerd is<sup>2</sup>. Aan de verwerking kan dus geen tijdsduur worden verbonden. Toch kan het belangrijk zijn om te bedenken wanneer iemand professionele ondersteuning behoeft bij de verwerking. Men spreekt van stagnerende rouw als de verwerking langdurig aanhoudt en het dagelijks leven van de nabestaande verstoort<sup>3</sup>. Nabestaanden geven zelf vaak aan dat ze hun verlies 'verwerkt' hebben als ze er niet meer altijd en overal mee bezig zijn. Ze hebben het gevoel dat ze controle hebben over de pijn in plaats van dat de pijn controle heeft over hen.

### Her-rouwen

Als kinderen heel jong iemand verliezen, kunnen rouwgevoelens soms lang na het werkelijke overlijden worden ervaren. In de literatuur spreken we daarom bij kinderen van her-rouwen. Hiermee wordt bedoeld dat, onder invloed van de ontwikkeling, het verlies opnieuw betekenis krijgt met alle gevoelens die daarbij kunnen horen. Kinderen kunnen vaak nog onvoldoende woorden geven aan al deze gevoelens. De taal voor wat ze van binnen voelen is nog in ontwikkeling. Ouders kunnen hen helpen woorden te geven aan wat ze voelen, denken en doen. Onder invloed van de ontwikkeling zal zich dit steeds verder kunnen differen-

maakt het voor de volwassenen om hen heen soms moeilijk inschatten of er sprake kan zijn van rouw die langdurig aanhoudt. Dat kan met name lastig zijn voor volwassenen die dicht om het kind heen staan. Ook omdat sommige kinderen de neiging hebben om hun gevoelens voor hen weg te stoppen. Net als sommige ouders dat doen om hun kinderen te beschermen, lijken sommige kinderen hun gevoelens weg te stoppen om hun ouders te beschermen. Voor ouders lijkt het raadzaam om af te gaan op hun 'onderbuik' gevoel. Als dat een niet-pluis signaal afgeeft is het reden om samen met een professional te kijken en niet te lang af te wachten. Om toch iets van een termijn te kunnen geven waarop psychologische hulp is aan te raden, wordt voor kinderen een termijn van zes maanden na het verlies aangehouden.

### Concrete tips

Wat nu als een jong kind een dierbare verliest? Op de eerste plaats speelt dan de vraag of het kind de onomkeerbaarheid van het verlies al wel een beetje of nog helemaal niet begrijpt. Afhankelijk van het antwoord op deze vraag kan de uitleg over de dood en de gevolgen hiervan worden afgestemd op het individuele kind.

Van belang is te weten dat een overleden ouder altijd onderdeel blijft uitmaken van het leven van een kind.

### auteursinformatie

Prof. dr. Paul A. Boelen is hoogleraar Klinische Psychologie aan de Universiteit Utrecht en psychotherapeut bij Arq Psychotrauma Expert Groep. Dr. Mariken Spuij is Universitair Docent bij de afdeling Pedagogische Wetenschappen van de Universiteit Utrecht en werkzaam bij TOPP-zorg te Driebergen.