

TE KLEIN VOOR GROOT VERLIES



Illustratie: Suzy Dettingmeijer

weerloos

Carmen Zwaga-Janssen - Marion Groothuis - Jolanda Blokhuis
Afstudeerproject
Maatschappelijk Werk en Dienstverlening
Academie Mens en Maatschappij
Saxion Hogeschool Enschede

***TE KLEIN
VOOR GROOT VERLIES***

***VERLIES VAN ÉÉN OF BEIDE OUDERS
DOOR OVERLIJDEN OP JONGE LEEFTIJD
VAN HET KIND***

Carmen Zwaga-Janssen - Marion Groothuis - Jolanda Blokhuis
Afstudeerprojectbegeleidster Marijke Kling
Saxion Hogeschool Enschede
Augustus 2001

Inhoudsopgave

VOORWOORD	1
INLEIDING.....	2
1 ROUWVERWERKING	4
1.1 Inleiding	5
1.2 Wat is rouwen?	5
1.3 Rouwen in onze maatschappij	6
1.4 De vier rouwtaken (Worden, 1983)	6
1.4.1 <i>Eerste rouwtaak</i>	7
<i>Aanvaarden van de werkelijkheid van het verlies</i>	
1.4.2 <i>Tweede rouwtaak</i>	7
<i>Ervaren van de pijn van het verlies</i>	
1.4.3 <i>Derde rouwtaak</i>	8
<i>Aanpassen aan de omgeving zonder de overledene</i>	
1.4.4 <i>Vierde rouwtaak</i>	9
<i>Een nieuwe plaats geven aan de overledene en opnieuw leren</i> <i>houden van het leven</i>	
1.5 Emoties en reacties na verlies	9
1.5.1 <i>Verwarring</i>	10
1.5.2 <i>Ontkenning</i>	10
1.5.3 <i>Angst</i>	10
1.5.4 <i>Boosheid</i>	11
1.5.5 <i>Verdriet</i>	11
1.5.6 <i>Jaloezie</i>	11
1.5.7 <i>Pijnscheuten</i>	12
1.5.8 <i>Schuldgevoel</i>	12
1.5.9 <i>Schaamtegevoel</i>	12
1.5.10 <i>Depressie en wanhoop</i>	12
1.5.11 <i>Vragen naar de zin</i>	13
1.6 Misvormingen	13
1.7 Mannen rouwen anders dan vrouwen	14
1.8 Kinderen en rouw	15
1.9 Voltooiing van het rouwproces	16
1.10 Verlaat verdriet of pathologische rouw?	17
1.11 Korte samenvatting	17
2 HET ROUWEN VAN KINDEREN EN JONGEREN	18
2.1 Inleiding	19
2.2 Kinderen op verschillende leeftijden	19
2.3 Rouwtaken	22
2.3.1 <i>Taak 1 Beseffen dat iemand echt dood is</i>	22
2.3.2 <i>Taak 2 Omgaan met de gevoelens</i>	23
2.3.3 <i>Taak 3 Leren te leven zonder dat de ander lijfelijk aanwezig is</i>	23
2.3.4 <i>Taak 4 De overledene emotioneel een plek geven</i>	24
2.4 Signalen en gedrag	24
2.5 Hoe kun je kinderen en jongeren helpen?	25
2.5.1 <i>Veiligheid</i>	25
2.5.2 <i>Openheid</i>	26

2.5.3	<i>Uitingsvormen</i>	26
2.5.4	<i>Het creëren van een kader</i>	27
2.5.5	<i>Concretiseren, ritualiseren en symboliseren</i>	27
2.5.6	<i>Er zijn</i>	28
2.6	Korte samenvatting	29
3	UITKOMSTEN ENQUÊTE	30
3.1	Inleiding	31
3.2	Mannen	32
3.3	Het plotselinge einde van de jeugd	33
3.3.1	<i>Lang ziekbed en ongeneeslijke ziekte</i>	33
3.3.2	<i>Plotselinge dood</i>	34
3.3.3	<i>Zelfdoding</i>	34
3.4	Periode vlak na overlijden	35
3.5	Heeft men kunnen rouwen?	37
3.6	Behoeftes na het overlijden	39
3.7	Gedachten of patronen die men heeft ontwikkeld om te 'overleven'	41
3.8	Invloeden	43
3.9	De hulpverlening	45
3.9.1	<i>Aanleidingen en/of gebeurtenissen die hebben geleid tot het zoeken van professionele hulp</i>	46
3.9.2	<i>Problemen waarvoor men hulp heeft gezocht</i>	47
3.10	Workshop 'Dochters Zonder Moeder', 'Verlaat Verdriet'	51
3.10.1	<i>Reden(en) waarom men met de workshop heeft meegedaan</i>	52
3.10.2	<i>Hoe heeft men de workshop ervaren</i>	53
3.10.3	<i>Waar heeft men het meest aan gehad tijdens de workshop</i>	53
4	AANBEVELINGEN EN CONCLUSIES	55
4.1	Inleiding	56
4.2	Problematiek en ervaringen	56
4.3	De kennis en aandacht van de hulpverlening	59
4.4	Leemtes in de hulpverlening	60
4.4.1	<i>Aanbevelingen voor de hulpverlening</i>	60
4.4.2	<i>Adviezen en aanbevelingen voor hulpverleners</i>	61
4.4.3	<i>Adviezen hoe om te gaan met kinderen die nu een ouder verliezen; voor ouders, hulpverleners en anderen in de sociale omgeving van het kind</i>	62
4.5	Conclusie	63
Bijlage 1	DE ENQUÊTE	65
Bijlage 2	ENQUÊTERESULTATEN	74
	BRONVERMELDING	88

Voorwoord

Buiten het feit dat we het goed met elkaar konden vinden als collega-studenten, hadden we geen onderlinge verbintenis met dit onderwerp. Afwachtend hoe het zou gaan, zijn we langzaam begonnen om meer informatie te verzamelen over het onderwerp.

Maar gaandeweg merkten we, dat we meer gemeen hadden dan we vooraf dachten. Direct of indirect hebben we alledrie met het verlies van een ouder te maken, wat in beginsel waarschijnlijk als een onbewuste sterk verbindende factor heeft gefungeerd. Ons samenwerken heeft gemaakt dat we een sterke emotionele band hebben ontwikkeld met elkaar. Iets waar we alledrie veel waarde aan hechten. Het onderwerp maakte ook dat er vele diep emotionele gesprekken zijn gevoerd. Zoveel enquêtes, zoveel antwoorden, zo veel trieste verhalen, en zoveel emoties op papier, dat we erin dreigden weg te zakken, het geheel niet meer overziend.

Er zijn vele momenten geweest van wanhoop; door de tegenslagen, wanneer we niet wisten hoe verder te gaan, of de gedachte alleen al 'waar zijn we aan begonnen', maar steeds was er één van ons die er vertrouwen in had.

Met name willen we Marijke bedanken voor het vertrouwen in ons en haar steeds weer ondersteunende woorden, die maakten dat wij weer verder konden. Maar ook het geduld en de openheid die zij ons tijdens deze periode heeft gegeven, als docent, maar ook als mens, waarderden wij zeer.

Wij willen alle mensen bedanken die meegewerkt hebben door de enquête in te vullen. De mensen uit onze eigen omgeving en de mensen die lid zijn van 'Stichting Leven en Dood'. We zijn er ons ervan bewust, dat velen het erg moeilijk vonden om de enquête in te vullen of zoals sommigen aangaven: 'het voor het eerst was, dat men er wat van op papier zette'. Juist daarom waarderden wij het zeer, want zonder hen was er geen onderzoek mogelijk geweest.

Ook willen wij Mieke en Titia bedanken voor de ondersteuning, uitleg, informatie en luisterend oor. Door hen is het mogelijk geweest om de enquête te versturen. Zonder deze enquête hadden we niet die unieke informatie gekregen die we nu hebben.

Ook willen wij Suzy Dettingmeyer bedanken voor het omslagontwerp.

En, last but not least, willen wij onze echtgenoten en kinderen bedanken voor het geduld en begrip dat zij opbrachten voor ons. Maar ook de hulp, inzet en tips waren waardevol.

Jolanda, Marion en Carmen

Persoonlijk woord

Deze scriptie draag ik op aan mijn vader en moeder. Paradoxaal genoeg moet ik zeggen dat mét hen, deze scriptie niet tot stand was gekomen. Mijn persoonlijke doel: dat wat ik ervaren heb onder de aandacht brengen voor anderen, die hetzelfde hebben meegemaakt en meemaken, is bereikt. Ik weet wat velen met mij ervaren: een verlies van ouders blijft je levenlang bij in alles wat je doet en in elke levensfase die je passeert en vaak zonder dat een ander er weet van heeft. Graag had ik ze ook tijdens dit hoogtepunt van mijn leven bij me gehad, maar het lot en de keuzes hebben anders beschikt.

Jolanda

Inleiding

We zijn tot het onderwerp 'Verlies van een ouder door overlijden op jonge leeftijd van het kind' gekomen, omdat we alledrie ofwel direct of indirect met het onderwerp te maken hebben. Er is nog weinig over bekend in Nederland en door ervaring weten we dat dit een zeer kwetsbaar onderwerp is, dat levensbepalende gevolgen kan hebben voor de betrokkene(n), waar niet makkelijk over gesproken wordt.

Hoewel er nu landelijk meer bekendheid gegeven wordt, vinden we dat wij een bijdrage kunnen leveren aan het onder de aandacht brengen van dit onderwerp.

In eerste instantie was het de bedoeling om breder bekendheid te geven in Twente, de streek waar wij wonen (en dit gebeurt ook middels het symposium dat in augustus plaats zal vinden in Enschede), maar inmiddels blijkt de enquête die wij gemaakt en verstuurd hebben, zoveel waardevolle informatie te bevatten, dat het voor meerdere doeleinden gebruikt zal gaan worden. Zie hiervoor ook paragraaf 4.5.

Wij wilden met ons onderzoek/enquête inzicht krijgen in de ervaringen en problematiek waar deze mensen mee te maken hadden of hebben. Maar ook om duidelijkheid te krijgen in de hulp of hulpverlening die deze mensen eventueel nodig hadden of hebben. Bovendien wilden we leemtes in de hulpverlening aan de volwassenen van nu opsporen en voor deze leemtes adviezen kunnen geven aan de hulpverlening.

Ook wilden we de uitkomsten van het onderzoek koppelen aan de hulp of hulpverlening van kinderen die nu een ouder hebben verloren door overlijden.

Overal waar in de scriptie 'een ouder' staat, kan ook 'ouders' gelezen worden.

In het eerste hoofdstuk behandelen we rouw en rouwverwerking in het algemeen; wat is rouw en welke aspecten komen bij rouw en rouwverwerking aan de orde. In dit hoofdstuk worden ook de rouwtaken benoemd, de emoties waar men mee te maken kan krijgen na een verlies, wat er gebeurt als deze gevoelens onderdrukt worden en het verschil tussen mannen, vrouwen en kinderen die rouwen.

In het tweede hoofdstuk gaan we dieper in op het rouwen van kinderen en jongeren. In dit hoofdstuk kijken we naar de verschillende leeftijdsfasen, de rouwtaken bij kinderen en jongeren, signalen en gedrag en hoe we kinderen en jongeren kunnen helpen met rouwen.

In het derde hoofdstuk hebben we de enquête uitgewerkt en met theorie onderbouwd. In dit hoofdstuk leggen we uit hoe we de enquêtes hebben uitgewerkt en met welke programma's dit is gebeurd.

Daarna worden in dit hoofdstuk verschillende vragen uit de enquête samengevoegd behandeld en door theorie ondersteund.

Ook wordt in dit hoofdstuk uitleg gegeven over stichting 'Dochters Zonder Moeder' en 'Verlaat Verdriet', omdat de enquête voornamelijk verstuurd is naar leden van deze stichting. Er wordt kort een indruk gegeven over wat deze stichting doet, wat de workshop inhoudt en hoe de mensen de workshop hebben ervaren.

In het vierde en tevens laatste hoofdstuk gaan we dieper in op de hulpverlening; de leemtes die we uit de enquête hebben opgespoord in de hulpverlening en adviezen en opmerkingen betreffende de hulpverlening.

Als bijlagen zijn bijgevoegd: de vragenlijst, zoals de geënquêteerden deze hebben ontvangen en de uitgewerkte enquête met aantallen en percentages.

Dit afstudeertraject zal niet worden afgesloten met een gesprek met de examencommissie, maar middels een symposium.

Tijdens deze presentatie zullen wij een beeld geven van wat uit de enquête is gebleken, aansluitende theorie en een gastspreker van Stichting 'Dochters Zonder Moeder' en 'Verlaat Verdriet'.

Hoofdstuk 1

'Mijn leven werd voor altijd verdeeld in een voor en een na. Ik was 5 jaar oud. Daarna is alles veranderd.'

'De wereld die ik had gekend, bestond niet meer. Een deel van de verschrikking was, dat ik er helemaal niets meer van begreep.'

'Een gevoel van onmetelijk verlies kwelde mij sindsdien: een absoluut verdwijnen van continuïteit en liefde.'

Hoofdstuk 1

Rouwverwerking

1.1 Inleiding

Ieder mens wordt, op een bepaald moment in het leven, geconfronteerd met het overlijden van een dierbare. Weinig mensen kunnen hieraan ontsnappen. Dit kan een echtgenoot zijn, een partner, een ouder, een kind, een ander familielid of een goede vriend of kennis. De dood, waarop rouw en verdriet volgen, hoort bij het leven, evenals de geboorte, als begin van nieuw leven waarop vreugde en blijdschap volgen. Daar kunnen we niet omheen. Dood en rouw zijn universele verschijnselen.

In dit hoofdstuk willen we een zo goed mogelijk beeld geven van wat rouw inhoudt. Allereerst gaan we kort in paragraaf 1.2 in op wat rouwen is. In paragraaf 1.3 staan we stil bij wat rouwen in onze maatschappij betekent. Daarna beschrijven we in paragraaf 1.4 de vier rouwtaken van Worden. In paragraaf 1.5 staan we stil bij de emoties en reacties van mensen met verdriet. Vervolgens bespreken we in paragraaf 1.6 de functie en misvormingen van verschillende gevoelens. In paragraaf 1.7 gaan we in op het gegeven, dat mannen anders rouwen dan vrouwen. Hierna gaan we in paragraaf 1.8 kort in op kinderen en rouw. In paragraaf 1.9 beschrijven we de voltooiing van het rouwproces en in paragraaf 1.10 wordt verlaat verdriet en pathologische rouw besproken.

In paragraaf 1.11 wordt afgesloten met een korte samenvatting.

1.2 Wat is rouwen?

Rouwen zouden we kunnen omschrijven als psychologische en lichamelijke reacties wanneer men geconfronteerd wordt met verlies van een dierbaar iemand of iets.

Bij rouwen denken we in eerste instantie aan sterven; er kan echter ook sprake zijn van rouwen als iemand verhuist uit een vertrouwde buurt, echtscheiding, bij verlies van een werksituatie, verlies van lichaamsfuncties, verlies van verwachtingen (bijvoorbeeld het niet kunnen krijgen van kinderen).

Het is het langzaam beseffen dat door een betekenisvol verlies je leven ingrijpend is veranderd. Rouwen is de bewustwording dat een bepaalde verandering onomkeerbaar hoort bij jouw leven en bij jouw levensgeschiedenis.

Rouwen is een gezond proces van verwerking, van groeien over dit verlies heen, het is een intens proces van bewustwording.

Verlies is steeds een intense, persoonlijke ervaring. Geen twee mensen rouwen op precies dezelfde wijze, ook al kan men bij de meeste personen gelijkaardige belevingen en reacties terugvinden. Rouw is steeds uniek.

Over de duur van rouw is weinig te zeggen; het varieert van één tot enkele jaren of zelfs levenslang.

Het is niet de tijd die geneest, maar wat men doet met de tijd.

1.3 Rouwen in onze maatschappij

Rouwen is een miskend proces geworden in onze samenleving. De beleving van het sterven is steeds meer teruggedrongen naar de privé-sfeer van het individu en zijn naaste familie, dit zelfde kan vastgesteld worden in het sociale gebeuren rondom rouwen en afscheid. Het was destijds ook een privé-aangelegenheid, maar tevens was het een zaak waar de gehele samenleving bij betrokken was.

Deze verschuiving in de maatschappelijke betrokkenheid met betrekking tot de directe rouwgebruiken, betekent niet alleen een vermindering van opvangmogelijkheden voor mensen in verdriet, maar brengt ook met zich mee dat tal van mensen in de samenleving de kennis en ervaring missen op het vlak van het normale verloop van een rouwproces en dat wat de betrokkene nodig heeft.

Men verwacht van mensen met verdriet dat ze na enkele dagen weer "gewoon" aan het werk gaan en dat na enkele weken ofwel maanden het leven zijn "gewone" gang weer gaat.

Onze maatschappij is ingesteld op de ratio. Cognitieve ontwikkeling is erg belangrijk. Er gaat veel aandacht naar denken en begrijpen, waardoor ons geestelijk welzijn en gevoelsontwikkeling weinig aandacht krijgen.

We leven in een jachtige individualiserende maatschappij, waar iedereen druk is en er geen tijd meer lijkt te zijn om bij jezelf stil te staan.

Onze cultuur dringt ons op dat we flink moeten zijn en flinke mensen verliezen niet. Het lijkt makkelijker de schijn op te houden en sterk te zijn. Voor jezelf erkennen en ook nog eens aan de omgeving bekennen dat je "verliest" vraagt om durf.

De tijd en energie die we hebben, gebruiken we liever voor leuke dingen. Rouwen vraagt om stil te staan bij jezelf en je gevoel, wat je overkomen is en wat er gebeurt en stil staan kost tijd.

Toch lijkt er de laatste jaren een verandering te komen. Dood, verliezen en rouwen krijgt meer aandacht. Het inzicht groeit, dat niet alles maakbaar is en dat dood, verlies en rouw onlosmakelijk met het leven verbonden zijn. Dit is te merken in de toenemende literatuur op dit gebied de aandacht in de media.

Toch willen we in onze maatschappij nog steeds "beheersen", maar verlies door dood ontregelt. Onszelf toestaan ontregeld te worden, door hier eerlijk naar te kijken, bij onszelf en anderen, hiervoor ruimte en aandacht te nemen, leren we misschien beter om te gaan met verlies. Dit vraagt ook betrokkenheid van de ene mens op de andere.

We zullen moeten accepteren dat er tijd besteed moet worden aan rouwen.

1.4 De vier rouwtaken (Worden, 1983)

Afscheid en verlies beleeft elk mens op een unieke wijze; toch ziet men bij veel mensen bepaalde reacties die herkenbaar en algemeen zijn. Ze doen zich echter niet voor op hetzelfde moment, niet in hetzelfde tempo en niet met dezelfde intensiteit. Je kunt mensen daarom ook niet vergelijken in het verwerken van verdriet. Men spreekt hier van rouwarbeid. Dit woord betekent dat verlies verwerken arbeid verrichten is.

Men onderscheidt de rouwarbeid in vier rouwtaken; vier taken die moeten worden vervuld om tot rouwverwerking van het verlies te komen, voor de rouw voltooid is. Onvoltooid rouwtaken kunnen verder levensgeluk in de weg staan.

1.4.1 Eerste rouwtaak

Aanvaarden van de werkelijkheid van het verlies

De nabestaande heeft vaak het gevoel dat het niet waar kan zijn, men voelt een sfeer van onwerkelijkheid. Het verlies dringt niet ten volle door. "Ik kan het niet geloven", "Het is niet mogelijk", zijn veel voorkomende reacties.

Mensen zijn geschokt en dit wordt op verschillende manieren geuit; men kan bijv. geen woord uitbrengen, men huilt, sommigen gaan robotachtig functioneren en lijken een emotionele afstand te bewaren.

Het is een niet laten doordringen van de werkelijkheid, omdat men nog niet in staat is deze onder ogen te zien. Om met rouw te beginnen moet men het verlies erkennen. Als men het verlies ontkent of weigert te geloven, kan men niet met rouwen beginnen.

Als iemand sterft is er altijd een gevoel alsof het niet gebeurd is. Men kan zo diep verlangen naar de overledene dat men de overledene meent te zien, horen of ruiken.

Dit soort hallucinaties, of waanvoorstellingen, heeft veel te maken met gewoontegedrag dat zich ook na het overlijden voortzet. Men ontkent tijdelijk dat de persoon is overleden. Dat is normaal en mag niet worden geïnterpreteerd als ziekelijk.

Om het rouwproces werkelijk in te zetten moet het verlies worden erkend. Het is daarom belangrijk het lichaam te zien en afscheid te kunnen nemen.

Naast het erkennen van de werkelijkheid is het tevens belangrijk te verstaan wat zich heeft voorgedaan. Men heeft een verklaring nodig van het gebeurde, hoe en waarom dit gebeurde. De verklaring die men voor zichzelf aanvaardt, hoeft niet voor iedereen dezelfde te zijn. Dit is niet belangrijk, zolang de verklaring maar de persoon zelf bevredigt. Als men geen verklaring kan vinden voor de dood, heeft men het vaak moeilijk met de rouwverwerking.

Het niet verwerken van deze eerste rouwtaak betekent blijven steken in ontkenning.

1.4.2 Tweede rouwtaak

Ervaren van de pijn van het verlies

Er is geen weg om de pijn heen. De enige weg naar verwerken is recht door de pijn heen te gaan. Alles wat iemand toelaat om de pijn te verlichten of uit te stellen, verlengt het rouwproces. Men kan proberen er niet aan te denken, zich af te sluiten voor de gevoelens, zich op anderen te richten of in het werk storten. Dit kan voor bepaalde tijd werken, maar op de lange duur wreekt het zich. Als men wil herstellen van het verlies, als men op een bepaald moment de pijn achter zich wil laten, als men opnieuw voldoening wil vinden in het leven, moet men de pijn doorgaan. Het is het enige dat echt helpt. Als de pijn niet wordt gevoeld, komt deze vaak op een later moment terug in de vorm van het ene of andere ziektesymptoom of afwijkend gedrag. Het probleem is dan, dat men op dat latere moment vaak het verband niet meer ziet met het eerdere verdriet en dat mensen in de omgeving nog minder beschikbaar zijn om te luisteren naar het verdriet en tot steun te zijn. Er zijn verschillen in de intensiteit van de pijn, maar het is niet moge-

lijk iemand te verliezen waaraan men zeer sterk gehecht is geweest, zonder een zekere vorm van pijn te ervaren.

Het meest karakteristiek van rouw is niet het voortdurend depressief zijn, maar het zijn de tijdelijke en hevige pijnscheuten. Dit zijn perioden van hevige angst en psychologische pijn. De overledene wordt op die momenten erg gemist en de overlevende snikt en huilt. In het begin komen deze momenten van pijn vaak voor, maar na enige tijd neemt de frequentie af en komen ze nog voor als iets het verlies in herinnering brengt. Het verlies kan bijna op de achtergrond verdwijnen, maar plotseling weer in alle hevigheid op de voorgrond treden op een moment dat men dit niet verwacht.

Dit kan gebeuren naar aanleiding van bezoek, of op een moment dat men van iemand aandacht krijgt. Feestdagen zijn voor rouwenden vaak treurdagen, dagen van intens gemis en van groot verdriet.

De pijn van verdriet kan ook tot uiting komen in opstandigheid en agressie. Deze agressie kan zich richten op iedereen; de overledene, God, artsen, zichzelf. Dit zijn normale reacties in een rouwproces. Men vraagt zich vaak of wiens fout of schuld het is, terwijl het de schuld is van de omstandigheden.

Pijn kan ook tot uiting komen in schuldgevoelens. Schuldgevoelens kunnen zowel met reële tekortkomingen te maken hebben als met irreële.

Het ervaren van pijn vraagt soms om onderbreking, om momenten waarop men afscheid neemt van de pijn om wat bij te tanken, zodat men het op een ander moment weer aan kan.

Het niet vervullen van de tweede taak is: niet voelen, zich afsluiten voor gevoelens, alles wat aan de overledene herinnert vermijden, op eufore wijze reageren. Wanneer de tweede taak niet goed wordt doorgewerkt, kan later psychotherapie vereist zijn. Maar het is dan vaak veel moeilijker om terug te keren naar de pijn en deze te doorleven.

Men kan iemand helpen bij de tweede taak door de confrontatie met de pijn niet voortdurend te ontlopen, maar de kans te geven hier bij stil te staan. Dit door de naam van de overledene uit te spreken, belangstellend te vragen hoe het gaat of op bezoek te gaan. Zo geeft men iemand de kans om de pijn te delen. Als niemand over de overledene spreekt, als men zijn of haar naam niet meer noemt, is het precies alsof deze nooit bestaan heeft, alsof men niet meer aan de overledene denkt. Het maakt dood dubbel zo dood. Men helpt rouwenden als men luistert hoe het voelt, niet door te vertellen hoe men zich wel of niet moet voelen.

1.4.3 Derde rouwtaak

Aanpassen aan de omgeving zonder de overledene

Iedereen moet deze taak doormaken om de rouw te verwerken, toch is dit verschillend voor elke rouwende, afhankelijk van wie de overledene was, hoe hun relatie was en welke rol de overledene in hun leven had. Welke betekenis had de overledene?

Het komt er op aan nieuwe vaardigheden te leren en een oplossing te vinden voor de rollen die door de overledene vroeger werden opgenomen. Dit gaat vaak gepaard met zeer veel emoties, zoals agressie, verdriet, kwaadheid, ontgoocheling en machteloosheid.

De aanpassing houdt niet alleen in vervanging zoeken voor bepaalde functies en taken. Het kan ook verlies van status betekenen.

De derde taak is mislukt als men zich niet aanpast aan het verlies. Sommige mensen werken zichzelf tegen door zich hulpeloos op te stellen, door vaardigheden niet te ontwikkelen die ze nodig hebben, of door zich terug te trekken uit de omgeving en de maatschappelijke verplichtingen niet onder ogen te zien. Een uiting hiervan is de idealisering van de overledene. Het idealiseren kan de andere leden van het gezin het gevoel geven er niet meer bij te horen, niet meer belangrijk te zijn.

Als het rouwproces normaal verloopt neemt de idealisering geleidelijk af en komt er een reëel beeld voor in de plaats. Verwerking betekent immers herstel van een reëel beeld, met positieve en negatieve aspecten. Een andere vorm waarin men de overledene probeert vast te houden, is de identificatie. Dit kan in allerlei vormen. De rouwende kan de interesse, doelstellingen en activiteiten van de geliefde overnemen. Men gedraagt zich zoals de overledene. Soms vertoont men klachten of symptomen die de overledene ook vertoonde. Ook identificatie in derden komt voor: wanneer de zoon of dochter in de vader- of moederrol wordt gedrukt. Ook het zelf dood willen zijn is een vorm van identificatie, het gaat hier niet om het zich beroven van het leven, maar om het bevrijd te zijn van het leed en verenigd te zijn met de overledene.

Men kan rouwenden helpen met deze taak door telkens opnieuw te luisteren naar wat deze aanpassing voor hen betekent en welke moeilijkheden dit allemaal met zich meebrengt. Door telkens opnieuw te laten vertellen, helpt men mensen geleidelijk opnieuw op verhaal te komen in het leven.

1.4.4 Vierde rouwtaak

Een nieuwe plaats geven aan de overledene en opnieuw leren houden van het leven

De vierde taak bestaat eruit de overledene een nieuwe emotionele plaats te geven in het leven. De relatie is veranderd, maar de overledene blijft steeds een speciale plaats innemen in het hart en geest van de nabestaanden. De intensiteit van de band wordt anders. Men komt er geleidelijk aan toe energie op te brengen voor het leven daarbuiten. Men leert opnieuw houden van het leven en van andere mensen, alle aandacht gaat niet langer naar het verloren leven.

Niet voltooien van deze vierde taak kan men omschrijven als het zich niet meer kunnen binden, niet meer houden van het leven en van mensen. Men kan op dit punt vast lopen in de rouw, men stelt later vast dat het leven als het ware is gestopt op het moment van verlies.

1.5 Emoties en reacties na verlies

In deze paragraaf willen we ingaan op de gevoelens en reacties van mensen met verdriet. Rouw is niet alleen droefheid en depressie. Er komen veel meer gevoelens bij kijken, zoals angst, agressie, schuld, verwarring, schaamtegevoel, etc. Het raakt niet alleen de gevoelens, maar dringt door in bijvoorbeeld de werksituatie, de relaties met anderen en het beeld wat men van zichzelf heeft. Deze emoties kunnen in ongewone intensiteit opkomen en kunnen vreemd lijken in de context.

We willen enkele reacties en gevoelens die frequent voorkomen bij rouwenden, beschrijven.

1.5.1 Verwarring

Verwarring treedt veelvuldig op als de werkelijkheid van het verlies ten volle doordringt (Keirse, 2000). Verwarring komt tot uiting in de wijze waarop men taken opneemt. Men begint aan iets maar maakt het niet af, men vergeet afspraken, de efficiëntie op het werk is laag, men komt niet toe aan initiatieven en men voelt zich permanent moe. Deze verwarring is vaak meest voelbaar vroeg in de morgen en laat in de avond.

Men heeft het gevoel rusteloos op zoek te zijn naar de overledene. Het voortdurend bezig zijn met herinneringen en het intens verlangen naar de overledene, zorgen ervoor dat men zich voelt leeglopen. Het kan de waarneming vervormen. Het verlangen kan zo hevig zijn dat men in hallucinaties de ander ziet en hoort. Men is niet gek aan het worden.

Het kan helpen om over deze verwarring te praten met iemand die niet gelijk met raadgevingen of beoordelingen komt. Geduldig en aandachtig luisteren, waarin men iemand steeds weer zijn verhaal laat doen, helpt om te ordenen (Keirse, 2000).

Verder is het belangrijk om in deze periode van verwarring beslissingen uit te stellen, traag vooruit te gaan en veel geduld te hebben met zichzelf (Keirse, 2000).

1.5.2 Ontkenning

Ontkenning is een instinctieve reactie na een verlies (De Bruijn, 2000). We roepen alle afweermiddelen in het leven om staande te blijven. We roepen dat het niet waar is, alsof we daarmee de werkelijkheid ongedaan kunnen maken. We proberen de baas te blijven over onze gevoelens. Ontkenning is een bescherming van de natuur, deze zorgt ervoor dat de betekenis van het verlies gedoseerd tot ons doordringt.

Ontkenning kan een poosje aanhouden (De Bruijn, 2000). Hoe groter het verlies, hoe langer de duur. Ontkenning kan ook vaak terugkeren. Net als je denkt dat je je wat beter voelt, zijn er weer momenten waarop je opnieuw kunt denken dat een verlies niet waar is.

Boswijk-Hummel heeft het in haar boek: "Afscheid nemen, loslaten wat dierbaar is" (1998), ook over ontkenning. Zij ziet ontkenning als een obstakel om op een goede wijze afscheid te nemen. Er zijn volgens haar verschillende vormen van ontkenning. Zo benoemt zij de overtuiging dat mensen elkaar weer zullen zien, het te pas en te onpas weer oproepen van de overledene, de aanwezigheid van de overledene, het gesprekken voeren met de overledene en tot slot noemt zij alle mogelijke vormen van spiritisme als een vorm van ontkenning.

1.5.3 Angst

Angst treedt vaak op bij rouwenden, omdat ze geconfronteerd worden met het onbekende. Dit betekent niet alleen dat men bang is om zonder de dierbare verder te moeten, maar ook dat men bang is voor de ongekende intensiteit van gevoelens (Keirse, 2000). Op allerlei momenten wordt men overvallen door de angst voor nieuwe verliezen. Een dierbaar iemand verliezen wordt vaak beleefd als verlies van een deel van zichzelf. Het roept vaak de vraag op: wie of wat ben ik nog? Dit gevoel kan geruime tijd in vlagen opkomen en weer verdwijnen, tot men door het doorwerken van de rouw een nieuw leven heeft gevonden.

Volgens Boswijk-Hummel ontstaan er talloze zorgen die eventueel uitmonden in ernstige 'rampscenario's', zoals voorstellingen van hoe rampzalig je leven vanaf dit moment zal verlopen, hoe eenzaam je zult zijn, hoe iedereen je in de steek laat of hoe slecht je er financieel voor zult komen te staan. Vaak zijn deze scenario's buitengewoon levendig en indringend, waardoor men werkelijk gelooft dat het waar is wat je allemaal voor je ziet. Daardoor ontstaat er nog meer angst.

Angst voelen of bang zijn heeft met pijnverwerking niets te maken. Integendeel, angst is in zekere zin een vlucht voor pijn. Angst is een afweer tegen pijn, maar de kwelling van angst is soms vele malen martelender dan de pijn zelf (Boswijk-Hummel, 1998).

1.5.4 Boosheid

Boosheid is volgens Keirse (2000) een natuurlijke reactie als gevolg van het ontnemen van iets waardevols. Deze boosheid kan zich richten op de overledene, op zichzelf, op God en de anderen. De moeilijkheid met het uiten van deze boosheid is dat deze gevoelens vaak worden geuit tegenover de mensen met wie men een nauwe band heeft. De omgeving beseft echter vaak niet dat de boosheid niet tegen hen bedoeld is, maar wel het best geuit kan worden bij vertrouwden.

De Bruijn (2000) zegt dat boosheid een natuurlijke functie heeft, omdat hiermee grenzen gesteld worden. Als boosheid genegeerd wordt neemt het volgens haar een eigen vorm aan. Zo kan het de vorm aannemen van agressief gedrag; overal boos om zijn. Het is daarom belangrijk om boosheid niet te onderdrukken.

1.5.5 Verdriet

Verdriet is noodzakelijk en heeft de functie van in het reine komen met een verlies; het helen (De Bruijn, 2000). Verdriet uit zich in tranen en is een steeds terugkomende component.

Dit huilen geeft ruimte aan de werkelijkheid: de feiten. Je verzet je niet meer tegen de onvermijdelijke en onherroepelijke waarheid. Het huilen drukt uit hoe pijnlijk het is om dit tot je te laten doordringen, maar geeft tegelijkertijd ook ruimte om het te laten doordringen (Boswijk-Hummel, 1998).

1.5.6 Jaloezie

Jaloezie heeft een negatieve klank. Over het algemeen vinden we het niet goed om jaloers te zijn. Maar jaloezie heeft een duidelijke functie, namelijk groeimotivatie (De Bruijn, 2000). We willen anderen nadoen om onze eigen kwaliteiten te verbeteren. Jaloezie is een natuurlijke behoefte om te imiteren, om onszelf te verbeteren.

Boswijk-Hummel (1998) ziet jaloezie als een belangrijke emotie die als een obstakel kan werken: woede die wordt gericht op mensen die wél gelukkig zijn en die nog bezitten wat je zelf hebt verloren. Als je jaloers bent, ben je er, net als iemand die wraak wil nemen, op uit om een ander leed te berokkenen. Dit kan je echter niet van de pijn en de woede verlossen.

Volgens Boswijk-Hummel (1998) is het van belang om jaloezie te 'ontmantelen'. Hier bedoelt ze mee dat je inziet dat jaloezie in feite pijn is. De ander bezit wat jij zo mist en daarom ben je boos op de ander en wil je dat hij ook pijn heeft. Het is belangrijk om je eigen levenssituatie te aanvaarden.

1.5.7 Pijnscheuten

Pijnscheuten zijn karakteristiek voor rouw. Deze komen voor op momenten dat de overledene sterk gemist wordt en uit zich in snikken of huilen. In het begin zijn ze erg frequent. Na een paar weken neemt de frequentie af en komen ze enkel nog voor als iets het verlies in herinnering roept.

Dit zijn normale reacties en het is het beste dit niet te negeren, maar te ondergaan. (Keirse, 2000)

1.5.8 Schuldgevoel

Schuldgevoel is normaal en is te verwachten bij rouw. Men kan zich schuldig voelen over zaken die men deed of niet deed. In de eerste maanden van de rouw hebben mensen de neiging vooral de eigen negatieve zaken te zien en de positieve kanten van de ander. Daarna is men in staat realistisch naar zichzelf en de ander te kijken, en de positieve en negatieve kanten van beiden te accepteren.

Er zijn nog andere bronnen van schuldgevoel. Men kan zich schuldig voelen omdat de ander dood is en men zelf nog leeft; om de agressie die men voelt; om de opluchting over de dood van iemand die lang ziek is geweest.

Er zijn twee typen van schuldgevoel (Keirse, 2000). De eerste zijn de onrechtmatige schuldgevoelens, die buiten proportie zijn in vergelijking tot het gebeuren. Een tweede type zijn de rechtmatige schuldgevoelens. Hier is een direct causaal verband te leggen tussen wat men deed en niet deed en ernstige schade aan de overledene.

Boswijk-Hummel (1998) ziet schuldgevoel weer als een obstakel, omdat het volgens haar zinloos en destructief is. Zij ziet schuldgevoel als naar binnen gerichte woede. Je wijst met de vinger naar jezelf: het komt door jou dat het allemaal zo gelopen is! Je voelt je dan schuldig.

Schuld is een ondragelijke emotie of beter gezegd een staat van zijn. Het kan het verwerkingsproces volledig lamleggen.

1.5.9 Schaamtegevoel

Schaamtegevoel houdt nauw verband met schuldgevoel. Het is datgene wat mensen voelen, als ze niet in staat zijn het beeld van zichzelf hoog te houden. Vaak blijven schaamtegevoelens verborgen onder uitingen van agressie, opstandigheid of ontkenning.

Het is belangrijk om alert te zijn op deze verborgen gevoelens en mensen de kans te geven deze gevoelens uit te spreken, om ze zo te bevrijden van het verlamme effect ervan.

1.5.10 Depressie en wanhoop

Depressie en wanhoop zijn gevoelens die de meeste mensen verwachten als zij denken aan verlies. Men voelt zich in de steek gelaten door de overledene, ook al weet men zeer goed dat hij niet koos om te sterven, behalve in gevallen van zelfdoding, of een vorm van sterven die in zekere zin gewenst werd door de overledene. Het is belangrijk deze gevoelens niet weg te duwen, maar ze te laten gebeuren (Keirse, 2000).

Daarnaast kan men zich verdrietig, somber en terneergeslagen voelen. Men geniet niet langer van aangename dingen. Men voelt zich apathisch en down, heeft geen energie of

motivatie, piekert over het verleden en kijkt pessimistisch of hopeloos naar de toekomst. Men beklagt zich over zijn situatie en voelt zich een slachtoffer. Men voelt zich eenzaam en ziet niet meer hoe men het leven verder aankan. Zelfverwijten en gevoelens van schaamte en schuld tasten het zelfwaardegevoel aan.

Al deze reacties zijn normaal en begrijpelijk in het licht van een ernstige verliessituatie.

Men heeft echter de neiging zichzelf voortdurend de les te lezen, omdat men zich minder voelt dan anders. Men wordt kwaad op zichzelf en dit tast het zelfgevoel aan.

Wat deze mensen nodig hebben is iemand die luistert hoe het voelt en iemand die hen duidelijk kan maken dat deze gevoelens normaal zijn bij iemand die een zwaar verlies heeft geleden. Deze mensen hebben het gevoel nodig, dat men zich voor enige tijd emotioneel, lichamelijk en sociaal op een lager pitje mag zetten (Keirse, 2000).

1.5.11 Vragen naar de zin

Rouwenden proberen het verlies van de dierbare te begrijpen. Met name bij plotse dood of dood onder traumatische omstandigheden, zoals zelfdoding of moord, is het willen begrijpen een essentiële component van het rouwproces. Men stelt zich vragen als:

“Waarom hij/zij?”, “Waarom nu?”, “Waarom op deze manier?”, etc.

Het zoeken naar zin en betekenis, naar antwoorden op vragen waarop geen antwoorden te geven zijn, is een onderdeel van een normaal rouwproces (Keirse, 2000).

Zelfs als er geen antwoorden zijn, is het belangrijk deze vragen toe te laten omdat het een onderdeel is van het verwerken van verlies.

1.6 Misvormingen

Gevoelens horen bij de mens. Ze zijn een onderdeel van ons, net als ons lichaam en als ons verstand. De natuurlijke gevoelens van de mens hebben een functie. Wanneer deze gevoelens onderdrukt, weggestopt of genegeerd worden, kunnen ze hun functie niet uitoefenen. Weggestopte of onderdrukte gevoelens raken misvormd. Toch gebeurt dit vaak; we vinden dat we aanstellers of kinderachtig zijn, of dat we niet moeten zeuren als onze eigen gevoelens om aandacht vragen.

Bij rouwen komen verschillende gevoelens aan de orde, met elk hun eigen functie en, bij onderdrukking, hun eigen misvormingen.

Natuurlijke gevoelens	Functie	Misvormingen
Angst	<ul style="list-style-type: none">- waarschuwen- vlucht- en vechtipuls	<ul style="list-style-type: none">- stoerheid, machogedrag- paniekgevoelens, fobieën- angst voor de dingen die nog moeten komen
Boosheid, woede	<ul style="list-style-type: none">- helpt ons onze grenzen te leren kennen- ‘NEE, dit wil ik niet’- zelfbescherming	<ul style="list-style-type: none">- je te kort gedaan voelen- agressie- passiviteit, stilte, negeren- pesten, cynisme, weglachen- mopperen, klagen

Verdriet	<ul style="list-style-type: none"> - in het reine komen met verlies - helen, wond genezen - tranen louteren, 'spoelen schoon' 	<ul style="list-style-type: none"> - schuld (zelfverwijt) - martelaarschap, zelfmedelijden - spijt, schaamte - verbitterdheid
Jaloezie	<ul style="list-style-type: none"> - groeimotivatie - behoefte jezelf te verbeteren - net zo willen 'zijn' als die ander 	<ul style="list-style-type: none"> - competitiegedrag - bezitterig gedrag - onzekerheid, overdreven neiging tot vergelijken - kritiek en (ver)oordelen - over de ander heen walsen - afgunst, jijd, roddelen
Liefde	<ul style="list-style-type: none"> - het mogen bestaan - geven en ontvangen 	<ul style="list-style-type: none"> - braaf gedrag - alles voor de ander willen doen - niet kunnen ontvangen - eisend, dwingend gedrag - perfectionisme - houden-van onder voorwaarden - hoge verwachtingen van de ander - wantrouwen - verslaving

(De Bruijn, 2000, p.48-49)

1.7 Mannen rouwen anders dan vrouwen

Twee mensen rouwen nooit precies op dezelfde manier. Er zijn er ook duidelijke verschillen tussen de manier waarop mannen en vrouwen omgaan met hun verdriet.

Mannen beleven evenzeer een verlies en een rouwproces als vrouwen, hebben niet totaal andere behoeften en hebben evenzeer gevoelens. Ze ervaren die echter vaak anders en ze uiten die anders dan vrouwen. Ze zijn soms minder verbaal over gevoelens.

Dit is sterk bepaald door de opvoedingspatronen en de andere verwachtingen in de samenleving ten aanzien van mannen en vrouwen.

Mannen worden van jongs af aan meer gestimuleerd om gevoelens niet te uiten ("een grote jongen huilt toch niet"). In plaats van gevoelens te bespreken of te laten zien, vertonen mannen de neiging deze af te reageren in werken en in activiteiten. Mannen hebben vaak moeite om dicht bij anderen te staan in hun emoties en adequate opvang te bieden. Ze hebben de neiging ver weg te blijven van alles wat met emoties te maken heeft.

Ook in de wijze van denken verschillen mannen vaak van vrouwen. Ze hebben de neiging meer analytisch te denken en zijn meer gericht op het oplossen van problemen. Vrouwen daarentegen willen hun emoties meer uiten en delen.

Het is niet zo dat mannen het verdriet niet voelen, maar zij richten zich eerder op het ene aspect van het probleem en vrouwen op het andere. Mannen houden hun pijn en emoties onder controle en leunen minder op anderen. Vrouwen uiten hun gevoelens, zoeken

erkenning van de pijn en vergelijking met anderen. Ze richten zich op het nu, terwijl mannen misschien sneller naar de toekomst kijken.

Omdat mannen meer moeite hebben om hun gevoelens te uiten, hebben ze ook meer aanmoediging nodig om verdriet te uiten. Het is belangrijk dat men hen uitdrukkelijk zegt dat het uiten van gevoelens normaal is in een rouwproces. Daarbij moet men niet proberen mannen te laten rouwen zoals vrouwen. Het is belangrijk om aan te sluiten bij de wijze waarop mannen hun gevoelens doorgaans uiten en die voor hen prettig is.

Voor vrouwen is het belangrijk, dat ze zicht krijgen op het feit dat mannen ook rouwen, alleen op een andere manier. Het is belangrijk dat vrouwen tegenover mannen kunnen erkennen dat verdriet ook op een andere manier kan worden uitgedrukt, zoals lichamelijke inspanning en werken. Dit zal mannen aanmoedigen om er af en toe eens over te praten.

Het benadrukken van de verschillen tussen mannen en vrouwen in het omgaan met verdriet mag echter niet te absoluut worden gezien. Zoals we al eerder schreven rouwen geen twee mensen op dezelfde manier. Er zijn ook mannen die er eerder behoefte aan hebben deze gevoelens uit te huilen en er over te praten, maar doen dat niet omdat ze er soms geen kans toe krijgen. Er zijn ook vrouwen die zich een imago van flinkheid aanmeten en zich volop gooien in hard werken (Keirse, 2000).

1.8 Kinderen en rouw

Volwassenen hebben het voordeel al ontwikkeld te zijn, terwijl bij kinderen een ernstig verlies de normale ontwikkeling kan doorkruisen. De ontwikkeling kan hierdoor worden gehinderd of geblokkeerd.

Rouw heeft niet alleen te maken met de capaciteiten om te verstaan, maar ook met de capaciteit om te voelen. Kinderen hebben dezelfde capaciteit om te voelen als volwassenen, maar ze zijn niet in staat op dezelfde wijze hun gevoelens te beschrijven en te verwoorden. Kinderen kunnen dus evenzeer rouwen als volwassenen; ze voelen hetzelfde als volwassenen, maar reageren op een manier die eigen is aan hun leeftijd en ontwikkeling en aan de beïnvloeding en vorming vanuit het gezinssysteem.

Om kinderen en jongeren beter te begrijpen is het belangrijk zicht te hebben op leeftijdgebonden reacties. (Hier komen we in hoofdstuk 2 uitgebreid op terug.) Men mag deze leeftijdgebonden reacties niet te letterlijk nemen, omdat ontwikkeling immers een individueel gebeuren is, waarin individuele variaties zeer frequent voorkomen.

Soms schuiven kinderen het rouwen voor zich uit (dit kan van enkele weken tot maanden later zijn), tot ze voelen dat voldaan is aan hun behoefte aan fysieke en psychologische veiligheid.

Als een kind een ouder verliest, heeft dit vaak de betekenis van een dubbel verlies:

- een kind is zo gebonden aan zijn ouders en op een bepaalde leeftijd zo weinig gescheiden dat hij met de ouder ook een deel van zichzelf verliest;
- het gaat om het verlies van zijn meest prioritaire relatie;
- tevens verliest hij de persoon die hem het meest opvangt in zijn verdriet;
- de overblijvende ouder kan zo in beslag genomen worden door zijn eigen verdriet, dat hij of zij geen aandacht meer kan opbrengen voor het verdriet van het kind (zo

verliest het kind op dat moment beide ouders: de ene aan de dood, de ander aan de emotionele ontredde(ring)).

1.9 Voltooiing van het rouwproces

Het rouwproces is voltooid als de vier genoemde rouwtaken zijn vervuld. Het is niet mogelijk een precieze tijdsduur voor een rouwproces te omschrijven. Het hangt af van vele factoren, zoals de relatie die men heeft met de persoon die sterft, de manier van verwerken van de overlevende, de omstandigheden, het vroegtijdige karakter van de dood, de steun die men heeft ervaren in de verwerking, de wijze waarop het sterven werd meegedeeld, hetgeen men heeft kunnen doen voor de persoon vóór het sterven.

Een criterium van het verwerken is dat men aan de persoon kan terugdenken zonder steeds intense pijn te ervaren, alhoewel iets van de pijn van het verlies een leven lang duurt.

Kinderen die vader of moeder verliezen, worden bij elk groeimoment weer herinnerd aan het overlijden: een belangrijke beslissing in studies of beroep, begin van een verkering, huwelijksdag, kinderen krijgen. Precies deze momenten waarop men verwacht enkel geluk te ervaren, wordt het gemis opnieuw sterk voelbaar.

Het eindresultaat van verwerken is 'integratie' en niet 'vergeten'. Vergeten is geen troost, het is ontkenning van verdriet. Uit machteloosheid om met verdriet om te gaan verlangt de omgeving vaak dat rouwenden zouden vergeten. Bij integratie kan men terugdenken aan de overledene zonder de lichamelijke verschijnselen die men vroeger had, zoals intens huilen of een verstikkend gevoel in de borst. De droefheid die men nu ervaart heeft niet meer het ontwrichtende karakter die het voorheen had.

Rouwarbeid is ook beëindigd als men terug kan investeren in het leven en in nieuwe relaties. Dit hoeft echter niet altijd zo te zijn.

Een nieuw huwelijk of een kind korte tijd nadien kunnen de uitdrukking zijn van verwerking in het ene geval, waar ze in de andere situaties voortkomen uit het verlangen de pijn te verzachten.

Een goede afloop van een rouwproces is moeilijk te bepalen. Het bevat minstens die drie volgende aspecten, die nauw met elkaar in verband staan:

1. Men voelt zich de meeste momenten goed in het leven en men kan opnieuw genieten van de alledaagse dingen;
2. Men kan weer de problemen van het leven aan;
3. Men wordt minder in beslag genomen door het verdriet.

Na een ernstig verlies wordt het leven nooit meer zoals voorheen. Dit betekent niet dat men geen nieuwe zin aan het leven kan geven en niet meer echt gelukkig kan worden. Men kan door het verlies heen groeien met een vernieuwde levenservaring. De overledene kan op een andere wijze aanwezig zijn in dit leven, als een bron van inspiratie en van kracht. Rouw doorwerken geeft kansen op nieuw en voldoening gevend leven. Rouwen is een werkwoord en het vraagt arbeid. Men kan mensen helpen in het vervullen van de vier

taken van de rouwarbeid. Men kan hen ook hinderen door gebrek aan kennis, gebrek aan invoelen en niet adequate reacties.

1.10 Verlaat verdriet of pathologische rouw?

Mensen die op jonge leeftijd één of beide ouders verloren hebben, blijken na vele jaren nog of alsnog bezig te zijn dit verlies te verwerken. Dit komt naar voren in de enquête die we gehouden hebben onder deze doelgroep. Mensen die nooit de kans hebben gekregen om te rouwen, doordat er geen aandacht aan het kind geschonken werd of de overledene in stilzwijgen werd gehuld. Er zijn meerdere oorzaken aan te wijzen, maar hierover meer in het hoofdstuk van de enquête. Er is vooralsnog in Nederland geen onderzoek gedaan naar deze doelgroep en er valt dan ook nog weinig te zeggen over oorzaken, verloop en gevolgen van het verwerken van het verlies van een ouder op jonge leeftijd van een kind. Wel kan men zeggen dat het verlies van een ouder op jonge leeftijd van het kind ingrijpende gevolgen kan hebben, omdat het kind nog in ontwikkeling is en bepaalde leeftijdsfasen nog door moet, waarin men juist de ondersteuning nodig heeft van de ouder.

Velerlei omstandigheden hebben invloed op de verwerking van dit verlies, wat tevens tot pathologische rouw kan leiden. Maar wat voor de één geldt, geldt niet voor de ander. De omstandigheden van het verlies, bijv. zelfdoding of langdurige ziekte en het omgaan hiermee maken een groot verschil. Mag het verdriet er zijn of zwijgt men met zijn allen alsof er niets is gebeurd, omstandigheden die duidelijk naar voren komen in de enquête. Men heeft niet de kans gekregen om te rouwen, wat heeft gemaakt dat mensen patronen hebben ontwikkeld die uiteindelijk destructief kunnen werken, welke pathologische gevolgen kunnen hebben op allerlei gebied.

1.11 Korte samenvatting

In dit hoofdstuk zijn we ingegaan op wat rouw inhoudt en wat er allemaal bij rouw komt kijken. We hebben de taken waar rouwenden in dit proces voor komen te staan beschreven, evenals de verschillende reacties die zich bij rouwenden in het verliesverwerkingsproces kunnen voordoen.

Gevoelens spelen hierbij een belangrijke rol, ze hebben in het rouwproces een functie. Als ze echter weggestopt worden of onderdrukt worden raken ze misvormt.

Rouwen is een proces, waarin hard gewerkt moet worden. Het is pas voltooid als de vier rouwtaken zijn vervuld. De voltooiing is afhankelijk van vele factoren/omstandigheden, waarbij de omgeving een belangrijke rol speelt. Mensen die niet de kans hebben gekregen om te rouwen, doordat er bijvoorbeeld geen aandacht aan hen is geschonken door de omgeving, zullen later belemmerd worden in hun levensgeluk. Het rouwverwerkingsproces zal in dat geval alsnog moeten plaatsvinden.

Hoofdstuk 2

*Vroeger vertelde men aan de kinderen
dat het kleine zusje gebracht werd
door de ooievaar,
maar ze stonden mee
aan het sterfbed van hun grootvader.
Nu weten kinderen zeer jong
hoe baby's ontstaan en ter wereld komen;
maar als grootvader sterft
worden ze op een afstand gehouden
en men vertelt ze
dat hij in een mooie tuin slaapt
tussen de bloemen.*

PHILIP ARIES

Hoofdstuk 2

Het rouwen van kinderen en jongeren

2.1 Inleiding

Kinderen en de dood lijken begrippen die ver uit elkaar liggen. Kinderen zijn het begin van het leven en de dood is het einde. Kinderen komen ook in aanraking met sterven en verliessituaties. Een grootouder, een ouder, een broer of zus, een vriend, een leerkracht of een kind op school kan sterven. In deze scriptie willen wij ons beperken tot het verlies van één of beide ouders.

Men kan kinderen verliessituaties niet besparen. Kinderen hebben een groot vermogen om adequaat om te gaan met moeilijke situaties, als de volwassen omgeving hen maar inzicht bijbrengt en begrip toont. Om kinderen echter goed te helpen in hun verdriet, is het belangrijk dat men enige kennis heeft van de verschillende ontwikkelingsfasen en de mogelijke reacties. Hier willen we in paragraaf 2.2 nader op in gaan.

In paragraaf 2.3 willen we ingaan op de rouwtaken, in paragraaf 2.4 op het herkennen van signalen en gedrag, in paragraaf 2.5 gaan we in op welke wijze je kinderen en jongeren kunt helpen en tot slot in paragraaf 2.6 de samenvatting.

2.2 Kinderen op verschillende leeftijden

Kinderen rouwen ook, daar is geen twijfel over mogelijk. Alhoewel hun rouwproces in grote lijnen hetzelfde verloopt als bij volwassenen, zijn er ook duidelijke verschillen. Kinderen reageren op een manier die eigen is aan zichzelf, maar ook aan hun leeftijd en ontwikkelingsfase.

Hieronder noemen we een paar globale fasen (Keirse, 2000; Fiddelaers-Jaspers, 1998; De Bruijn, 2000):

0 tot en met 1 jaar

Hele kleine kinderen tot ongeveer drie jaar, hebben geen echt besef van de dood. Ze kennen nog geen onderscheid tussen levende en niet-levende dingen. Kinderen op deze leeftijd reageren vanuit hun behoeften.

De kinderen huilen en voelen wel; gevoelig als ze zijn voor sfeer en emoties. Ze kunnen wel snel nieuwe hechting aangaan. Een stabiele relatie, ritme in voeding en slapen geeft vertrouwen in het leven. Ritmisch bewegen en zingen blijken rustgevend.

2 tot en met 5 jaar

Kinderen van deze leeftijd kennen het verschil tussen leven en dood, maar ze weten niet precies wat dood inhoudt. Hier proberen ze achter te komen door vragen te stellen, soms tot vervelens aan toe.

De dood wordt gezien als iets tijdelijks, een soort slaap, waarbij de dode niet kan zien en niet meer kan bewegen. Ze denken vaak dat leven en dood elkaar afwisselen. "Nu gaan we papa uit de kist halen" of "Nu moet oma weer terug komen voor mijn verjaardag." Kinderen op deze leeftijd missen nog de capaciteit hun gedachten, gevoelens en herin-

neringen in woorden uit te drukken. Omdat men het verdriet van kinderen slechts af en toe ziet, denkt men vaak ten onrechte dat ze niet geraakt zijn door het verdriet. Maar kinderen kunnen niet fulltime rouwen. Ze kunnen intens verdrietig zijn en vijf minuten later weer volledig opgaan in hun spel of van vreugde staan te springen op de bank.

In het begin begrijpen kinderen vaak niet volledig en stellen allerlei vragen, die vooral praktisch van aard zijn. Later tonen jonge kinderen dikwijls een vorm van verbijstering en vertonen regressief gedrag, zoals aan de rokken hangen en aandacht vragen. Ze kunnen ook opstandig reageren omdat ze verlaten werden. Deze opstandigheid kan zich richten op de overledene, maar ook op de overblijvende ouder, die zich opsluit in zijn verdriet en niet in staat is de kinderen de nodige zorg te geven.

Typerend voor jonge kinderen is ook het magische denken. Het kind beschouwt zichzelf als middelpunt van alles en denkt dat zijn gedachten, wensen en daden direct in verband staan met alles wat hemzelf en anderen overkomt (C.J. Jewett, 1984, in: Fiddelaers-Jaspers, 1998). Daarom is het belangrijk dat deze kinderen de boodschap krijgen dat het hun schuld niet is wat er gebeurd is. De fase van het magische denken duurt tot zeven of acht jaar, alhoewel sommige oudere kinderen en zelfs volwassenen er nooit helemaal van bevrijd worden.

6 tot en met 8 jaar

Bij kinderen van zes tot en met acht jaar begint het besef te komen dat de dood onomkeerbaar, onherroepelijk en definitief is. Wat een definitief einde nou precies inhoudt, de onvermijdelijkheid ervan en het besef dat het iedereen overkomt, begrijpen ze nog niet.

Er is meer begrip voor de dood (dat ook mensen van wie je houdt dood kunnen gaan), hoewel ze dit ook vaak als een beangstigend iets zien, omdat ze nog niet de mogelijkheden hebben om hiermee om te gaan. Kinderen op deze leeftijd zijn zeer kwetsbaar omdat ze het begrijpen, maar nog niet de mogelijkheid hebben om hiermee om te gaan. Ontkenning is vaak de eerste verdediging. Ze doen alsof er niets gebeurd is. Ze verbergen hun gevoelens, maar huilen vaak in stilte. Soms vertonen kinderen weer reacties die ze als kleuter ook hadden: ze zijn bang om gescheiden te worden. Dit uit zich bijvoorbeeld in bang zijn om alleen gelaten te worden, huilen als moeder bij de schoolpoort wil vertrekken, etc.

Ze zijn innerlijk geraakt door het verlies, maar het komt niet steeds tot uitdrukking in uiterlijk gedrag. Dit heeft als gevolg, dat volwassenen hen ook niet de ondersteuning geven die ze nodig hebben. Ze moeten herhaaldelijk door volwassenen worden uitgenodigd om hun verdriet te durven uiten. Om hun droefheid en onbehagen toe te laten, moeten ze zich wel veilig genoeg voelen. Als ze zich niet uiten, ontwikkelen ze vaak een fantasieleven, waarin de overleden ouder sterk wordt geïdealiseerd.

Er kunnen ook schuldgevoelens zijn, voortkomend uit agressieve wensen die ze ooit hebben gehad; angstige bezorgdheid anders te zijn dan hun vriendjes; angst voor de dood van overblijvende familieleden.

9 tot en met 11 jaar

Kinderen op deze leeftijd weten dat mensen, dieren en planten leven en dat wat leeft ook doodgaat. Als oorzaak van de dood noemen ze voornamelijk fysieke oorzaken, zoals kanker, ouderdom, hartaanval, etc.

Ze zijn minder afhankelijk van volwassenen, maar hun onafhankelijkheid is nog zeer fragiel. Het sterven van een ouder roept hun kinderlijke gevoelens weer op, maar er is een sterke neiging om deze te verbergen en een façade van onafhankelijkheid op te bouwen. Om niet te 'kinderachtig' te lijken willen ze niet altijd aandacht vragen voor hun verdriet, maar proberen er zelf mee rond te komen. Omdat de gevoelens er toch uit moeten, gedragen ze zich soms lastig en opstandig, wat zich uit in een algemene prikkelbaarheid, omdat het krachtiger aandoet dan de kinderlijke afhankelijkheid. Het wordt vaak verkeerd geïnterpreteerd als moeilijk gedrag.

Kinderen hebben op deze leeftijd ook de neiging hun hulpeloosheid en pijn te ontkennen. Ze beginnen dan vaak dwangmatig te zorgen voor anderen, ofwel tegenovergesteld zeer bezig en controlerend te reageren. Dit zijn allebei pogingen om met hun hulpeloosheid om te gaan. Ze kunnen ook fobieën ontwikkelen, overdreven bezorgd zijn om hun lichaam en hypochondrisch worden.

Kinderen op deze leeftijd hebben de behoefte hun verdriet te uiten, maar duwen het vaak weg tot ze in staat zijn de pijn te erkennen. Sommigen hebben eerst opnieuw de herstelde veiligheid nodig van de thuissituatie, of een vertrouwvolle relatie met een volwassene, bijvoorbeeld een leraar, die hun voldoende veiligheid geeft om hun verdriet te uiten.

12 jaar en ouder

Kinderen vanaf 12 jaar zien de dood als het onvermijdelijke einde van het leven. Dit komt doordat hun intellectuele vaardigheden zijn ontwikkeld. De persoonlijk-emotionele afstand is echter nog groot: het kan iedereen overkomen behalve mensen in jouw omgeving.

Dit verandert drastisch als jonge mensen te maken krijgen met de dood van iemand in hun naaste omgeving. Juist jongeren worden diep geraakt, wanneer de dood toeslaat. Ze zijn in de periode, waarin ze vraagtekens gaan zetten bij het leven. Ze zijn bezig met zingevingsvragen: "Waarom en waarvoor zijn we op de aarde?", "Wat heeft het leven voor zin als het van de ene op de andere seconde afgelopen kan zijn?".

De confrontatie met de dood maakt dat de vragen en soms ook de verwarring van de jongere rondom leven en dood toenemen.

Pubers willen een eigen manier vinden om te rouwen. Ze zoeken daarvoor ook hun eigen mensen. Op deze leeftijd is dat ook soms eerder met vrienden en vriendinnen, dan directe familieleden. Weerstand om met volwassenen te communiceren is er al, en verdriet verergert het alleen maar. Hierdoor kunnen ze heel eenzaam zijn in hun verdriet, en zich terugtrekken. Sommige vinden het prettig om een dagboek bij te houden of gedichten te maken.

Andere typische adolescentenproblemen die een rol spelen in de rouwverwerking zijn: overbezorgdheid of anderen hun reacties zullen aanvaarden; gebrek aan kennis over wat sociaal aanvaardbaar is; en andere ontwikkelingsproblemen die interfereren met het

rouwproces, zoals problemen met afhankelijkheid en afstand, identiteit, hevige emoties en seksuele conflicten.

Wat het rouwen bijzonder kan bemoeilijken, zijn schuldgevoelens in verband met de normale opstandigheid en met afstand nemen van de familie, die zich hebben voorgedaan vóór de dood en die eigen zijn aan de adolescentie.

Om kinderen en jongeren beter te begrijpen, is het belangrijk zicht te hebben op leeftijdsgebonden reacties. Men mag echter deze leeftijdsverschillen niet al te letterlijk nemen. Ontwikkeling is immers een individueel gebeuren, dat over het algemeen wel verloopt zoals hierboven beschreven, maar, zoals dit is met alle menselijke aangelegenheden, komen individuele variaties zeer frequent voor.

2.3 Rouwtaken

Rouwen is zwaar en een kind kan daar onmogelijk elke minuut van de dag mee bezig zijn. Een kind kan niet veel pijn verdragen en het proces van rouwen niet voortdurend volhouden. Zoals een volwassene zich op zijn werk kan storten om het verdriet te vergeten, zo kan een kind zich op zijn spel storten en een puber op de muziek.

Soms zetten kinderen hun verdriet een poosje op een zijspoor om het later, vaak onverwacht, weer levensgroot tegen te komen.

Rouwen is proberen het verdriet te verwerken en het verlies te aanvaarden. Het is een zware taak die met veel emoties gepaard gaat. Bij sommige kinderen is de explosiviteit van die emoties groot, anderen stoppen het verdriet heel ver weg. Dat maakt het moeilijk om hen te helpen. Als je een kind wilt begeleiden, zul je het proces stap voor stap moeten volgen.

Het kind staat voor vier rouwopdrachten (Fiddelaers-Jaspers, 1998).

2.3.1 Taak 1 Beseffen dat iemand echt dood is

De eerste taak voor het kind is te beseffen, te *erkennen*, dat die ander nooit meer terugkomt. De dood betekent, dat je iemand die je lief is nooit meer zult zien, dat diegene voor altijd weg is. Ze zullen met die werkelijkheid moeten leren leven. Het is nodig, dat zij begrijpen wat er gebeurd is en wat dat betekent voor hun leven. Daarom is het goed dat kinderen, zo mogelijk, de overledene zelf zien en echt afscheid kunnen nemen. Kinderen die geen gelegenheid hebben gehad op die manier afscheid te nemen, hebben meer moeite te aanvaarden dat de ander er niet meer is.

Je kunt kinderen helpen met de eerste taak door zo open mogelijk te zijn over wat er is gebeurd is. Ook als de omstandigheden dramatisch zijn. Geef een nauwkeurige uitleg over de gebeurtenis, maar ook over wat dood-zijn precies betekent. Laat ze zo mogelijk persoonlijk afscheid nemen, thuis of in het rouwcentrum. Betrek kinderen zoveel mogelijk bij de regelingen en sta stil bij hun wensen.

Geef hen de gelegenheid te praten over de gebeurtenis, steeds weer opnieuw. Volg hen zoveel mogelijk in hun behoeftes zonder je te snel zorgen te maken of alles nog wel normaal is.

2.3.2 Taak 2 Omgaan met de gevoelens

De tweede rouwtaak gaat om het herkennen, uitdrukken en verwerken van gevoelens. Dit lukt kinderen niet altijd omdat zij hun omgeving nog niet als veilig genoeg ervaren. De heftige emoties kunnen zich dan uiten in psychosomatische klachten, zoals hoofdpijn, buikkrampen of maagpijn.

Kinderen *herkennen* het verlies door de pijn die ze voelen. Ze houden niet van pijn en proberen die te ontlopen. Soms zijn de emoties dan ook niet te zien, omdat ze heel ver weggestopt zijn. Het kind trekt zich terug, isoleert zich of doet ontzettend zijn best om niets te voelen. Ook zie je langere periodes met onderbrekingen van de pijn.

Je kunt kinderen helpen met de tweede taak door een klimaat te creëren, waarin ze zich veilig genoeg voelen om hun gevoelens te kunnen uiten. Ontloop de confrontatie met de gevoelens niet, wat die gevoelens ook mogen zijn. Sommige mensen vinden het niet zo moeilijk wanneer het om tranen gaat, maar vinden het lastig om agressie te accepteren. Toch is agressie ook een normale emotie bij een verlies. Het is belangrijk dat het kind zijn agressie kwijt kan zonder zichzelf of anderen te beschadigen.

Het is belangrijk om er voor te zorgen dat er geen bewust of onbewust verbod ligt op het praten over de overledene.

2.3.3 Taak 3 Leren te leven zonder dat de ander lijfelijk aanwezig is

In deze taak *verkent* het kind hoe het leven nu verder moet. De eerste tijd zijn er telkens opnieuw gebeurtenissen die een kind confronteren met het verlies: de verjaardag van vader, de eerste kerst zonder moeder, etc.

Het duurt een hele tijd tot het kind beseft dat het werkelijk alleen verder moet. Dit betekent niet dat het rouwproces achter de rug is.

Verder leren leven zonder de ander is een zware taak. Hoe zwaar dit is hangt af van de relatie die het kind had met de overledene. Zeker als een kind een zeer nabij iemand heeft verloren, zal het zich afvragen of het leven ooit nog gewoon wordt. Een kind zal zich bijvoorbeeld afvragen wie er nu kleren met hem/haar gaat kopen en wie er nu elke morgen haar haren zal vlechten.

Wanneer er sprake is van een slechte relatie, bijvoorbeeld van een opstandige puber met zijn vader, zal het rouwproces niet makkelijker zijn. Integendeel zelfs; het feit dat het nooit meer goed gemaakt kan worden, maakt soms dat rouw intenser is en langer duurt.

Degene die overleden is vervulde bepaalde rollen en functies. Er valt een leegte. Een kind vraagt zich af wie deze rol/functie overneemt, bijvoorbeeld wie neemt de zorgtaken van moeder over of wie neemt nu de financiële beslissingen. Alles moet weer een plek krijgen in een patroon dat veranderd is. Langzamerhand worden de taken en functies van de overledene overgenomen door iemand anders of ontstaan er andere rituelen. Kinderen zijn bang te vergeten hoe papa of mama eruit zag, hoe gek papa ook alweer deed, etc. Herinneringen spelen dan ook een belangrijke rol bij deze rouwtaak. Herinneringen zijn belangrijk voor mensen die rouwen, en zeker voor kinderen. Ze hebben de behoefte om die herinneringen een plaats geven in hun leven.

Volwassenen kunnen hierbij helpen. Kinderen houden van rituelen, zoals naar het graf gaan, in de stoel van papa zitten of naar het bos van mama gaan.

Ook bij deze taak blijft het belangrijk om steeds weer opnieuw te luisteren en het kind op verhaal te laten komen. Het samen ophalen van herinneringen is erg waardevol. Gedacht kan worden aan een herinneringboek, waarin het kind foto's kan plakken, knippels, verhaaltjes opschrijven, uitspraken of gebeurtenissen die hij wil onthouden, de rouwbrief, etc. Een variatie hierop is een bewaardoos.

Bij pubers is het belangrijk te vertellen dat er een moment komt, waarop het verlies niet meer de eerste gedachte is, al kunnen ze zich dat nog niet voorstellen. Het kan maanden duren voordat het zover is, maar dat moment komt echt. Het is een perspectief dat je kunt geven, omdat ze zelf het idee hebben dat de pijn, het verdriet en het volkomen in beslag genomen worden, nooit meer overgaan.

2.3.4 Taak 4 De overledene emotioneel een plek geven

In deze taak moet het kind de overledene een plaats geven in zijn emotionele leven. Pas als dit enigszins is gelukt, kan hij weer investeren in andere relaties.

Soms zijn kinderen bang wéér iemand te verliezen. Deze angst voor nieuwe contacten kan tot gevolg hebben, dat het kind in het rouwproces blijft steken en in een isolement terechtkomt.

Ook na lange tijd blijft het belangrijk om te luisteren naar kinderen, hoe vaak het verhaal ook verteld is, hoe vaak de tranen al gevloeid hebben. Het kind moet zich veilig voelen om nog steeds zijn gevoelens te mogen tonen. Het is belangrijk om het kind de ruimte te geven om te praten.

Op de vraag hoe je kunt zien dat een kind goed door de vier rouwtaken is gekomen, is geen eenduidig antwoord te geven, maar is wel af te leiden uit een aantal dingen.

Het kind heeft het gevoel weer te mogen genieten van alledaagse dingen. Van mooie muziek, van de lente, een cadeautje of een mooie film.

Er is een nieuw evenwicht gevonden, wellicht een steviger evenwicht, waardoor het de problemen die je altijd in het leven tegenkomt weer aankan. En het wordt minder in beslag genomen door het verdriet. Uiteraard is het verdriet er nog steeds, maar er is ook weer ruimte voor andere dingen.

2.4 Signalen en gedrag

Er is geen vast patroon dat herkenbaar is bij alle kinderen. Ieder kind heeft zo zijn eigen manier om te rouwen. Er is wel gedrag dat bij veel kinderen terug te zien is (Fidde-laers-Jaspers, 1998):

- Uitgesteld rouwgedrag: onbewust neemt het kind zijn ouders in bescherming omdat ze toch al zoveel verdriet hebben. Daarmee zet het zijn gevoelens opzij en wacht met zijn rouwgedrag tot de ouders over het ergste verdriet heen zijn. Het uitgestelde rouwgedrag komt pas als er weer een basisveiligheid is;
- Wisselend gedrag: kinderen kunnen niet lang achter elkaar rouwen en wisselen verdriet en normaal gedrag af. Daarom lijkt het soms alsof ze alles al vergeten zijn, terwijl ze even later weer intens verdrietig zijn;

- Regressief gedrag: een rouwend kind kan terugvallen in een ontwikkelingsstadium dat al achter de rug is. Het gaat zich weer kinderachtig gedragen. Het kan weer gaan bedplassen of duimzuigen, jengelen, vertoont verlatingsangst, gaat aan de rokken of broekspijpen hangen of stelt zich afhankelijker op;
- Aangepast gedrag: kinderen die aan de buitenkant niets laten merken van hun verdriet, zozeer dat volwassenen zich niet kunnen voorstellen dat het kind rouwt. Als je niets merkt, wil dat niet zeggen dat het kind niet bezig is met het verlies;
- Niet anders willen zijn: kinderen en jongeren willen niet anders zijn dan leeftijdgenoten. Ze willen allemaal dezelfde spijkerbroek en dezelfde schooltas. Als ze iemand door de dood verliezen zijn ze een uitzondering. Daarom gedragen ze zich soms alsof er niks aan de hand is, om niet buiten de groep te vallen;
- Explosieve emoties: de emoties van kinderen komen veel heftiger naar buiten dan bij volwassenen. Vooral bij agressie, woede en hysterisch gedrag is dat duidelijk. Soms komen die heftige emoties niet naar buiten, maar worden ze als het ware opgesloten in het lichaam. Het kind is dan bang om ze te uiten;
- Concentratieproblemen: er gebeurt zoveel in het leven van het kind dat de concentratie op bijvoorbeeld schooltaken minder wordt. Als ze boodschappen moeten doen, vergeten ze de helft. Het vervullen van opdrachten kan de grootste moeite kosten;
- Contact met de overledene: veel kinderen ervaren nog contact met de overledene. Ze praten 's avonds in bed met mama of hebben via hun spel contact;
- Er-is-niks-aan-de-hand-gedrag van oudere kinderen en pubers: hierachter gaat vaak een grote innerlijke verwarring verscholen.

Al de signalen en gedragingen die genoemd zijn, zijn normaal voor rouwende kinderen en geen redenen om je direct ongerust te maken. Wanneer er echter veel symptomen tegelijk zijn die bovendien erg lang aanhouden, is het aan te bevelen contact op te nemen met een deskundige.

2.5 Hoe kun je kinderen en jongeren helpen?

De overgebleven ouder is soms emotioneel zo betrokken bij het kind, dat het juist om die reden niet in staat is om te helpen. Daarbij komt dat kinderen en jongeren vaak onbewust hun ouders niet nog extra willen belasten of pijn willen doen, omdat die het toch al zo moeilijk hebben. Het is belangrijk hen toe te staan hun hart te luchten bij iemand die ook vertrouwd is, maar iets meer afstand heeft. Dat kan een tante zijn, de buurvrouw, een vriendin van moeder of een leerkracht van school.

In deze paragraaf willen we een aantal voorwaarden/items noemen die belangrijk zijn in de hulp aan kinderen en jongeren die rouwen (Fiddelaers-Jaspers, 1998).

2.5.1 Veiligheid

Het kind moet zich veilig voelen om zich te kunnen uiten. Wanneer hij bang is dat er niet goed gereageerd wordt op zijn vragen en zijn gevoelens, dan zal hij niet zo snel vragen om steun van de volwassenen om hem heen. Omdat de emoties er toch uit moeten, zie je

dan vaak kinderen met gedragsproblemen. Deze kinderen worden dan meestal aangesproken op hun lastige gedrag in plaats van hun verdriet.

Veiligheid betekent er zijn voor het kind, troosten, luisteren, serieus ingaan op vragen, informeren hoe het gaat, knuffelen, maar ook met rust laten als dat nodig is.

Daarnaast is het van belang dat de dagelijkse gang van zaken in huis niet te veel verandert. Wanneer de structuur verdwijnt in het gezin, heeft het kind of de jongere helemaal geen houvast meer. De dagelijkse vaste momenten zoals opstaan en ontbijten, samen warm eten, voorlezen, theedrinken, naar bed brengen, naar school gaan, etc., zijn belangrijke ijkpunten voor een kind/jongere. Het kind of de jongere wordt geholpen door de routine.

Datzelfde geldt voor regels. In principe moeten rouwende kinderen zich net zo goed aan regels houden als andere kinderen. Dus niet overmatig verwennen en gewoon aanspreken op het niet nakomen van afspraken. Dit is een basisregel. Uiteraard moet er door de volwassene wel nagegaan worden of het kind de regels wel na kán komen.

2.5.2 Openheid

Het is belangrijk om zo open mogelijk te zijn tegen kinderen en jongeren. Het kind of de jongere moet geïnformeerd worden en bij zoveel mogelijk dingen, die te maken hebben met het overlijden en de uitvaart, betrokken worden. Kinderen waarbij dit niet is gebeurd, ervaren deze periode als een 'gat in hun leven'.

Iemand verliezen is een kernmoment in het leven, een ervaring die nauwelijks te vergelijken is met welke andere gebeurtenis dan ook. Een ervaring die emotioneel diep ingrijpt. Sommige kinderen kunnen later geen grip krijgen op hun eigen leven, omdat ze deze intense ervaring gemist hebben.

Het is ook belangrijk om kinderen zo goed mogelijk uit te leggen wat er gebeurt; dit om eigen interpretaties zoveel mogelijk te voorkomen.

Openheid betekent ook het kind zo goed mogelijk informeren over de feiten en omstandigheden, ook als het moeilijk is en ook bij kleine kinderen. Natuurlijk moet de informatie aangepast zijn aan het begripsniveau van het kind. Ook wanneer de doodsoorzaak suicide is, is het belangrijk om het kind of de jongere daarover te informeren. Als het kind of de jongere een dergelijke vreselijke boodschap moet krijgen, dan is het van groot belang dat dit gebeurt door een vertrouwd iemand zoals een ouder.

Een kind of jongere sparen door niet te praten over de omstandigheden of over het verlies, werkt averechts.

2.5.3 Uitingvormen

Praten is niet de enige mogelijkheid om met verdriet om te gaan. Voor een aantal mensen en zeker voor veel kleine kinderen is praten juist geen optie. Toch heeft iedereen, zo ook kinderen, behoefte aan een manier om verdriet te uiten. Kinderen hebben zo hun eigen taal om hun gevoelens te uiten. In het spel, via tekeningen en fantasieën zijn ze bezig om rond te komen met de gebeurtenis die hen is overkomen. Ze laten bijvoorbeeld auto's botsen, doen begrafenisje of laten hun ervaringen terug komen in tekeningen. Bij jonge kinderen is het zoeken naar een vorm. Tekenen kan een mogelijkheid zijn, andere kinderen uiten zich in het spel. Prentenboeken kunnen erg behulpzaam zijn. Door

samen in het prentenboek te bladeren kunnen kinderen reageren op wat ze zelf meege- maakt hebben.

Oudere kinderen en zeker tieners hebben meer mogelijkheden om zich te uiten. Ze kunnen in een dagboek schrijven, gedichten maken, brieven schrijven en zelf boeken lezen die te maken hebben met de dood.

Andere kinderen en jongeren maken zelf muziek of luisteren dag in dag uit naar muziek die hen aanspreekt. Ook zijn er jongeren die hun emoties vooral kwijt kunnen in sporten. Volwassenen kunnen ook behulpzaam zijn door dingen aan te reiken.

2.5.4 Het creëren van een kader

In hun poging om grip te krijgen op het verlies hebben kinderen vaak behoefte aan een kader. Kinderen die een religieuze opvoeding hebben gehad, zijn hierbij in het voordeel, omdat je met hen kunt praten over de hemel, het hiernamaals, God en leven na de dood. Als kinderen geen godsdienstige achtergrond hebben, creëren ze vaak zelf een kader: mama zit op een wolkje, papa is aan het einde van de regenboog. Het zijn geen kaders die volwassenen kunnen aanbieden, maar waarin ze wel het kind kunnen volgen.

Waar kinderen last van hebben is als er een verbod gelegd wordt op het maken van een kader. Kinderen willen graag een betekenis geven aan het feit dat die ander dood is. Het is dan ook goed om met kinderen te praten over hoe zij het zien. Dat kan door ze bijvoorbeeld te vragen waar mama nu is, of ze het fijn heeft en of ze hen nog kan zien, etc.

Ook tieners creëren kaders. Ze hebben vaak het gevoel dat ze nog contact hebben met degene die overleden is. Soms vinden ze dat prettig, op andere momenten ervaren ze dat als lastig.

2.5.5 Concretiseren, ritualiseren en symboliseren

Dood is zo'n moeilijk begrip, dat kinderen geholpen worden met handelingen, waarbij ze zelf ervaren wat dood en afscheid betekenen. Dat kan door dingen concreet te maken en door gebruik te maken van rituelen en symbolen.

Concretiseren heeft alles te maken met de zintuigen. Kinderen laten zien, horen en voelen wat dood betekent. Een kind kan voelen dat zijn vader koud geworden is en horen dat zijn vader niet meer kan praten, ook als je hem iets vraagt. Dood krijgt op deze manier letterlijk een gezicht en wordt tastbaar. Door de dood zo concreet mogelijk te maken voor kinderen kunnen ze zelf betekenis geven aan dat abstracte begrip. Door ze in principe bij alles te betrekken, helpen we hen bij het rouwproces.

Dat betekent zo mogelijk ook het bijwonen van de afscheidsdienst, aanwezig zijn op het kerkhof of in het crematorium, het graf bezoeken en samen de herinneringen aan de overledene doornemen.

Rituelen zijn spelregels voor symbolische handelingen op momenten waarop alles anders wordt en tegelijk de hele wereld gewoon verder gaat (Van Zanten-van Hattum, 1994, in: Fiddelaers-Jaspers, 1998). Er zijn twee soorten rituelen. De eerste is bedoeld om de samenhang van een groep mensen te bevorderen, zoals Sinterklaasfeest, Kerstmis, ver-

jaardagen, etc. De tweede soort rituelen markeert belangrijke momenten in het leven, die te maken hebben met grensovergangen zoals geboorte, huwelijk en dood.

Rituelen die de overgang van leven naar dood markeren, zijn bijvoorbeeld de afscheidsdienst, de crematieplechtigheid, het zakken van de kist, het verstooien van de as. Deze rituelen helpen om de scheiding draaglijker te maken en een begin te maken met het loslaten. Ze scheppen orde in de chaos en bieden troost.

Rituelen bestaan uit handelingen. Daaraan zitten twee kanten: emoties en structuur. Door het uitvoeren van de rituele handelingen worden de emoties opgeroepen, tegelijkertijd worden ze door de structuur weer ingedamd. Zo wordt voorkomen dat de emoties onhandelbaar worden.

Rituele handelingen komen tegemoet aan de behoefte om iets te doen. Kinderen zijn al bekend met rituele handelingen in hun spel. Het geeft hun een gevoel van veiligheid. Zo vergaat het hen ook, wanneer ze bij het afscheidsritueel betrokken worden.

Rituelen zijn ook belangrijk voor de rouwverwerking. Ze stellen kinderen in staat afscheid te nemen van iets wat voorbij is en scheppen ruimte om aan een nieuwe fase te beginnen. Samen beleefde rituelen geven een gevoel van kracht.

Symbolen zijn tekens of voorwerpen, waarmee een betekenisvolle werkelijkheid kernachtig wordt weergegeven. Het kan eruit zien als een kleinigheidje, een prulletje zelfs, maar er gaat een wereld achter schuil. Zo kan bijvoorbeeld een zakdoek van een overleden vader troost bieden aan één van zijn kinderen of kan een knuffel symbool staan voor een moeder die er niet meer is. De materiële waarde van deze voorwerpen kan nihil zijn, de emotionele waarde is echter groot.

Kenmerken van symbolen zijn (Van Zanten-van Hattum, 1994, in: Fiddelaers-Jaspers, 1998):

- *Verbinding*. Symbolen verbinden ons met iemand die ons dierbaar was. Het geeft een verbinding aan met degene die overleden is, zoals de zakdoek en de knuffel in het hierboven genoemde voorbeeld;
- *Verwijzing*. Een teken of een voorwerp wordt pas een symbool, als het staat voor iets anders, als het naar iets verwijst;
- *Voor meer uitleg vatbaar*. De betekenis wordt zeer persoonlijk aan een symbool gegeven. Wanneer het voor iedereen dezelfde betekenis heeft, is het geen symbool meer. Zo kan een kind bijvoorbeeld enorm verdrietig worden bij het horen van bepaalde muziek, terwijl zijn vriendjes enthousiast naar deze muziek kunnen luisteren.

2.5.6 Er zijn

De belangrijkste steun die je aan kinderen kunt geven, is er zijn, wanneer ze je nodig hebben. Het is goed om huiselijke momenten, zoals de afwas, het naar bed brengen of tijdens een knuffel te vragen aan het kind hoe het gaat. Omdat kinderen/jongeren zich vaak ongemakkelijk voelen wanneer ze over hun gevoelens moeten praten, is het niet handig om hen naar hun gevoelens te vragen. Beter is om op te merken als het kind of de jongere het moeilijk heeft: "Je bent verdrietig, hè?", "t is moeilijk, is het niet? Ik vind het ook moeilijk".

Bij oudere kinderen is het goed om na te gaan of er eerder een situatie geweest is, waarbij het kind of de jongere veel verdriet heeft moeten verwerken. Hoe is hij er toen

mee omgegaan? Vaak is het kind, vanwege de crisissituatie, zelf het zicht kwijt op voor de hand liggende manieren, die al eerder nuttig gebleken zijn. Bij sommige kinderen werkt het als ze muziek maken, anderen schrijven in een dagboek en de volgende gaat sporten.

Rouwen is geen ziekte, het is normaal en is echt niet over na enkele weken. Therapie is voor de meeste kinderen/jongeren niet nodig, meestal kan de naaste omgeving en bijvoorbeeld de leerkracht van school, een vriendin van moeder of een moeder van een vriendje voldoende steun bieden. Ook blijken veel kinderen en zeker jongeren geholpen te zijn met contacten met leeftijdgenoten met dezelfde ervaringen.

2.6 Korte samenvatting

In dit hoofdstuk hebben we gekeken naar de wijze waarop kinderen en jongeren rouwen en naar wat hierbij belangrijk is. Voor een deel hebben kinderen en jongeren dezelfde reacties en problemen die volwassenen ook hebben; er zijn echter ook duidelijk verschillen. Kinderen reageren namelijk op een manier, die in overeenstemming is met hun leeftijd en rijpheid. Bij jonge kinderen zijn het denken en de taal nog niet volledig ontwikkeld. Zij kunnen nog niet begrijpen wat 'dood' betekent en als ze dat wel kunnen, beseffen zij vaak nog niet de onomkeerbaarheid ervan. Wanneer zij met een verlies geconfronteerd zijn, zullen ze doorgaan met dat, wat op dat moment in de ontwikkeling belangrijk is: spelen en de wereld om zich heen verkennen en ontdekken. Jongeren, adolescenten, kunnen de dood en de betekenis ervan net zo goed begrijpen als volwassenen. Een specifiek probleem is echter, dat het verlies belangrijke ontwikkelingen in de puberteit kan doorkruisen.

Net als bij volwassenen staan kinderen/jongeren voor vier rouwtaken:

- 1 *Beseffen dat iemand echt dood is;*
- 2 *Omgaan met gevoelens;*
- 3 *Leren te leven zonder dat de ander lijfelijk aanwezig is;*
- 4 *De overledene emotioneel een plek geven.*

Ook kinderen/jongeren moeten deze rouwtaken goed vervullen, om daarna weer te kunnen genieten van alledaagse dingen. Kinderen/jongeren hebben hier hulp bij nodig. Omdat de ouder vaak emotioneel erg betrokken is bij het kind/jongere, is het goed om iemand uit de omgeving deze taak te geven.

Er *zijn* voor kinderen/jongeren wanneer ze je nodig hebben, is de belangrijkste steun die je ze kunt geven. Tevens zijn contacten met leeftijdgenoten met dezelfde ervaringen erg belangrijk.

Hoofdstuk 3

'De dood van mijn moeder heeft mijn leven ingrijpend veranderd. Zeker, ik werd een vrouw die alles aankon. Maar tegelijkertijd raakte ik bijna geheel mijn vermogen kwijt anderen te vertrouwen.'

'Het lijkt wel of mijn ontwikkeling als vrouw onomkeerbaar gewijzigd is.'

'Ik liep rond met een niet-geheelde wond. De leegte is echt.'

Hoofdstuk 3

Uitkomsten enquête

3.1 Inleiding

Het bleek dat er op zich redelijk wat theorie over dit onderwerp te vinden was; hiermee zouden we een goede scriptie kunnen schrijven. Ons leek het interessanter om er persoonlijke ervaringen van mensen die het hebben meegemaakt in te kunnen verwerken. Dit leek ons mogelijk door interviews of een enquête te houden. We hebben voor het maken van een enquête gekozen, omdat we er vanuit gingen, dat we op die manier meer mensen zouden kunnen bereiken en het minder intensief zou zijn om de gegevens uit te werken.

Dit bleek achteraf een behoorlijke misvatting.

Om van een enquête een goed beeld te kunnen krijgen, moet men minstens 100 enquêtes verwerken. En om ongeveer 100 enquêtes terug te krijgen, moet men er minstens 300 versturen.

Wij hebben uiteindelijk 295 enquêtes verstuurd en er 160 (!) van teruggekregen (dit is 54%). De enquête is verstuurd naar leden van 'Dochters Zonder Moeder' en 'Verlaat Verdriet' (275 personen) en naar familie, vrienden en bekenden (20 personen), waarvan we wisten dat ze op jonge leeftijd een ouder of ouders hebben verloren.

Voor het invoeren van de gegevens, verkregen uit de enquêtes, hebben we het programma SPSS gebruikt; dit is een statistiek-programma. Maar alvorens we de gegevens konden invoeren, moesten we alle antwoorden uit de enquêtes groeperen. Dit is lastig en tijdrovend werk geweest, omdat we vooral open vragen hadden in de enquête. We hebben bewust gekozen voor open vragen, omdat we vonden dat we, gezien het emotioneel toch beladen onderwerp, de geënquêteerden geen woorden in de mond mochten leggen; de geënquêteerden moesten in eigen woorden kunnen weergeven wat hun ervaringen zijn en waren. Het nadeel hiervan was, dat we de vragen niet één voor één konden verwerken (dus eerst alle vragen 1, dan alle vragen 2, etc.), maar dat we enquête voor enquête moesten verwerken, om een goede indruk te krijgen van wat men bedoelde bij bepaalde vragen. Bovendien verwoordden mensen de dingen op hun eigen specifieke wijze, waardoor we een heleboel hebben moeten interpreteren. Het zou mogelijk kunnen zijn, dat een aantal geënquêteerden wat anders heeft bedoeld, dan wij het hebben begrepen. We hebben geprobeerd hier zo zorgvuldig mogelijk mee om te gaan en zo consciëntieus mogelijk te verwerken.

Nadat we alle gegevens in SPSS hadden ingevoerd, konden we het programma de telling laten doen. Helaas bleek, door de open vragen, meerdere antwoorden per vraag en de coderingen die we aan de antwoorden hadden gegeven, het programma hier geen complete telling van te kunnen geven. We hebben dus zelf alle antwoorden met de hand moeten tellen. Deze hebben we in Excel, een spreadsheet, gezet en dit programma kon de percentages berekenen.

Toen bleek, dat we tegen het volgende probleem opliepen: wat is de goede manier om de percentages te berekenen? Er bleken twee mogelijkheden te zijn, namelijk het percentage berekenen op grond van alle personen die de enquête hadden ingevuld of het per-

centage berekenen op grond van het aantal beantwoorders van de desbetreffende vraag (sommige vragen zijn niet door iedereen ingevuld).

Ook dit bleek voor ons, als niet-statistici, een behoorlijk probleem. Uiteindelijk hebben we besloten om in Excel, die als bijlage is bijgevoegd, én de aantallen én de percentages op grond van het aantal personen én de percentages op grond van de antwoorden in te vullen. Dit om te voorkomen van enquête-vervalsing (het uitkomen op hogere c.q. lagere percentages) te worden beticht.

De antwoorden die de mensen in de enquête aangaven, hebben we ook in Word bijgehouden en gecodeerd. Toen bleek dat, doordat mensen dingen op hun eigen manier omschrijven, er te veel antwoorden per vraag kwamen (waardoor we geen overzicht meer konden houden), zijn we antwoorden gaan clusteren. Hierbij speelt onze eigen interpretatie natuurlijk een grote rol, toch denken we hier zeer consciëntieus te werk te zijn gegaan.

In bijlage 2, met aantallen en percentages (uitgewerkt in Excel), zijn de vragen genummerd aan de hand van de nummering, zoals die in de enquête verliep. Zoals bijvoorbeeld in vraag 3, waar in één vraag drie antwoorden moeten worden gegeven. In de uitwerking in Excel staan de drie antwoorden apart genoemd, maar zijn dan als respectievelijk 3a, 3b en 3c op papier gekomen. Dit komt voor bij meerdere vragen.

In dit hoofdstuk zullen we niet alle antwoorden uitwerken en met theorie verduidelijken of ondersteunen, maar die antwoorden, die, naar onze mening, inzichtelijk maken welke impact het overlijden van een ouder als een kind nog jong is, heeft of kan hebben. Bovendien worden de antwoorden uitgewerkt die te maken hebben met onze doelstelling. Deze en alle andere antwoorden kunnen worden nagekeken in bijlage 2.

We hebben de antwoorden, van vragen die veel met elkaar te maken hebben, gezamenlijk besproken in de verschillende paragrafen en deze met theorie verduidelijkt of ondersteund. Ook hebben we niet alle percentages erbij gezet; deze zijn terug te vinden in de bijlage.

3.2 Mannen

In hoofdstuk 1.7 is al aangegeven, dat er verschillen zijn tussen mannen en vrouwen, wat betreft omgaan met rouw en verdriet.

In de enquête hebben we deze verschillen niet zeer duidelijk naar voren kunnen halen, aangezien er onder de 160 geënquêteerden maar 18 mannen waren (volledige respons). Hierdoor kunnen we geen conclusies trekken, maar willen we wel een paar dingen aangeven die ons zijn opgevallen.

Bij vraag 16 of men heeft kunnen rouwen, geven 4 van de 18 mannen aan wél te hebben kunnen rouwen. Dit is 22%, terwijl van de vrouwen maar 7% (10 van de 142) wel heeft kunnen rouwen.

Bij de vraag of men behoefte had om te praten over het verdriet (vraag 12), geven 10 van de 18 mannen aan wél behoefte te hebben gehad om te praten (ruim 55%), tegen 101 van de 142 bij de vrouwen (71%). Dat er toentertijd bij én de mannen én de vrouwen níet werd gepraat, terwijl de behoefte wel degelijk bestond, heeft voornamelijk met omgevingsfactoren te maken: er was niemand, geen gelegenheid, etc. (vraag 13).

Van de mannen geeft ruim 33% aan niets waardevol te hebben gevonden in de periode rondom het overlijden van hun ouder, tegen nog geen 23% van de vrouwen (vraag 20). Maar ook 5 van de 18 mannen (28%) heeft niets gemist in deze periode, terwijl maar 2 van de 142 vrouwen dit als antwoord geeft (vraag 21).

Ook in deze enquête blijkt duidelijk dat mannen minder (snel) hulp zoeken dan vrouwen: er is maar één man die hulp heeft gezocht, tegen honderd vrouwen (vraag 24).

Bij de vraag of het verlies invloed heeft (gehad), vraag 31, geven 5 van de 18 mannen (28%) aan, dat dit op alle fronten is, terwijl dit antwoord bij de vrouwen door 30 van de 142 wordt gegeven (21%).

En als de mannen dan mogen aangeven hoe er, terugkijkend, met het verlies had moeten worden omgegaan (vraag 33), zeggen 6 van de 18 (33%), dat het is zoals het gegaan is, terwijl maar 6 van de 142 vrouwen dit aangeven (4%).

We kunnen hieruit geen conclusies trekken, maar verder onderzoek zou zeer gewenst zijn.

3.3 Het plotselinge einde van de jeugd

Alle sterfgevallen zijn anders. Sommigen zijn plotseling, gewelddadig en onverwacht. De achterblijvers krijgen geen tijd om zich voor te bereiden. Andere sterfgevallen zijn een traag en kwellend proces, dat maanden of zelfs jaren kan duren en waarbij de afstand tussen de stervende en de achterblijvers steeds groter wordt. Kinderen geloven onvoorwaardelijk dat ouders van hen houden. Als een vader of moeder van wie je houdt zomaar kan verdwijnen, wat voor rampen kun je dan nog meer verwachten?

3.3.1 Lang ziekbed en ongeneeslijke ziekte

Ondanks dat de ouder een langdurig ziekbed heeft gehad, heeft 2/3 deel van de mensen het overlijden van de ouder als plotseling ervaren. Men wist wel dat de ouder ziek was, maar thuis werd de indruk gewekt dat het allemaal wel weer goed kwam. Men heeft niet aan zien komen, dat de ouder zou komen te overlijden. Als oorzaak hiervan geeft men aan, dat er niet of onvoldoende gepraat is thuis of dat alleen de overblijvende ouder van de naderende dood op de hoogte was. Een aantal mensen geeft aan, dat men intuïtief wist dat de ouder zou overlijden

Voor sommige kinderen betekent de verzwakking van een ouder, dat de normale rollen binnen het gezin worden omgekeerd. In het algemeen verwachten kinderen, dat hun ouders de verzorgers zijn en dat zijzelf verzorgd worden. Als de rollen in de jeugd worden omgekeerd, wordt de fundamentele orde en structuur van een gezin geschonden. Op-groeiende kinderen denken er nooit aan dat ze ooit voor hun ouders zullen moeten zorgen. Het beeld van hun ouders als sterke en machtige mensen ligt voorgoed in duigen. (Harris, 1998)

3.3.2 Plotselinge dood

Een plotselinge dood betekent voor een kind het einde van een veilige wereld. Je kunt je niet veilig of beschermd voelen in een wereld die zo snel verandert. Een kind kan er niet op vertrouwen dat wat op het ene moment nog een gelukkig gezin is, over een paar uur nog bestaat. Helaas is één zo'n allesverwoestende gebeurtenis genoeg om iemands fundamentele ideeën over het leven te veranderen. Als er zonder waarschuwing vreselijke dingen kunnen gebeuren, voelt een kind zich onzeker en kwetsbaar. (Harris, 1998)

3.3.3 Zelfdoding

Als een ouder zelfmoord pleegt (9% in de enquête), wordt bij het kind de overtuiging stukgeslagen, dat zijn ouders van hem houden en dat hij die liefde verdient. Met andere doodsoorzaken moet het kind in het reine komen met de onzekerheid van de wereld en met het onvermogen van een ouder om rampen te voorkomen. Toch weet zo'n kind, dat zijn of haar ouder niet wilde sterven. Als er een keus was geweest, had de ouder er altijd liever bij willen blijven. Als een ouder zelfmoord pleegt, wordt een kind geconfronteerd met het feit dat de ouder met opzet is gestorven, dat hij of zij de dood zelf heeft gewild en het kind alleen heeft achtergelaten.

Het achterblijvende kind wordt zijn hele leven achtervolgd door het refrein 'als mijn vader of moeder van me hield, hoe kon die me dan in de steek laten?' Hierdoor kunnen kinderen gaan twifelen aan hun eigen waardigheid. Misschien waren ze wel niet goed genoeg en was dat de reden voor de ouder om ze in de steek te laten. Het 'waarom' zal altijd een open vraag blijven.

Het besef dat de ouder bewust voor de dood heeft gekozen vormt een ondraaglijke aanslag op het zelfvertrouwen van het kind. Om daaraan te ontkomen construeren sommige kinderen verklaringen voor de zelfmoord, waardoor ze kunnen blijven geloven dat de ouder wel van hen hield (Harris, 1998).

Nabestaanden van zelfdoding hebben veel gemeenschappelijk met andere rouwenden, maar sommige aspecten zijn specifiek. Er wordt meer gezocht naar verklaringen voor het begrijpen van de zelfdoding. Men krijgt vaak minder steun van de omgeving. De sfeer van stilzwijgen en onbespreekbaarheid is veel meer uitgesproken. De eerste reacties van ongeloof en ontkenning duren vaak langer en zijn intenser dan bij andere sterfgevallen. De privacy en het persoonlijk verdriet worden vaak onderzocht (politieonderzoek). Ook de gebeurtenissen voorafgaand aan de dood kunnen vaak zeer stresserend zijn geweest.

In de families leeft er vaak de neiging iemand tot schuldige aan te wijzen. Soms gebeurt dit stilzwijgend, soms openlijk. Dan weer is het onderwerp zo moeilijk, dat er niet over kan worden gesproken. Vermijdingsgedrag is vaak ook meer uitgesproken dan bij andere doodsoorzaken. De omgeving weet niet hoe te reageren en wat te zeggen.

Verwerken en overleven is vaak een zeer moeizaam proces, dat met intensere emoties gepaard gaat en vaak langer duurt. Schuldgevoelens en woede en de vele vragen naar het waarom spelen een grote rol hierin. (Keirse, 2000)

Bij plotseling overlijden geeft het merendeel aan, dat er niet over de gebeurtenissen werd gepraat en het alleen werd medegedeeld. Men ging over op praktische zaken, met name het regelen van de begrafenis en het draaiende houden van het huishouden. Emoties als ontredde, wanhoop, shock, verslagenheid en het gevoel hebben in een roes te leven, geven de impact aan waarmee het overlijden van een ouder gepaard gaat. Bij zelfdoding werd de werkelijke doodsoorzaak vaak verzwegen, ontkend of er werd over gelogen; dit omdat het vaak gezien wordt als een taboe. Het geloof van de juiste waarneming van de werkelijkheid van het kind wordt hierdoor vernietigd.

3.4 Periode vlak na overlijden

Velen geven aan dat vlak na het overlijden van een ouder het leven door ging, het leven gericht werd op praktische zaken, er niet meer gepraat werd over de overleden ouder. De overleden ouder werd doodgezwegen, het onderwerp was in vele gevallen zelf een taboe.

Men hield de kinderen overal buiten om hen een trauma te besparen en de overgebleven ouder genoeg aan zichzelf had. Een klein aantal heeft geen afscheid kunnen nemen of is niet naar de begrafenis geweest van de overleden ouder; wat juist belangrijk is voor het verwerkingsproces. Sommige kinderen pasten zich aan de situatie aan en wilden lief zijn voor de overgebleven ouder en zich flink voordoen.

De ervaringen die men hierbij aangeeft, zijn dat men zich eenzaam, ontheemd, verloren en alleen met zijn of haar verdriet voelde. De veiligheid was weg en men voelde zich in de steek gelaten. Gevoelens van wanhoop, shock, boosheid, schuldgevoel, onwezenlijkheid en het gevoel overweldigd te zijn door het gebeuren, geven het einde van een veilige wereld aan.

Ook geeft men aan dat men het toen als gewoon heeft ervaren en er de eerste dagen ruimte was voor verdriet, maar dat men later ging beseffen wat het overlijden betekende voor hem of haar.

Op de vraag of er jaren na het overlijden gepraat werd over het verlies, geeft 20% aan dat dit wel gebeurde. Vrij openlijk, spaarzaam of tot het hertrouwen van de overgebleven ouder of dat de stiefmoeder een positieve invloed hierin had.

Maar bij velen werd er niet gepraat over het verlies van de overleden ouder. Redenen hiervoor zijn, dat gevoelens binnen het gezin niet bespreekbaar zijn of ontkend werden, men geen verdriet mocht laten zien of dat de overgebleven ouder er zelf geen raad mee wist. Vaak wilde men ook de kinderen het verdriet besparen.

Het (vaak al snel) hertrouwen van de overgebleven ouder maakte dat het hoofdstuk van het overlijden afgesloten werd. Het gezin was immers weer "compleet".

Veelal (bijna 50%) reageerde de omgeving van het gezin in eerste instantie: medelijdend, aardig, medelevend, had men aandacht voor het gezin en hielp men met praktische zaken. Maar velen (1/3 deel) geven ook aan, dat de omgeving geen speciale aandacht voor hen had; men was zelfs afstandelijk of er was een groot stilzwijgen. Ook geeft men aan,

dat er een breuk ontstond met de familie van de overleden ouder. Iets, waardoor het levend houden van de herinneringen en het contact met de overleden ouder bemoeilijkt wordt.

Vrijwel de meeste mensen geven aan zowel bij de overgebleven ouder (grotendeels de vader), als bij eventuele broers en zussen niet terecht te kunnen met hun verhaal of emoties. Redenen hiervoor zijn: niet geleerd om met emoties om te gaan, niet geleerd om te praten, overgebleven ouder had het er zelf moeilijk mee, elkaar sparen, te pijnlijk, broers of zussen waren te jong of het verdriet de baas willen blijven.

Een deel van de mensen (29%) kon wel bij iemand anders terecht buiten de familie, waaronder: ooms en tantes, vriendin van moeder, vrienden of vriendinnen, burens, collega's, gezinshulp. Het blijkt toch dat de sociale omgeving een belangrijke rol kan vervullen in het steunen van het kind. Het kind heeft het nodig iemand in vertrouwen te kunnen nemen. Dit hoeft niet iemand te zijn binnen de familie. Waarschijnlijk is het juist goed dat iemand buiten de familie als vertrouwenspersoon kan fungeren. Deze zit niet in het systeem en kan daarom juist als steunpilaar fungeren en de steun en veiligheid bieden, waar het kind naar op zoek is.

Terugkijkend op de gebeurtenissen zijn velen (75%) niet tevreden over de gebeurtenissen die hebben plaatsgevonden. Men heeft zich in die periode eenzaam gevoeld, omdat iedereen op zichzelf was binnen het gezin, er weinig of geen belangstelling was en men bij niemand terecht kon. Het onderwerp werd genegeerd en er werd niet gevraagd naar hoe het kind zich voelde. Kinderen voelden zich niet gesteund en zijn door bovenstaande niet toe gekomen aan een rouwproces, waardoor sommigen het vertrouwen zijn kwijtgeraakt in familie en omgeving en dit ervaren als een teleurstelling. Men spreekt over schaamte, boosheid en verwarrende gevoelens. Hierdoor verdween de ouder steeds meer voor het kind.

Doordat er niet over gepraat werd, hadden velen vragen, maar durfden deze niet te stellen door de onuitgesproken code van stilzwijgen. Velen geven ook aan het verlangen te hebben meer te weten over de overleden ouder om een compleet beeld te kunnen vormen van deze ouder.

Voor sommigen moest het leven ook doorgaan en vonden ze, dat zij het zelf konden verwerken. Men heeft begrip voor de wijze waarop er is omgegaan met het overlijden en de tijd nadien. Tevens vond men de extra aandacht prettig en steunend.

80% geeft aan dat men graag getroost had willen worden, meer aandacht, opvang en begrip nodig had gehad. Het delen van de emoties en erover praten, heeft men gemist. Men had graag de herinnering levend gehouden.

67% geeft aan dat men wel de behoefte had om over het gebeurde te praten, maar men niet wist hoe dat te doen. Er was immers vaak een code van stilzwijgen, het was een te pijnlijk onderwerp of men wilde elkaar sparen voor de pijn, die dat boven zou brengen. Tevens geeft men aan niet te weten hoe er mee om te gaan.

Men kon er niet over praten, omdat men niemand in vertrouwen kon nemen of omdat er gewoonweg niemand ter beschikking was. Men ging door met leven en het kind voldeed aan de verwachtingen die men van hem of haar had. Sommigen hebben zichzelf opgelegd sterk te willen zijn, zichzelf af te sluiten, omdat men anders te dichtbij zou komen. Men wilde niemand tot last zijn.

Ook geeft een klein deel aan niet de behoefte te hebben gehad om te praten.

3.5 Heeft men kunnen rouwen?

Uit onze enquête blijkt dat van de 160 geënquêteerden slechts 9% wel heeft kunnen rouwen. Maar liefst 91% van de geënquêteerden gaf aan, niet te hebben kunnen rouwen om het verlies van hun vader of moeder. Als reden gaf 47% van deze mensen aan, dat er niet gepraat werd over het verlies; in sommige gevallen om de kinderen te sparen, dat het niet gestimuleerd werd, dat men zelf niet wist hoe te moeten rouwen en dat het te pijnlijk was, waardoor er geen behoefte was. 31% gaf aan het gevoel te hebben dat er geen plaats was om te rouwen, ze moesten zich erover heen zetten, doen alsof ze nergens last van hadden of moesten flink zijn, want het leven ging door.

Wanneer een gezinslid overlijdt, is het juist erg belangrijk om te erkennen dat de (achtergebleven) kinderen een verlies geleden hebben en dat deze kinderen, net als volwassenen, rouwen en verdriet hebben. Het is van belang, dat er open gecommuniceerd wordt en dat de kinderen na het overlijden betrokken worden bij de dingen die gebeuren. Hoewel men kinderen liever ontziet en hen liever niet betreft in het verdriet en de moeilijkheden omtrent het verlies, is het niet goed van alles voor hen verborgen te houden. Ook kinderen moeten verdriet kunnen hebben, kunnen uiten en kunnen delen (Keirse, 2000).

Indien kinderen hier niet in betrokken worden, indien de rouw niet erkend wordt, dan kunnen zij verward raken, ze kunnen gaan fantaseren over de reden van het overlijden als hen deze niet meegedeeld wordt, of gaan twijfelen over hun plaats in het gezin als zij niet deel mogen nemen aan het afscheid.

Verder blijkt uit de enquête dat 12% niet heeft kunnen rouwen, omdat het taboe was vanwege een nieuwe partner; het gezin was immers weer compleet. Nog eens 12% gaf aan zich niets te kunnen herinneren vanwege de jonge leeftijd of pas later te beseffen dat hij/zij niet heeft kunnen rouwen. 9% gaf aan dat er een aantal praktische problemen ten grondslag lag aan het feit dat er niet gerouwd kon worden of dat er vele andere problemen speelden.

Voor een goed rouwproces is het van belang dat bepaalde dingen gewoon doorgaan en dat er regelmaat is, te midden van alle veranderingen die met het verlies gepaard gaan. Zo is het belangrijk dat kinderen in hun vertrouwde omgeving blijven en dat ze bijvoorbeeld niet een paar dagen uit logeren worden gestuurd (Keirse, 2000).

Van belang is dat kinderen niet te lang van school wegblijven, dat ze de sportclub blijven bezoeken waar zij lid van zijn en dat ze plannen die ze gemaakt hadden gewoon uitvoe-

ren. Door dit alles wordt er als het ware een soort routine behouden en wordt veiligheid en vastigheid gecreëerd in een wereld van onrust en veranderingen (Keirse, 2000).

7% van de geënquêteerden gaf aan niet te hebben kunnen rouwen, omdat ze niet betrokken zijn bij het afscheid van de overleden ouder.

Na het overlijden dienen kinderen de gelegenheid te hebben om afscheid te nemen. Het helpt bij het aanvaarden van de realiteit van het verlies. De uitvaart is een belangrijk moment waarop men met het gezin, te midden van vrienden en familieleden, afscheid kan nemen van de overledene. Het is belangrijk dat het hele gezin hierin betrokken wordt, zodat het verdriet, maar ook de liefde en de steun, gedeeld kan worden. Als kinderen hierin betrokken worden, dan biedt dat erkenning aan het feit dat zij deel uitmaken van het gezin en dat hun positie in het gezin serieus wordt genomen (Keirse, 2000).

6% gaf aan de oorzaak van het niet hebben kunnen rouwen meer bij zichzelf te zoeken, doordat ze de problemen verdrongen, niet durfden te rouwen of zichzelf niet toestonden om te rouwen.

De tweede rouwtaak (zie hoofdstuk 2, paragraaf 2.3.2) gaat om het herkennen, uitdrukken en verwerken van gevoelens. Er is geen weg om de gevoelens heen.

Soms zijn de emoties niet te zien, omdat ze heel ver weggestopt zijn. Het kind trekt zich terug, isoleert zich of doet ontzettend zijn best om niets te voelen (Fiddelaers-Jaspers, 1998). Het is belangrijk dat volwassenen om het kind heen een klimaat creëren voor het kind, waarin ze zich veilig genoeg voelen om hun gevoelens te kunnen uiten. Verder moeten de volwassenen er zorg voor dragen dat er geen bewust of onbewust verbod ligt op het praten over de overledene. De naam van de overledene moet regelmatig uitgesproken worden.

Deze kinderen zijn waarschijnlijk weinig of niet gestimuleerd door hun omgeving om te rouwen of hebben niet voldoende basisveiligheid hiervoor ervaren. Het gevolg hiervan is dat zij de rouwtaken die daarop volgen, niet goed kunnen doorlopen en dat zij dus in het rouwproces blijven steken.

5% geeft aan niet te hebben kunnen rouwen vanwege de zorg voor de overgebleven ouder en/of anderen (moederrol).

Verderop in de enquête hebben we de mensen de vraag gesteld of ze een andere rol hebben gekregen binnen het gezin, na het overlijden van hun vader of moeder.

Bijna de helft van de 160 geënquêteerden, namelijk 48%, geeft aan een andere rol binnen het gezin te hebben gekregen. Van deze 48% geeft 77% van de geënquêteerden aan een vader-/moederrol, meer verantwoordelijkheden en (zorg)taken te hebben gekregen en 17% gaf aan geen kind meer te zijn in het gezin.

Om kinderen te ondersteunen in het rouwproces is het van belang, dat ze niet te veel verantwoordelijkheden krijgen toebedeeld. Het is logisch dat zij huishoudelijke taken op zich (moeten) nemen als één van de ouders overlijdt en dat er iets kan veranderen in de taken die zij binnen het gezin hebben. Men mag echter niet verwachten dat kinderen de verantwoordelijkheid van de overledene op zich nemen, bijvoorbeeld dat het oudste

kind van het gezin de verantwoordelijkheid krijgt voor de verzorging of opvoeding van de jongere kinderen.

Kinderen dienen hun positie van kindzijn te kunnen behouden en niet te veel belast te worden met de moeilijkheden van de ouders. Hierdoor kunnen zij met hun eigen ontwikkeling in de knoop komen en worden zij als het ware gedwongen om voortijdig volwassen te worden. Dat betekent dat ze ook moeten kunnen spelen of uitgaan, dat ze soms stout of opstandig moeten kunnen zijn en dat ze door moeten kunnen blijven gaan met hun eigen ontwikkeling, het ontdekken van de wereld en het ontwikkelen van een eigen identiteit (Boelen, Huiskes en Kienhorst, 1999).

3.6 Behoeftes na het overlijden

Op de vraag wat de behoeftes waren na het overlijden van de ouder geeft 57% van de 160 geënquêteerden als antwoord, dat hij/zij graag vastgehouden had willen worden, veiligheid, zorg en geborgenheid had willen ervaren, liefde en aandacht had willen ontvangen, erkenning en begrip had willen krijgen en serieus genomen had willen worden. De geënquêteerden geven aan dit vaak achteraf pas te beseffen. 88% heeft op dat moment zijn behoeftes niet aan kunnen geven, in de meeste gevallen (43%) gaf men als reden aan nooit geleerd te hebben om over emoties te praten, dat het niet aan de orde was binnen het gezin, dat het taboe was, dat het niet nodig was omdat er weer een stiefmoeder in het gezin was, dat er niemand was of dat het accent lag op het gezin draaiende te houden.

16% had graag uitleg willen hebben over de ziekte/het overlijden van de ouder en met respect willen praten over de overleden ouder.

28% gaf aan niet te weten wat zijn/haar behoeftes waren na het overlijden van de ouder.

In het proces van omgaan met verdriet en rouw zijn gevoelens zeer belangrijk. De gevoelens die kinderen ervaren, maken hen attent op de behoeftes die ze hebben. Bijvoorbeeld de behoefte aan warmte, de behoefte om getroost te worden of om een tijdje met rust gelaten te worden. Kinderen zijn niet altijd in staat om de vertaling van de gevoelens naar de behoeftes te maken. Vaak weten ze niet eens precies wat ze voelen. Dit zou een verklaring kunnen zijn voor het feit dat meerdere geënquêteerden aangeven, pas in een later stadium te beseffen waar ze op dat moment behoefte aan hadden. Deze kinderen zenden na het verlies verkeerde signalen uit. Signalen waarop anderen reageren. Gevolg is dat ze niet krijgen waaraan ze behoefte hebben. (Fiddelaers-Jaspers, 1998).

Met andere woorden: kinderen zijn lang niet altijd in staat om de juiste signalen uit te zenden om te krijgen waar ze behoefte aan hebben, zoals warmte en troost. Wat je dan vaak ziet is dat kinderen bijvoorbeeld lastig gedrag laten zien. Voor de overgebleven ouder, zelf ook in diepe rouw, is het vaak heel moeilijk om het gedrag van het kind te vertalen naar zijn behoefte.

Voor deze kinderen is het erg belangrijk dat er personen in hun vertrouwde omgeving zijn, die wel in staat zijn om de behoeftes van hen te zien en zonder emotionele ballast met hen kunnen praten en op die manier ondersteunen.

Op de vraag wat men gemist heeft tijdens de periode van overlijden noemt dan ook 17% van de geënquêteerden, concreet een (vertrouwens)persoon gemist te hebben. Meer dan de helft (66%) van de geënquêteerden heeft begrip, aandacht, (basis)veiligheid, erkenning, warmte, troost, liefde en geborgenheid gemist.

Sommige mensen registreren het verlies van een ouder als een 10 op de schaal van Richter. De vaste grond onder je voeten wordt weggeslagen en dat wat alles bijeenhield en de wereld zeker en veilig maakte is weg.

De schrijver C.S. Lewis, wiens moeder stierf toen hij negen was, zegt hierover: "Met de dood van mijn moeder verdween al het gevestigde geluk, alles wat rustig en betrouwbaar was uit mijn leven. Ik zou nog veel plezier hebben, veel genot en veel vreugde, maar niet meer de oude zekerheid." (Harris, 1996). Deze woorden proberen te omschrijven wat het voor een kind betekent om een ouder te verliezen. Het belangrijkste wat wij hieruit halen is dat deze kinderen een gevoel van basisveiligheid missen, welke een voorwaarde is voor hun ontwikkelingsproces.

73% van de geënquêteerden geeft dan ook in de enquête aan dat dit beter had gekund, dat er anders met het overlijden had moeten worden omgegaan (aandacht, praten, herinneringen ophalen, erkenning, openheid, gevoelens delen. Zie verder vraag 33 van bijlage 2). We kunnen dus stellen, dat een groot deel van de mensen die we geënquêteerd hebben, niet tevreden is over de wijze waarop er met het overlijden van de ouder is omgegaan.

33% geeft aan het levend houden van de herinnering, het praten over wat er gebeurd is en het samen delen van verdriet binnen de familie het meest gemist te hebben. Slechts 4% van de 160 geënquêteerden geeft aan niets gemist te hebben als hij/zij terugkijkt op de periode van overlijden.

Om kinderen te ondersteunen in hun rouwproces is het belangrijk, dat kinderen hun emoties niet inhouden en beheersen, maar juist door hun ouders aangemoedigd worden om deze te uiten.

Het is belangrijk om aandacht te schenken aan de gevoelens van kinderen. Er moet tijd genomen worden om naar hen te luisteren en hen gelegenheid geboden worden om gevoelens uit te spreken en te delen. Hiermee geven ouders aan, dat de gevoelens belangrijk zijn en bieden zij erkenning aan de rouw van hun kinderen.

Kinderen hebben soms niet de beschikking over de juiste woorden om hun gevoelens uit te spreken. Hierin kunnen ouders helpen: ze kunnen woorden geven aan de gevoelens die hun kinderen zelf moeilijk begrijpen (Keirse, 2000).

Op de vraag wat er waardevol is/was als je terugkijkt op de periode rondom het overlijden van de ouder, geeft het grootste gedeelte (25%) aan, dat dit "niets" is of het niet te weten.

21% geeft een aantal positieve elementen aan, zoals verdieping van het leven, geleerd over mensen en waarde van leven, godsdienst, zelfstandigheid, volwassen geworden, kracht, bezig met toekomst/groei, overleven in de positieve zin.

Verder geeft 18% van de geënquêteerden aan de contacten buiten de familie, zoals vriendinnen, school, docent, collega, vriendin, gezinshulp, de familie van vaders baas, etc., als waardevol te hebben ervaren en nog eens 18% geeft aan de contacten binnen de familie, zoals oma, opa, zus, tante en andere familie als waardevol te hebben ervaren.

3.7 Gedachten of patronen die men heeft ontwikkeld om te 'overleven'

Driekwart van de personen heeft meerdere antwoorden ingevuld.

Opvallend is dat twee antwoorden hier duidelijk uit naar voren komen, een totaal van 90%, die we clusteren. Deze mensen geven aan: het leven alléén aan te kunnen en niemand nodig te hebben, onafhankelijkheid, doorgaan en niets laten merken. Angst voor eigen gevoelens, gevoelens niet tonen of negeren. Geen vertrouwen in andere mensen en controle willen houden. Angst om opnieuw te verliezen. Rationaliseren door verklaringen en duidelijkheid te zoeken, alleen de voordelen te erkennen van geen vader of moeder hebben.

Overlevingsstrategieën die men heeft moeten hanteren om de wereld als kind zijnde aan te blijven kunnen. De omstandigheden tijdens en na het overlijden spelen hierbij zeer zeker een grote rol. De basisveiligheid wordt onderbroken en beschadigd en is in veel gevallen niet hersteld door omstandigheden binnen het gezin. Dit kan door letterlijke of emotionele afwezigheid van de overlevende ouder, doordat gevoelens niet bespreekbaar zijn in de gezinscultuur, door praktische omstandigheden waarin het gezin verkeert en het karakter van het kind. Er was in veel gevallen geen plaats voor het uiten van emoties of het was zelfs taboe.

Het kind is op zichzelf aangewezen en ziet geen andere mogelijkheid om met dit grote verlies om te gaan, dan door zich af te schermen; puur een strategie om te overleven. Een andere oorzaak kan zijn het vroegtijdig en plotsklaps volwassen worden, wat veel mensen aangeven; men slaat een ontwikkelingsfase over.

De cirkel van verdriet en rouw kent een andere kant, waarbij kinderen proberen de pijn van het verlies te voorkomen. Sommige kinderen proberen geen contact meer te maken en trekken zich terug, isoleren zichzelf. Ze onthechten zich en gaan geen banden meer aan. De keerzijde van scheiden is vastklampen, claimen. Deze kinderen trachten de rouw te voorkomen door niet los te laten. Het enige wat men kan doen om rouw te ontlopen, is besluiten niet meer te voelen. Maar dan komt de zin van het leven onder druk te staan (Fiddelaers-Jaspers, 1998).

Onafhankelijkheid is misschien wel de grootste barrière die individuen opwerpen om anderen op een afstand te houden

Dit worden patronen die een leven lang kunnen blijven bestaan.

Verstandelijk functioneert en groeit het individu goed, maar emotioneel kan er een stilstand ontstaan, wat in het latere leven problemen op kan leveren.

18% geeft aan zichzelf niet belangrijk te vinden, zichzelf weg te cijferen, geen eigenwaarde te hebben, "ik besta niet meer", "doen alsof ik mens ben". Uitspraken, waar de indruk niet aan kan worden onttrokken, dat hier het verlies van de ouder een diepe allesvernietigende wond heeft achtergelaten, die diepe sporen na heeft gelaten in de ontwikkeling van de identiteit.

17% geeft aan geaccepteerd te willen worden, gezellig, aardig en meelevend gedrag te vertonen. Ander gedrag vertonen en aanpassen aan de omstandigheden, om de aandacht te krijgen waar men behoefte aan heeft of niet buitengesloten te worden. Een andere reden voor dit gedrag kan zijn dat de omgeving van het kind dit gedrag verlangt en er geen ruimte is voor het gevoel dat het kind werkelijk heeft.

12% geeft aan veel verantwoordelijkheidsgevoel en perfectionisme ontwikkeld te hebben.

10% geeft aan een fantasiewereld voor zichzelf gecreëerd te hebben of, (in alle gevallen) de moeder, te idealiseren.

De verhalen die kinderen na de vroegtijdige dood van een ouder verzinnen, hebben verschillende functies.

Een fantasiewereld kan helpen het kind door de moeilijke eerste acute rouwperiode heen te loodsen. Op deze manier houdt het kind contact met de overleden ouder.

Op een persoonlijk niveau creëren deze mythen onvermijdelijk een geïdealiseerd beeld van de verloren ouder, van het eigen Ik zoals het had kunnen zijn, en van de relatie die ertussen deze twee geweest had kunnen zijn. Veel van deze mythen hebben een "als-nu-maar-karakter": "Als mijn vader of moeder nu maar niet gestorven was, zou ik een ander leven hebben gehad, zou ik iemand anders zijn geweest en zou ik minder pijn hebben gehad.", "Als het gezin niet door dit sterfgeval zou zijn ontwricht, zou ik een speciale band en een prachtige relatie met mijn vader of moeder hebben gehad". Sommige van deze idealisering zijn gebaseerd op reële informatie over de gestorven ouder, andere zijn pure fantasie en zeggen iets over het verlangen van een eenzaam kind naar een volmaakte en een beschermende ouder.

Soms zijn de mythen die na de dood van een ouder worden ontwikkeld van korte duur.

Maar mythen kunnen ook een heel leven duren en de basis vormen van het wereldbeeld dat de betrokkene als volwassene heeft; hetzij als gekoesterde erfenis uit het verleden, hetzij als ongewenste ballast (Harris, 1998).

Een klein percentage, 9%, zegt makkelijker te leven, omdat het leven kort kan zijn.

Bewuster te leven en begrip voor mensen te hebben in moeilijke situaties, meer zelfvertrouwen te hebben en niet bang meer te zijn.

3.8 Invloeden

Op de vraag of het verlies van de ouder hen op een bepaalde manier beïnvloed heeft, heeft 91% van de geënquêteerden een antwoord gegeven.

Omdat er veel verschillende antwoorden zijn gegeven, hebben we de antwoorden terug gebracht tot 6 gebieden. Er zijn over het algemeen meerdere antwoorden gegeven, die weer in verschillende gebieden zijn onder te brengen. Naar onze mening is dit ook logisch, omdat problemen in het ene gebied vaak gevolgen heeft voor het andere gebied. Bijvoorbeeld: iemand die problemen heeft met het uiten van emoties, kan daar in zijn/haar relaties weer tegenaan lopen. Dit zal ook duidelijk naar voren komen in de theoretische uitwerking van deze vraag. De gebieden zullen elkaar voor een groot deel overlappen.

74% van de geënquêteerden heeft aangegeven invloeden op *sociaal gebied* te hebben ervaren. Zij omschreven dit als: zich ongelukkig voelen in of het vermijden van sociale contacten, bindings- en/of verlatingsangst, sociale wenselijkheid, etc.

De invloeden op sociaal gebied hebben duidelijk raakvlakken met de invloeden op relationeel gebied. Iemand die op sociaal gebied problemen ervaart, zal vaak ook op relationeel niveau problemen ervaren.

Bindingsangst en verlatingsangst kunnen ook in beide gebieden voorkomen. Hiervoor verwijzen we naar paragraaf 3.9.2 van dit hoofdstuk.

74% van de geënquêteerden heeft aangegeven invloeden op *emotioneel gebied* te hebben ervaren. Zij omschrijven dit als: meer of minder sterke emotionele gevoeligheid, niet met eigen gevoelens kunnen omgaan, zich emotioneel afsluiten, (over)bezorgdheid, gevoelens van onvrede, schuld en schaamte, etc.

Kinderen die hun gevoelens van rouw niet goed verwerkt hebben, worden belemmerd in hun emotionele groei. Ze verdringen gevoelens als pijn, woede en verdriet vanaf het moment dat de ouder is overleden. Na verloop van jaren kan dit een stijl van leven worden. Als volwassene reageren ze dan in situaties die ze als bedreigend ervaren, op dezelfde manier als waarop ze op het overlijden van de ouder hebben gereageerd, toen ze klein waren (verdringen van gevoel). Ze moeten dan eerst een emotionele basis leggen, of opnieuw leggen. Als dit niet gebeurt is, kan dit gevolgen hebben voor bijvoorbeeld zijn/haar partnerkeuze, zelfvertrouwen en zelfbeeld (Harris, 1998).

64% van de geënquêteerden heeft aangegeven problemen te hebben ervaren als: het hebben van vage angsten, lichamelijke klachten, gedrukte stemmingen, minderwaardigheidsgevoelens, geen zelfvertrouwen, disfunctioneren door faalangst. We hebben dit het gebied *inadequatie* genoemd.

Sommige volwassenen die op jonge leeftijd een ouder hebben verloren, leven vele jaren lang na de dood van die ouder met een verminderde vitaliteit en levenslust. Het lijkt wel of ze zich alleen kunnen toestaan te leven, door niet helemaal te leven.

Veel slachtoffers zijn ervan overtuigd, dat het verlies dat ze als kind geleden hebben, een belangrijke rol speelde in hun levenslange gevecht tegen depressies (Harris, 1998). Bij hen ging de wanhoop en de leegte die ze als kind voelden nooit helemaal weg. Toen ze

volwassen werden, kwamen die gevoelens weer naar de oppervlakte in de vorm van wanhoop, existentiële angst en verveling, en in extreme gevallen in de vorm van suïcidaliteit.

63% van de geënquêteerden heeft aangegeven invloeden op het *gebied van de identiteit en/of ontwikkeling* te hebben ervaren. Zij omschrijven dit als: gevoel van verlangen en gemis, geen voorbeeld gehad, gevoel geen basis te hebben, geen wortels, geen eigen plek, ontwikkelingsfase gemist, stil blijven staan.

Er is waarschijnlijk geen enkele opgave waarbij een kind het gemis van een ouder zo sterk voelt, als bij het ontwikkelen van een identiteit. Een ouder – en met name een ouder van hetzelfde geslacht, dus een vader voor een jongen en een moeder voor een meisje – dient als levend voorbeeld voor hoe je mens moet worden. Een kind heeft behoefte aan praktische en concrete informatie van een ouder; zoals weten hoe je een band verwisselt of brood bakt, maar nog belangrijker is dat een kind moet weten hoe je als mens in de wereld staat. In de puberteit experimenteren jongeren vaak met hun nieuwe gedrag, waarbij ouders weer de taak hebben om hun experimenterende kinderen grenzen aan te geven en op te vangen als het mis gaat.

Zelfs als kinderen hun ontwikkeling tot volwassenheid met succes hebben voltooid (door een relatie aan te gaan, kinderen te krijgen en een carrière op te bouwen), zijn er mensen die zich ontworteld blijven voelen, omdat ze een stevig anker missen en geen volwassen gevoel van eigenwaarde hebben (Harris, 1998).

Als een ouderlijk rolmodel ontbreekt, richten mensen zich vaak tot substituten – mentoren of surrogaatouders – die de rol van ouder kunnen vervullen.

58% van de geënquêteerden heeft aangegeven invloeden op het *relationele gebied* te hebben ervaren. Zij noemen problemen op partner- en ouder-kind-niveau en de keuze bewust geen kinderen te willen.

Wanneer een kind een geliefde ouder verliest, leert het, dat liefde en de pijn van verlaten worden, onscheidbaar zijn. Als het kind volwassen wordt, moet het een manier vinden om relaties op te bouwen tegen de achtergrond van deze vroege ervaring (Harris, 1998). Met andere woorden: mensen die op jonge leeftijd iemand verliezen van wie ze intens houden, worden later bij het aangaan van intieme relaties geplaagd door angst voor verlies en in de steek gelaten worden. Deze mensen hebben dit in hun jeugd ervaren en zijn er dus van overtuigd, dat liefde en verlies onverbrekkelijk met elkaar verbonden zijn. Er blijft voor deze mensen dan ook altijd een spanningsveld aanwezig tussen liefde en verlies.

Voor sommigen is de angst om in een nieuwe relatie gekwetst te worden zo groot, dat ze niemand voldoende dichtbij kunnen laten komen om innerlijk geraakt te worden. Deze mensen zeggen: "Ik kan het verdriet niet verdragen dat ik weer gekwetst zal worden." Ze ontkennen hun behoefte aan en verlangen naar emotionele intimiteit, soms alleen tegenover anderen, soms ook tegenover zichzelf. Sommigen blijven dat hun hele leven volhouden en bij anderen verdwijnt het langzaam (Harris, 1998).

Het ouderschap roept, om een voor de hand liggende en erg praktische reden, een probleem op voor mensen die vroeg in hun jeugd een ouder hebben verloren. Als een ouder van dezelfde sekse overlijdt, verliezen we een primair model voor het ouderschap. Het model-staan van de ouder is van belang bij het opvoeden van de eigen kinderen.

Voor anderen die vroeg in hun jeugd een ouder hebben verloren, was het ouderschap moeilijk om een reden die psychologisch subtieler lag. Die mensen hadden het gevoel dat ze, in de ouder-kindrelatie, waren blijven steken in de rol van eeuwige kinderen. Hoewel ze qua leeftijd volwassen waren, hadden velen van hen het gevoel dat ze ergens diep van binnen emotioneel kinderen waren gebleven (Harris, 1998).

Mensen die vroeg in hun jeugd een ouder hebben verloren en die besluiten kinderloos te blijven, doen dit om verschillende redenen.

Angst voor herhaling is wel de meest voor de hand liggende reden. Zowel uit angst voor het verlies van een kind als voor hun eigen voortijdige dood, kozen die mensen ervoor om kinderloos te blijven. Een andere reden is dat de kindertijd geassocieerd wordt met kwetsbaarheid, afhankelijkheid en hulpeloosheid.

Volgens 49% van de geënquêteerden heeft het verlies hun leven op de volgende manier beïnvloed: zelfcontrole, controle op situaties, sneller volwassen geworden, etc. Wij hebben dit het gebied *overleven* genoemd.

Wanneer een kind, met haar ontluikende persoonlijkheid, het verlies van een ouder krijgt te verwerken, zal het zich overlevingsstrategieën eigen maken, die hij/zij later weer toepast bij andere taken, zoals het ouderschap. Omdat volwassenen, vaak het oudergedrag repliceren dat ze zelf hebben ondergaan, kan het gebeuren dat hun kinderen zullen profiteren van of lijden onder het verlies van een grootmoeder die ze nooit gekend hebben. En deze kinderen zullen hun kinderen waarschijnlijk ook weer op dezelfde manier grootbrengen (Edelman, 1994).

Het gebied 'overleven' onderscheidt zich met name van de andere gebieden, vanwege het feit dat hier, in tegenstelling tot de andere gebieden, ook positieve en/of neutrale invloeden worden genoemd. Een aantal van de geënquêteerden heeft invloeden als zelfcontrole, onafhankelijkheid, sneller controle op situaties en sneller volwassen geworden als positief/neutraal ervaren. Deze mensen geloven dat die eigenschappen gegroeid zijn uit de tegenslag die ze op jonge leeftijd te verduren hebben gekregen. In plaats van overweldigd te worden door verdriet en wanhoop, zijn ze zich bewust van hun eigen kracht om tegenslagen te overwinnen. Ze hechten waarde aan en staan positief tegenover de persoon die ze geworden zijn.

Om de verantwoordelijkheid voor je eigen lot in handen te nemen, is hartstocht, moed en vastberadenheid nodig (Harris, 1998).

3.9 De hulpverlening

De hulpverlening speelt een belangrijke rol voor mensen die op jonge leeftijd een ouder hebben verloren. Maar liefst 2/3 deel van de geënquêteerden heeft hulp gezocht.

Een teken, dat de impact en de gevolgen die het verlies heeft, diep ingrijpt in het leven. Niet alleen op jonge leeftijd, maar ook in het latere leven van het individu.

Uit de enquête blijkt dat juist in latere levensfasen hulp wordt gezocht.

4/5 deel van de mensen die hulp hebben gezocht, deed dit tussen zijn/haar twintigste en vijftigste jaar. De leeftijd waarop men hulp zoekt is zeer verschillend; er is geen duidelijke lijn hierin te ontdekken.

Wij denken dat het te maken heeft met het feit, dat men op volwassen leeftijd meer gaat nadenken over het leven, zingevingsvragen komen aan de orde, men kijkt terug naar zijn of haar levensloop, men gaat bindende relaties aan en kinderen gaan een rol spelen.

Een groot aantal mensen (1/3 deel) heeft op eigen initiatief hulp gezocht en bijna 2/3 deel van de mensen is verwezen door de huisarts. De huisarts is dus een belangrijke schakel naar de hulpverlening.

Duidelijk is dat mensen zoekende zijn naar de juiste hulpverlening, aangezien bijna 2/3 deel van de mensen op twee of drie plaatsen hulp heeft gezocht.

De duur van de hulpverlening kan jaren in beslag nemen, soms met tussenpozen, maar meestal doorlopend. Een groot gedeelte, 1/3 deel, heeft tot twee jaar hulp gehad en 1/3 deel heeft twee tot vijf jaar hulp gehad. Anderen hebben jaren langer hulp nodig, zelfs tot tien jaar en langer.

Een groot aantal van de mensen die hulp heeft gezocht (90%), is of was onder behandeling van een psycholoog of therapeut, dan wel bij een RI AGG, dan wel bij een eerste-lijns-psycholoog of therapeut. Men heeft verschillende soorten therapieën genoten. Een aantal hiervan zijn: kunstzinnige/creatieve therapie, bio-energetica, Bavo-therapie, Speyer-therapie, haptonomie, psychosynthese en psychotherapie.

Tevens is een aantal mensen onder behandeling geweest van een psychiater, ambulant, danwel een opname (15%).

Het grootste gedeelte, namelijk ruim 2/3 deel, heeft individuele therapie gevolgd en 1/3 deel van de mensen heeft een combinatie van groeps- en individuele therapie gehad. Het blijkt dat 64% van de mensen tevreden is over de hulpverlening. Men vond het inzichtelijk, bevrijdend en men kreeg erkenning, maar vond het tevens schokkend om de pijn en het verdriet te ervaren. De hulpverlening was een handreiking hoe verder te gaan. Toch is dit aantal verrassend laag te noemen. De oorzaak hiervan hebben we niet duidelijk, omdat velerlei factoren hierbij een rol spelen, die wij niet duidelijk hebben. Hiervoor zal verder onderzoek nodig zijn. Wel geven de mensen aan dat men bij de hulpverlening niet tot de kern van de problemen kwam, weinig begrip vond voor zonder-moeder-problematiek, men zich niet serieus genomen voelde. Een klein gedeelte zegt de hulpverlening als slecht ervaren te hebben.

3.9.1 Aanleidingen en/of gebeurtenissen die hebben geleid tot het zoeken van professionele hulp

De aanleidingen en/of gebeurtenissen zijn zeer divers te noemen. Ruim 2/3 deel van de mensen geeft meer dan één aanleiding of gebeurtenis aan.

De belangrijkste worden hieronder in het kort beschreven:

- ◆ Geconfronteerd worden met ziekte, danwel overlijden van mensen in de directe sociale omgeving.

Dit kan een 'trigger'-effect tot gevolg hebben. Het individu wordt geconfronteerd met dezelfde of aanverwante gevoelens uit het verleden;

- ◆ Identiteitsvragen/-problemen, levensvragen/-problemen, gevoel dat er iets niet klopt en vastlopen in gevoelens en emoties;
- ◆ Relatieproblemen (partner);
- ◆ Eenzaamheid;
- ◆ Lichamelijke klachten, o.a. rug- en nekklachten, hartklachten, huidziektes, hyperventilatie en migraine;
- ◆ Ouderschap, waaronder: geboorte kind, opgroeien kinderen, miskraam, kinderen even oud als men zelf was toen de ouder stierf;
- ◆ Rouw en het realiseren wat er vroeger gebeurd is, herinneringen en dromen;
- ◆ Werkgerelateerde problemen, burn-out, overspannenheid;
- ◆ Stoornissen die binnen de DSM-IV geplaatst kunnen worden. In de meest voorkomende volgorde zijn dit: depressie, angst- en paniekstoornissen, dwangstoornissen, fobieën, eetstoornissen, psychose, Post Traumatische Stress Stoornis en automutilatie.

3.9.2 Problemen waarvoor men hulp heeft gezocht

Ook hier geeft men een verscheidenheid aan antwoorden. Ruim 80% van de mensen heeft hier meerdere antwoorden ingevuld. Het geeft aan, dat men op meerdere gebieden problemen ondervindt. Het verlies op jonge leeftijd grijpt diep in op het mensenleven en op de identiteit van een individu, waarschijnlijk juist omdat de identiteit dan nog gevormd moet worden. Van grote invloed zijn de omstandigheden waarin dit plaatsvindt.

De problematiek wordt hieronder beschreven in volgorde van de meest voorkomende problematiek.

- ◆ *Problemen op het gebied van zelfbeeld en identiteit:*

Men geeft o.a. aan: laag zelfbeeld, missen van basiselementen, zichzelf nooit goed genoeg voelen, zichzelf wegcijferen, weinig zelfvertrouwen, geen veiligheid kunnen vinden, zoekende naar geborgenheid, achterdocht en wantrouwen ten opzichte van anderen.

De schok van het verlies van een ouder slaat een gat in de wereld en laat een leegte in de persoonlijkheid achter. Veel mensen hebben het over een innerlijke leegte, die nooit meer kan worden opgevuld. Sommigen ervaren die leegte als iets dat constant aanwezig is. Sommigen proberen keer op keer en zonder succes de leegte op te vullen; anderen accepteren die leegte als een onderdeel van wie ze geworden zijn, als het gevolg van hun verlies. Het ontwikkelen van een identiteit is een fundamentele taak. Een ouder – met name een ouder van hetzelfde geslacht – dient als levend voorbeeld voor hoe je mens moet worden (Harris, 1998).

Een voortijdige dood ondermijnt onze opvattingen over hoe de wereld in elkaar zit. We denken niet dat iemand die nog middenin het leven staat, zal sterven. De dood hoort bij het laatste stadium van het leven. Als de dood voortijdig toeslaat, wordt onze wereldorde verstoord. Voor een kind is de dood van een ouder veel meer dan een verstoring van zijn ideeën hoe het leven zou moeten verlopen. Zijn fundamentele ideeën over de wereld zelf worden volkomen vernietigd. Een kind geloofd in een veilige beschermende wereld,

een wereld waarin gebeurtenissen voorspelbaar zijn en ordelijk verlopen, een wereld die begrijpelijk is. Met de dood van een ouder wordt de wereld met alles erin kwetsbaarder en onveilig. Een voortijdige dood vernietigt fundamentele opvattingen over *veiligheid, macht van ouders, gevoel dat ouders van je houden en de werkelijkheid zelf* (Harris, 1998).

Gehechtheidspatronen en emotionele bindingen komen al in de vroege levensjaren tot stand en vervullen een belangrijke functie in de persoonlijkheidsontwikkeling. De wijze waarop deze relaties zich gedurende de levensloop ontwikkelen en beleefd worden, leidt tot een soort grondpatroon dat zich in allerlei tussenmenselijke verhoudingen manifesteert (De Wit, 1998).

◆ *Problemen op het gebied van rouwverwerking en gevoelens:*

Men geeft o.a. aan: rouwverwerking alsnog na vele jaren, emoties niet kunnen hantieren, eigen gevoelens niet vertrouwen, verdriet, eenzaamheid, zich miskend voelen en schuldgevoelens.

Het feit dat 91% niet heeft kunnen rouwen, maakt dat velen op latere leeftijd alsnog een rouwproces doorlopen. Die gevoelens konden of mochten er niet zijn, toen ze kind waren. Dit kan allerlei oorzaken hebben. Onze natuurlijke gevoelens hebben een functie. Onderdrukte gevoelens kunnen hun functie niet uitoefenen. (Men stopt ze weg, negeert ze of onderdrukt ze). Onderdrukte gevoelens raken misvormd en het zoekt een uitweg om zich alsnog te manifesteren (De Bruijn, 1998).

◆ *Stoornissen die passen binnen de DSM-IV categorie:*

Men geeft aan: depressie, angst- en paniekaanvallen, psychose, eetstoornissen en fobieën.

Traditioneel gelooft men dat een verlies van één of meer ouders in de kindertijd leidt tot depressie op volwassen leeftijd. Veel wetenschappers hebben de relatie onderzocht tussen een dergelijk verlies en depressie op volwassen leeftijd, maar hoe het één tot het ander leidt, is niet duidelijk. Er zijn veel factoren die de invloed van een verlies op jonge leeftijd bepalen, o.a. de relatie tot de overledene, het karakter van het kind en de kwaliteit van het gezinsleven na het sterfgeval.

Echter, veel slachtoffers zijn ervan overtuigd, dat het verlies, dat ze als kind geleden hebben, een belangrijke rol speelde in hun levenslange gevecht tegen depressies. Bij hen ging de wanhoop en de leegte die ze als kind voelden nooit meer weg. Toen ze volwassen werden, kwamen die gevoelens weer naar de oppervlakte in de vorm van wanhoop, existentiële angst en vervinging en in extreme gevallen in de vorm van suicidaliteit (Harris, 1998).

◆ *Bindingsangst en verlatingsangst:*

We benoemen bindingsangst, verlatingsangst en relatieproblemen los van elkaar. Dit, omdat wij menen dat bindings- en verlatingsangst niet alleen in relaties tussen partners voorkomt, maar ook in andere relaties en sociale contacten. Ook worden in de enquête bindingsangst en verlatingsangst los van elkaar benoemd.

Als één van de ouders jong sterft, raakt de vreugde van het liefhebben voorgoed verbonden met de pijn van het verlies. Liefde en verlies zijn niet langer gescheiden en ver-

schillend. Het kind leert dat liefhebben gelijk staat aan verliezen, of tenminste het risico lopen degene die men liefheeft te verliezen. Naarmate we ouder worden, leren we de belangrijkste levensles: er is geen begin zonder eind, er is geen liefde zonder verlies van liefde. Als een kind die les op een vroege leeftijd leert, wordt de subjectieve houding tegenover relaties er voorgoed door gekleurd. Als dat kind volwassen wordt, moet het een manier vinden om relaties op te bouwen tegen de achtergrond van deze vroege ervaring. Sommige mensen hebben wel intieme relaties, maar die relaties worden geplaagd door angst voor verlies en in de steek gelaten worden. Ondanks het feit dat daar geen aanwijzingen voor zijn, maken die mensen zich vaak zorgen dat een vriend(in) of geliefde hen plotseling en onverwacht zal verlaten.

Soms richt men de relatie zo in, dat hun eigen angst en vrees geminimaliseerd wordt. Twee veel gebruikte strategieën zijn: relaties kort maar intens houden en altijd de eerste zijn die er een eind aan maakt.

Voor sommigen is de angst om in een nieuwe relatie gekwetst te worden zo groot, dat ze niemand voldoende dichtbij kunnen laten komen om innerlijk aangeraakt te kunnen worden. Ze ontkennen hun behoefte aan en verlangen naar emotionele intimiteit, soms alleen tegenover anderen, soms ook tegenover zichzelf. Sommigen blijven dat hun hele leven volhouden en bij anderen verdwijnt het langzaam, doordat een liefhebbende partner van geen opgeven weet.

Drie manieren om mensen op afstand te houden:

- Onafhankelijkheid: zolang je maar heel goed je eigen boontjes kunt doppen, heb je de hulp van een ander niet nodig;
- Woede: sommigen weten alleen een veilige afstand tot (liefdes)relaties te bewaren door zich boos en ruziezoekend te gedragen. Als je maar nors en vijandig genoeg bent, weet je zeker dat niemand je te na komt en zul je ook nooit een verlies te verduren krijgen;
- Paniek: voor sommigen zijn relaties zo beangstigend geworden, dat ze zich helemaal niet meer in staat voelen eraan te beginnen. Hoezeer ze zich ook aan iemand zouden willen binden, die mensen raken alleen maar in paniek als ze eraan denken intiem met iemand anders te worden.

(Harris, 1998)

◆ *Relatieproblemen:*

Bindingsangst en verlatingsangst spelen een grote rol binnen partnerrelaties, welke problemen kunnen geven in de relatie. Tevens wordt aangegeven: een surrogaat-ouder te zoeken in de partner. De partner moet aan eisen (het geven van ouderliefde) voldoen, waar deze niet aan kan voldoen. We hebben verder geen duidelijk inzicht wat andere problemen kunnen zijn; deze zijn niet benoemd. Gezien het feit, dat rolpatronen binnen het stamgezin, verleden en omgaan met intimiteit een rol spelen in toekomstige relaties en het feit dat veel mensen problemen ervaren door het opgelopen trauma, is het niet verwonderlijk, dat juist in intieme relaties problemen ontstaan.

◆ *Burn-out, overspannenheid, problemen i.v.m. arbeid, WAO:*

Hier leggen we een verband met de overlevingspatronen; onafhankelijkheid, perfectionisme, eigen gevoelens negeren, zichzelf niet belangrijk vinden, rationaliseren, aardig gevonden willen worden, het ontwikkelen van lichamelijke klachten.

Met deze patronen is de kans op een burn-out aanzienlijk groot. Eigen grenzen worden niet goed bewaakt of overschreden om allerlei redenen.

◆ *Problemen op het gebied van kinderen/opvoeding:*

Men geeft aan: moeite met moederschap, overbezorgdheid en grenzeloosheid (allen vrouwen).

Kinderloos uit vrije keus:

een klein aantal mensen is kinderloos uit vrije keus, dit kan om verschillende redenen: angst voor herhaling (verliezen van het kind of eigen voortijdige dood), het gevoel niet geschikt te zijn voor ouderschap. (Harris, 1998)

Zwangerschap:

Zwangerschap en geboorte maken de aanstaande moeder helemaal open. Het is een transformatie; men is er vaak ontdaan van. Een vrouw heeft behoefte aan een moederfiguur in die tijd. Zwangerschap en de postnatale periode kunnen voor de moederloze dochter bitterzoete tijden zijn, omdat ze zich meer aan haar moeder verbonden voelt nu ze er zelf één wordt, maar zich intens bedroefd voelt, doordat ze weer met haar verlies geconfronteerd wordt. Die mijlpaal in een vrouwenleven, een kind baren, brengt gewoonlijk weer een hele nieuwe cyclus op gang om de moeder die er niet meer is, met intense gevoelens van verdriet, droefheid, woede of wanhoop. De vrouw rouwt niet alleen om het verlies van haar moeders raad en steun, maar ook om het verlies van een grootmoeder voor haar kind. Wanneer ze haar als een vrouw met kinderen ziet, een vrouw die niet veel verschilt van een vrouw die zij zelf binnenkort is, kan ze beter begrijpen wat haar moeder verloor. Ze rouwt niet alleen als dochter, maar ook als moeder (Edelman, 2001).

Ouderschap zonder rolmodel:

Wanneer een kind zeer jong is, wanneer één van de ouders sterft, vooral een ouder van dezelfde sekse, dan heeft het later als volwassene geen idee hoe het moeder of vader moet zijn voor zijn of haar eigen kind. Wanneer de ouder sterft, wanneer het kind al wat ouder is, of zelfs al een tiener, dan heeft het tenminste enige ervaring. Dat voorbeeld, hoe kortdurend ook, kan vervolgens gebruikt worden om zelf de rol van ouder op zich te nemen (Harris, 1998).

Verward ouder-kind drama:

Wanneer een kind op jonge leeftijd een ouder verliest, raken de beelden bevroren in de tijd. Als we naar onze eigen zoon of dochter kijken, zien we makkelijk ons eigen gezicht toen we jong waren. Wanneer dat gebeurt, loopt iemand die op jonge leeftijd een ouder heeft verloren het risico het kind te behandelen als een reïncarnatie van zichzelf. Ook kan het kind, als het ouder wordt, de vader of de moeder aan de overleden ouder doen denken. Wanneer het onderscheid tussen heden en verleden vervaagt, zijn we niet meer in staat het kind in het hier en nu als een afzonderlijk en uniek individu te zien. Het kind

bestaat – wellicht alleen voor korte tijd – als een substituut voor iemand die al lang dood is (Harris, 1998).

- ◆ *Problemen op het gebied van de lichamelijke gezondheid:*
Men geeft aan: rug-, nek- en schouderklachten, migraine, hyperventilatie, hartklachten en huidziekte.

- ◆ *Problemen op psychosociaal gebied:*
Men geeft aan: eenzaamheid, isolement en weinig sociale contacten.

Een klein aantal geeft destructief gedrag aan, waaronder: drugsgebruik, suicidale gedachten of gedrag. Ook het niet kunnen verenigen van rollen geeft problemen. Dit wordt genoemd door adolescenten, die de combinatie van de verantwoordelijkheid voor het huishouden, ofwel moederrol, samen met school en/of werk niet aankonden.

3.10 Workshop 'Dochters Zonder Moeder', 'Verlaat Verdriet'

Hieronder volgt eerst een uitleg.

Dochters Zonder Moeder

Dochters Zonder Moeder zijn vrouwen, die op een leeftijd jonger dan 20 jaar, hun moeder zijn verloren door de dood.

Netwerk 'Zonder Moeder'

Het netwerk 'Zonder Moeder' is een Netwerk dat in 1999 is opgericht door Mieke Ankersmid en Titia Liese. Zij beiden, dochters zonder moeder, namen in 1995 het initiatief tot het ontwikkelen, aanbieden en uitvoeren van de workshops 'Zonder Moeder', tot nu toe zonder uitzondering uitgevoerd in de provincie Gelderland.

Uit deze workshops is het landelijk Netwerk 'Zonder Moeder' voortgekomen.

In de 5 jaar dat de activiteiten rondom 'Zonder Moeder' zich verder ontwikkeld hebben, bijv. de uitbreiding naar 'Verlaat Verdriet', (workshops voor mannen en vrouwen die als kind een ouder verloren door de dood), heeft het Netwerk zich een erkende plaats in Nederland verworven.

Doelstellingen

Het Netwerk 'Zonder Moeder', functionerend onder de paraplu van 'Stichting Leven & Dood', is in de eerste plaats opgericht om dochters zonder moeder de gelegenheid tot onderling contact te bieden. Daarnaast (en in de toekomst in toenemende mate van belang) zijn de doelstellingen van het Netwerk:

- ◆ Bevorderen van het welzijn van vrouwen die op jonge leeftijd hun moeder verloren, d.m.v. lotgenotencontact;
- ◆ Belangenbehartiging van de doelgroep bij de reguliere hulpverlening, pastoraal werk en andere secundaire doelgroepen;

- ◆ Voorlichting geven over de specifieke problematiek van 'Zonder Moeder', zowel voor de betreffende vrouwen zelf, als voor de hulpverleners, verwijzers en deskundigen/coaches op het gebied van werk, d.m.v.:
 - workshops, themadagen, symposia;
 - het geven van informatie van hulpverlening op dit terrein;
 - website (in ontwikkeling);
 - infofolder, nieuwsbrieven.

Korte uitleg workshop

De workshop duurt twee en een halve dag en de groep bestaat maximaal uit twaalf personen.

De eerste dagen wordt er aandacht besteed aan het verlies van toen en de omstandigheden er omheen; de laatste dag wordt er gefocust op de kracht en de kwaliteiten die ieder ontwikkeld heeft om deze gebeurtenis te overleven.

Er wordt uitleg gegeven over rouwverwerking, men praat veel en gaat aan de slag met materiaal. Dit kan op allerlei manieren; schrijven, tekenen, het maken van een symbool van creatief materiaal of rituelen.

Het grootste doel is om de deelnemers te laten ervaren dat hun verhaal er mag zijn, en nog belangrijker, dat zij er mogen zijn.

3.10.1 Reden(en) waarom men met de workshop heeft meegedaan

Van de geënquêteerden heeft 44% meegedaan aan de workshop. Er zijn meerdere antwoorden op deze vraag ingevuld.

Hiervan geeft 41% als reden: rouwverwerking (in gang zetten), zielenrust, plek aan moeder geven. Hieruit blijkt, ook kijkend naar de uitkomsten uit vraag 16 (91% heeft niet kunnen rouwen), dat er behoefte is aan een rouwproces, ook tientallen jaren nadien. De omstandigheden maken het vaak moeilijk, zo niet onmogelijk, voor een kind om te rouwen op het tijdstip van de dood zelf.

Door uitgestelde rouw kan het individu gevoelens die zijn onderdrukt en ontkend, vrijmaken.

37% geeft als reden: herkenning, erkenning en ervaringen delen.

Uit verhalen blijkt, dat in het dagelijks leven weinig tot niet over dit onderwerp gepraat wordt. Redenen hiervoor kunnen zijn, dat het nog steeds een taboe is of dat het te pijnlijk is. Binnen de familie is het vaak onbespreekbaar door allerlei redenen. Vaak krijgt men te horen: "Het is al zo lang geleden". Er blijkt een bepaald verlangen te zijn om gehoord te worden en erkenning te krijgen voor het traumatische verlies van een ouder, zonder te worden veroordeeld, te mogen zijn wie je bent.

28% geeft als reden: het gevoel er iets mee te moeten doen, steeds tegen dezelfde problemen aanlopen.

Men ervaart sluimerende emoties en gedachten, die steeds weer terugkeren in bepaalde periodes, dan wel jarenlang. De traumatische ervaring vraagt om aandacht.

Men heeft patronen ontwikkeld die in een vroegere periode goed functioneerden, maar die op lange termijn problemen geven.

In totaal geeft 15% een andere reden aan zoals: het overlijden van de overgebleven ouder, bindingsangst/verlatingsangst, isolement, relatieproblemen, met emoties leren omgaan, muur afbreken, ontkennen gebeurtenis door overgebleven ouder.

3.10.2 Hoe heeft men de workshop ervaren

(er zijn meerdere antwoorden ingevuld)

Zonder uitzondering is iedereen positief over de workshop.

60% geeft aan: herkenning en erkenning, ergens bij horen, niet meer alleen voelen, niet meer schamen voor mijn situatie en ontdekken dat eigen gevoelens niet raar zijn.

Hieruit blijkt dat men altijd gedacht heeft als enige deze gevoelens te hebben gehad.

40% geeft aan dat het als een warm bad voelde, verrijkend was, fantastisch en fijn.

26% geeft aan dat ingrijpend, spannend en eng was; dit doelende op het omgaan met en aangaan van eigen gevoelens. Deze gevoelens zijn jarenlang onderdrukt, sluimerend aanwezig geweest of te pijnlijk om aan te gaan.

11% zegt de workshop een veilige plek te hebben gevonden, waar men zichzelf kon zijn, wat rust geeft. Aangezien de basisveiligheid in hun jeugd ernstig verstoord is, heeft men moeten overleven; vaak niet vanuit het gevoel, maar vanuit het verstand, waarbij angst op allerlei manieren een grote rol speelt

De resterende 19% heeft het ervaren als een eerste aanzet tot het omgaan met dit verlies, vader of moeder een plek kunnen geven, hij of zij mocht er weer zijn en heeft het moeizaam gevonden om bij zijn of haar eigen gevoelens te blijven.

3.10.3 Waar heeft men het meest aan gehad tijdens de workshop

(er zijn meerdere antwoorden ingevuld)

Welliefst 2/3 deel zegt de herkenning en erkenning van zeer grote waarde te hebben gevonden. Hieronder vallen onder andere het vertellen over de gebeurtenis, het doorbreken van schaamte, geen eigen falen, eigen gevoelens zijn niet gek, de grote nasleep die het verlies met zich meebrengt, pijn, afschuwelijke stiefmoeders, zusterschap, ontdekken dat men normaal is en stimulans om herinneringen op te halen.

Uitspraken die veelzeggend zijn en geen verdere uitleg behoeven. Hieruit spreekt jarenlange twijfel en onzekerheid over eigen gevoelens en identiteit, dat het verlies van een ouder met zich meebrengt.

1/3 deel zegt dat emoties uiten, praten en open staan belangrijk zijn geweest.

Het mogen zijn wie je bent, met alle gevoelens die daarbij horen. Het mogen huilen om en/of boos zijn op de overleden ouder of overgebleven ouder. Ook steun, begrip, troost en het intensieve samenzijn vindt 17% belangrijk.

Rituelen maken ook een belangrijk deel uit van de waarde van de workshop. Men heeft tweeledig antwoord gegeven: rituelen waarmee men contact maakt met de overleden ouder zoals; foto's bekijken, dansen in de groep, tekenen, brief/boodschap aan moeder of vader, overleden ouder welkom heten.

Rituelen waardoor men de overleden ouder los kan laten, ook door middel van bovenstaande voorbeelden.

De conclusie die men hieruit kan halen is, dat lotgenotencontact een zeer grote waarde heeft. Het geeft tevens het belang van deze stichting aan, waar men zonder uitzondering zeer positief over is.

Hoofdstuk 4

**'Het verlies is de blauwdruk
van mijn matrix'**

Van een geënuquêteerde

Hoofdstuk 4

Aanbevelingen en conclusies

4.1 Inleiding

In dit hoofdstuk beschrijven wij onze bevindingen ten aanzien van de problematiek na het overlijden van een ouder op jonge leeftijd van het kind en de hulpverlening. Er wordt een beeld geschetst over het aantal mensen in Nederland, die op jonge leeftijd een ouder hebben verloren. Er worden factoren benoemd, die kunnen helpen om met dit verlies om te gaan. Ook worden er leemtes benoemd in de hulpverlening. Tevens geven wij adviezen en aanbevelingen aan de hulpverlening voor volwassenen.

Wat kan er verbeterd worden in de hulpverlening en wat kan het maatschappelijk werk hierin betekenen. Ook geven wij adviezen hoe om te gaan met kinderen die nu een ouder verliezen.

De conclusies van ons onderzoek worden in de laatste paragraaf benoemd.

4.2 Problematiek en ervaringen

We kunnen concluderen dat deze problematiek een geheel eigen soort problematiek is. De traumatische ervaring die deze groep mensen in hun jeugd heeft meegemaakt, heeft invloed op alle levensgebieden. Temeer, omdat deze ervaring in de ontwikkeling heeft plaatsgevonden. Een groot aantal omstandigheden kan een opleving van het verlies teweeg brengen, soms jaren na het oorspronkelijke verlies. Deze oplevingreacties bestaan uit korte perioden van acute pijn, die doen denken aan de verlorene, aan het verlies. Het gaat om verwerkingsprocessen die gereactiveerd kunnen worden. Dit betekent dat nieuwe of intensievere periodes van rouw kunnen ontstaan.

Prikkels die latere oplevingreacties losmaken, kunnen in drie categorieën worden ondergebracht: cyclische, lineaire en incidentele prikkels.

Cyclische prikkels: verjaardagen, vakanties, seizoenen en terugkerende rituelen.

Lineaire prikkels: leeftijdsgebonden, ervaringsgebonden, overgangsggebonden, ontwikkelingsgebonden, crisisgebonden prikkels en enkelvoudige rituelen.

Incidentele prikkels: herinneringen, geheugengebonden, verlies- en herenigingsgebonden en muzikaalgebonden.

(De Mönnink, 1997, p.65).

Deze oplevingsreacties geven ook de mensen in de enquête veelvuldig aan.

Kinderen passen zich aan, aan de omstandigheden en zoeken een manier om te overleven, die op latere leeftijd vaak niet meer werkt en zelfs een belemmerde factor is op andere levensgebieden.

Het feit dat men niet heeft kunnen rouwen, maakt dat velen in het latere leven alsnog deze fase doorlopen, maar dan gecompliceerder. Gevoelens gaan zich vervormen en komen er op een andere manier uit. Men kan in bepaalde ontwikkelingsfasen stagneren.

Het kind in de volwassene is nog steeds aanwezig en heeft veelal de basisveiligheid gemist, wat belangrijk is om een stabiele identiteit en persoonlijkheid te vormen.

Dit betekent, dat deze mensen heel veel moeten overwinnen om op latere leeftijd alsnog het proces van herstel aan te durven. Gezien het aantal jaren dat men hulp heeft gehad, is dit een langdurig proces. Velen zijn rationeel gaan functioneren en hebben gevoelens geblokkeerd, verdrongen of durven gevoelens niet toe te laten.

Onze indruk is tevens dat velen hun eigen problematiek bagatelliseren. Juist om bovenstaande redenen. Angst om hun eigen gevoelens aan te gaan en toe te laten speelt hierbij waarschijnlijk een grote rol.

1 op de 10 Nederlanders verloor één van de ouders jong

Uit onderzoek blijkt dat 10,7% van de Nederlandse bevolking boven de twintig jaar op jonge leeftijd (jonger dan 20 jaar) een ouder verloren heeft door overlijden. Dit zijn 1.3 miljoen mensen in Nederland.

6,6% van de Nederlandse bevolking van 20 jaar en ouder heeft (alleen) zijn vader verloren voor zijn 20^e; 3,6% heeft (alleen) zijn moeder verloren voor zijn 20^e en 0,6% heeft beide ouders verloren voor zijn 20^e. Vermenigvuldigd met 11.8 miljoen Nederlanders van 20 jaar en ouder levert dit percentage 1.3 miljoen mensen op.

Uitgesplitst naar leeftijdsgroep:

20-39 jaar: 400.000

40-59 jaar: 530.000

60 jaar en ouder: 390.000

Deze gegevens komen uit een survey-onderzoek uitgevoerd door de Sectie Sociologie van de Katholieke Universiteit Nijmegen. Het betreft een representatieve steekproef (N=2029) uit de Nederlandse bevolking, uitgevoerd in 1998.

Bron: N.D. de Graaf, P.M. de Graaf, G. Kraaykamp, W.C. Ultee, (1998) /familie-enquête Nederlandse bevolking 1998 (databestand). Nijmegen: Katholieke Universiteit Nijmegen.

Deze groep kan men grofweg in 4 categorieën indelen:

1. Mensen die door dit verlies geen beschadigingen opgelopen hebben. Dit percentage is onbekend. Deze mensen hebben over het algemeen geen behoefte om zich met dit verlies bezig te houden.
2. Mensen die op eigen kracht, al dan niet met hulp van buitenaf, hun problematiek overwonnen hebben.
3. Mensen die recente problematiek wel relateren aan het eerder geleden verlies. Veel van deze mensen worden op één of andere wijze begeleid.
4. Mensen die recente problematiek, bijv. relatieproblemen, problemen op de werkplek, psychosomatische klachten, problemen met een nieuw verlies, niet relateren aan dit eerder geleden verlies.

We hebben geen inzicht hoe de groep mensen van de eerste twee categorieën met dit verlies is omgegaan. Wel kunnen we enkele factoren noemen die belangrijk zijn om goed met dit verlies om te kunnen gaan. Deze zijn: persoonlijkheid, omgevingsfactoren en copingstrategieën.

Persoonlijkheidsfactoren:

- Het kind heeft van nature een open karakter, vertelt wat er in hem omgaat en kan emoties uiten.

Enkele omgevingsfactoren kunnen zijn:

- Het kind is goed voorbereid geweest op het overlijden en/of begeleid rondom de periode van het overlijden;
- Er was een veilige omgeving;
- Er was en bleef openheid binnen het gezin om over het verlies te praten;
- Het kind kon met zijn of haar emoties bij de overgebleven ouder terecht of had een ander vertrouwenspersoon;
- Het kind kon zijn wie het was en zodoende zijn eigen identiteit ontwikkelen;
- Het kind heeft een substituut gevonden voor de overleden ouder;
- Voldoende sociale steun.

Copingstrategieën:

- Probleemgerichte coping, zoals actief het probleem aanpakken en informatie inwinnen;
- Responsgerichte coping, zoals meditatie, waarmee men de gevolgen van de stress probeert te verminderen;
- Emotiegerichte coping, zoals het uiten van emoties (Vandereycken, Van Deth, 1997, p.311).

De vorm van omgaan, die meer op de emoties gericht is, komt meestal pas tijdens de adolescentie tot ontwikkeling, omdat jongeren dan beter in staat zijn op eigen emoties te reflecteren. Deze vorm van omgaan leent zich vooral voor situaties waarop men weinig invloed kan uitoefenen, zoals de confrontatie met verlies van een ouder. In het omgaan met sombere gevoelens kan men twee manieren onderscheiden. Men concentreert zich op het eigen gevoelsleven en laat de sombere gevoelens telkens weer aan de orde komen, ofwel men 'verzet de zinnen', zoekt afleiding en richt zich op andere dingen in de buitenwereld. In de volwassenheid komt de eerste vorm vooral bij vrouwen voor en de tweede met name bij de mannen.

Het onderkennen van angsten en emoties kan de weg vrij maken voor gerichte activiteiten en het concreet aanpakken van problemen kan het gevoel verhogen tegen een situatie bestand te zijn (De Wit, 1998).

Wanneer men de meningen over de hulpverlening vergelijkt met de meningen over de workshop 'Dochters Zonder Moeder' en 'Verlaat Verdriet' is er een groot verschil te onderscheiden. Men is unaniem positief over de workshop.

Verschillen tussen de reguliere hulpverlening en lotgenotencontacten, die we onderscheiden zijn:

- Het lotgenotencontact; dat bij reguliere hulpverlening niet aanwezig is voor deze doelgroep;
(In september start er een eerste lotgenotengroep in de reguliere hulpverlening. Dit is in Utrecht bij Humanitas voor 'Dochters Zonder Moeder' in het kader van 'Omgaan met Verlies'.)
- Men vindt her- en erkenning bij lotgenoten;
- Men vindt her- en erkenning voor zijn of haar problematiek;
- Men kan ervaringen delen.

Een levenslang gevoeld isolement, het gevoel als enige met deze problematiek te worstelen, het gevoel 'ik kan alles zelf wel aan', angst voor wat er allemaal los kan komen, zijn drempels voor mensen om zich aan te sluiten bij het landelijk Netwerk. De praktijk van de workshop heeft uitgewezen, dat mensen die aan de workshop hebben deelgenomen, zich vrijwel unaniem opgelucht voelen en nu de moed kunnen opvatten om verder met dit proces te gaan. (bron: stichting 'Dochters Zonder Moeder')

4.3 De kennis en aandacht van de hulpverlening.

Ongeveer een kwart van de mensen zegt, dat de hulpverlening voldoende kennis en aandacht heeft voor dit onderwerp. Hierbij geeft men aan, dat dit in ieder geval voor kinderen zo is en dat de hulpverlening je weer op het goede spoor kan zetten.

Maar liefst de helft van de mensen vindt, dat de hulpverlening onvoldoende kennis en aandacht heeft voor deze doelgroep.

De redenen die men hiervoor aangeeft zijn:

- Men onderschat hoe langdurig en ingrijpend het verlies is;
- Onwetendheid over de problematiek;
- Rouw moet (te) snel over zijn;
- Men is zich niet bewust van het effect en de gevolgen die het verlies van een ouder op jonge leeftijd van het kind heeft;
- De problematiek wordt onvoldoende erkend;
- Men mist erkenning en herkenning;
- Men vindt de hulpverlening te theoretisch, klinisch en diagnostisch;
- Men bespeurt onwetendheid bij de hulpverlening;
- Het is vaak 'al zo lang geleden';
- Hulpverleners moeten dit zelf meegemaakt hebben.

Wanneer men dit koppelt aan het percentage van 64% van de geënquêteerden die hulpverlening hebben gehad en die tevreden hierover is, wat zeer laag te noemen is, kan men concluderen dat de hulpverlening verbetering behoeft.

Wij menen dat elke hulpverleningsinstantie en/of zelfstandig gevestigde hulpverlener uit moet gaan van 100% tevredenheid van zijn of haar klanten.

Een belangrijk punt, dat we willen benoemen is, dat de geënquêteerden die zich bij 'Dochters Zonder Moeder' en 'Verlaat Verdriet' aanmelden, waarschijnlijk die groep is, die op een af andere wijze problemen ervaart met dit verlies.

4.4 Leemtes in de hulpverlening

Hoewel we geen duidelijk zicht hebben op waar inhoudelijk precies de leemtes zitten, kunnen we toch een aantal punten benoemen, die ons inziens van belang zijn voor de hulpverlening:

- Deze specifieke problematiek is onvoldoende bekend;
- Onvoldoende her- en erkenning van de problematiek;
- Er is geen of onvoldoende afstemming of hulpverleningsaanbod bij de organisaties voor deze specifieke problematiek;
- Er is geen empirisch onderzoek verricht naar deze doelgroep;
- Er zijn geen protocollen voor deze doelgroep;
- Er is geen methodiek voor deze doelgroep;
- Er is geen onderzoek verricht op de effecten van de hulpverlening.

4.4.1 Aanbevelingen voor de hulpverlening

Probeer als organisatie het hulpverleningsaanbod af te stemmen op deze doelgroep. Bijvoorbeeld door middel van:

- Erkennen van de problematiek van deze doelgroep;
 - Doelgroep aanwijzen als aandachtsveld;
 - Opzetten van lotgenotengroepen;
 - Ontwikkelen van protocollen;
 - PR-activiteiten;
 - Opzetten van een internetsite of chatbox voor volwassenen en/of kinderen;
 - Deskundigheidsbevordering voor werknemers, d.m.v.:
 - Bezoeken van symposia/lezingen over rouw en verlieskunde;
 - Lezingen 'Dochters Zonder Moeder' en 'Verlaat Verdriet';
 - Cursus rouwverwerking/verlieskunde;
 - Boeken, o.a.: *Basisboeken rouw*:
 - *Manu Keirse – Helpen bij verlies en verdriet
 - *Trudy van Gils – Verlies en rouw
 - * H. Mönnink - Verlieskunde
 - *Boelen, Huiskes, Kienhorst – Rouw en Rouwbegeleiding
 - * Riet Fidelaers-Jaspers - Jong verlies
(verwijst tevens naar andere boeken voor kinderen)
- Basisboeken specifiek over het verlies van een ouder:*
- *Hope Edelman – Dochters zonder moeder
 - *Maxine Harris – Een verlies voor altijd

Boeken over het verwerken van traumatische jeugdervaringen:

- *Joke de Vries – Autonomie als basis van heling
- *Jean Jenson – Op weg naar het ware zelf
- *Ingeborg Bosch – De herontdekking van het ware zelf
- *Siddharta Bosch – Vrij van kinderbeelden
(verschillende methodieken)

- Internetsites:
 - *www.communityofdaughters.net
 - *www.verliesverwerken.nl
 - *www.dfwnet.com

4.4.2 Adviezen en aanbevelingen voor hulpverleners

Hieronder volgen enkele adviezen voor hulpverleners:

- Geef erkenning aan de cliënt voor zijn of haar beleving en problematiek;
- Probeer door middel van eerder genoemde probleemgebieden de problematiek te herkennen, een link te leggen, ook al ziet de cliënt zelf het verband niet, of wil deze het niet zien;
- Maak een genogram;
- Een verlies op jonge leeftijd heeft een levenslange invloed;
- Niet alleen gedragsmatig naar huidige oplossingen kijken, maar dieperliggende oorzaken durven aanboren;
- Helpen om verdrongen emoties weer te beleven;
- De 'wij redden ons zelf wel'-houding doorprikken;
- Maak geen opmerkingen als: "Dat is al zo lang geleden, dat kan het niet zijn". Daarmee wordt de cliënt niet erkend. Onderzoek samen met de cliënt of deze tegenwoordig problemen ondervindt i.v.m. dit verlies;
- Mensen kunnen tientallen jaren nadien alsnog een rouwproces doorlopen. Bedenk bijv. samen met de cliënt rituelen om contact te maken en/of afscheid te nemen van zijn of haar ouder, zoals o.a. brieven schrijven, tekenen, foto's bekijken, grafbezoek, knipselblad maken;
- Hou voor ogen, dat velen geen duidelijk beeld hebben van hun vader of moeder. Ook na tientallen jaren is er de behoefte om alsnog een beeld te construeren van de overleden ouder;
- Bedenk dat ook mensen die de ouder niet hebben gekend een rouwproces kunnen doorlopen. Het cliché: 'wat men niet kent, kan men ook niet missen', gaat hier zeker niet op. Sluit aan bij het belevingsniveau van de cliënt en exploreer het probleem;
- Denk niet te snel 'het valt wel mee', of 'de cliënt blijft in het verleden hangen', maar neem de cliënt serieus in zijn/haar beleving;
- Maak cliënten attent op lotgenotengroepen, zoals 'Dochters Zonder Moeder' of 'Verlaat Verdriet';
- Nodig is: werken aan de basis. Het erkennen en weer doorleven van de oude pijn is belangrijk, om zo te voelen, dat deze bij ervaringen uit het verleden horen en in het hier en nu geen rol meer hoeft te spelen.

4.4.3 Adviezen hoe om te gaan met kinderen die nu een ouder verliezen; voor ouders, hulpverleners en anderen in de sociale omgeving van het kind

De tips en aanbevelingen die worden gedaan zijn aangedragen door de geënquêteerden.

- Bereid kinderen voor op het sterven, als de situatie dat toelaat;
- Betrek het kind bij het afscheid nemen;
- Neem het kind serieus;
- Schenk aandacht aan het uiten van emoties en erken deze;
- Wees eerlijk en open;
- Zorg voor veiligheid en begrip;
- Geef het kind de ruimte;
- I ngaan op behoeftes, vragen en emoties;
- Probeer het verdriet en gemis samen te delen;
- Let op loyaliteitsgevoelens bij het kind;
- Blijf langdurig alert;
- Let op de positie en rolwisseling van het kind binnen het gezin;
- Geef het kind niet te veel verantwoordelijkheid;
- Herinnering levend houden, d.m.v. foto's, verhalen vertellen, tekenen, boekwerk maken;
- Zorg dat er een plek blijft voor de overledene (bijv. een apart hoekje met dierbare spulletjes);
- Bedenk rituelen, zoals tekenen, schrijven, plakken, ballonnen oplaten;
- Vertrouwenspersoon voor het kind. Dit kunnen zijn: oom, tante, leraar, buurvrouw, buurman, vriend(in) van ouder;
- Lotgenootjes voor het kind, bijv. bij 'Stichting Achter de Regenboog';
- Zorg voor eventuele hulpverlening, wanneer men twijfels heeft over de toestand van het kind;
- Haal kinderen niet uit de vertrouwde omgeving door te laten logeren of te verhuizen. Probeer dit zo lang mogelijk uit te stellen;
- Niet te snel een nieuw gezin creëren; het kind heeft tijd nodig om te rouwen en zich opnieuw weer te hechten.

Uit hoofdstuk 3 blijkt dat 91% van de 160 mensen die geënquêteerd zijn, niet hebben kunnen rouwen. Dit, terwijl de theorie aangeeft dat rouwen essentieel is om in het verdere leven bepaalde levensfasen goed te doorlopen, om uiteindelijk een stabiele persoonlijkheid te worden.

De lering die we hier uit kunnen trekken voor kinderen/jongeren die nu een ouder verliezen, is dat zij mogelijkheden/voorwaarden aangereikt krijgen, om de rouwtaken, zoals die beschreven staan in hoofdstuk 2, goed te vervullen.

Voor de omgeving van deze kinderen/jongeren betekent dit, dat het belangrijk is dat ze op de hoogte zijn van wat deze kinderen/jongeren hiervoor nodig hebben, namelijk dat:

- Het verlies voor het kind/jongere erkend wordt;
- Er open gecommuniceerd wordt;
- De kinderen/jongeren betrokken worden bij alles wat er gebeurt in de dagen rondom het overlijden van de ouder;

- Er aandacht besteed wordt aan de gevoelens van de kinderen/jongeren;
- Er gezorgd dient te worden voor continuïteit in het gezin en in het leven van de kinderen/jongeren;
- Er ruimte aan de kinderen/jongeren wordt gegeven om kind te zijn;
- Kinderen/jongeren aangemoedigd dienen te worden om te praten met leeftijdsgenoten.

Als kinderen/jongeren dreigen vast te lopen in het rouwproces, is het contact met leeftijdsgenoten die hetzelfde hebben meegemaakt, een alternatief om alsnog de vier rouwtaken te vervullen. Hierbij kan gedacht worden aan lotgenotencontacten in de vorm van praatgroepen en chatlijnen voor rouwende kinderen/jongeren.

Huisartsen, leerkrachten, schoolartsen en schoolmaatschappelijkwerkers kunnen hierin een signalerende functie hebben.

4.5 Conclusie

We hebben door middel van theorie de antwoorden van de enquête proberen te onderbouwen.

Zoals in hoofdstuk 3 duidelijk is geworden, heeft het verlies van een ouder op jonge leeftijd van het kind een levenslange invloed op de persoon. We hebben een specifieke doelgroep geënuquëteerd, die al dan niet om een of andere reden lid zijn geworden van 'Dochters Zonder Moeder' en 'Verlaat Verdriet'. Het feit, dat dit trauma in de ontwikkeling van het kind heeft plaatsgevonden, maakt dat deze invloed heeft op de ontwikkeling van de persoonlijkheid en identiteit van de persoon. De veilige wereld waar het kind zich in waande is verdwenen en zoals ook in de enquête naar voren komt: 'men is op zichzelf aangewezen'. Hoewel dit natuurlijk niet voor iedereen geldt, die op jonge leeftijd een ouder heeft verloren. We hebben geen zicht op deze groep mensen en welke factoren hier een rol hebben gespeeld, wat maakt dat zij goed door het proces zijn gekomen.

We kunnen stellen, dat de problematiek die zij ervaren, gecompliceerd is. Mensen geven aan dat de hulpverlening de problematiek onderschat en onvoldoende erkent.

Landelijk gezien is er weinig bekend over de gevolgen, die het verlies van een ouder op jonge leeftijd van het kind heeft. De boeken die er zijn, zijn vertaalde boeken uit Amerika. De hulpverlening aan deze doelgroep staat in de kinderschoenen. Er is dus nog veel onderzoek nodig. We vinden dat deze scriptie een eerste stap is om meer bekendheid te geven aan deze doelgroep en een beeld geeft, waar deze mensen in hun leven mee te maken krijgen. We hebben helaas niet kunnen onderzoeken, door tijdgebrek, of de levensfase waarin het overlijden plaatsvindt, verschillende invloeden heeft op latere leeftijdsfases. De enquête geeft een globaal beeld van de hele groep.

We hebben een indruk gegeven betreffende het verschil tussen mannen en vrouwen.

Er zal meer onderzoek nodig zijn om meer zicht hierin te krijgen.

Gezien het grote aantal mensen (1.3 miljoen), die op jonge leeftijd een ouder verloren heeft, kunnen we concluderen dat deze groep mensen te weinig aandacht heeft in onze maatschappij en in de hulpverlening.

Vertaald naar de hulpverlening betekent dit, dat een groot aantal van deze groep in aanraking komt met de eerste-lijns-hulpverlening, met zeer verschillende hulpvragen op verschillende levensgebieden. Juist daarom is het misschien lastig om de link te leggen naar het verlies van een ouder op jonge leeftijd. Mede oorzaak is ons inziens, dat de hulpverlening onvoldoende weet heeft van de impact en invloed, die het verlies van een ouder heeft op het leven van een kind, aangezien 1/3 deel van de mensen de hulpverlening als onvoldoende heeft beoordeeld.

Velen geven aan dat de erkenning ontbreekt. Bovenstaande factoren leiden er waarschijnlijk toe, dat velen op meerdere plaatsen hulp hebben gezocht.

Het maatschappelijk werk heeft een brugfunctie naar de maatschappij. Dit betekent dat het maatschappelijk werk mensen begeleidt, zodat deze weer zelfstandig kunnen functioneren. Het maatschappelijk werk moet dan ook in staat zijn om deze problematiek te her- en erkennen, inzicht hebben in de problematiek en deze groep begeleiden. Hiervoor hebben we enkele adviezen kunnen geven.

De eerste stap voor her- en erkenning van deze problematiek is een bewustwordingsproces op gang te brengen in de hulpverlening en in onze maatschappij.

Wij menen dat ons onderzoek en het symposium hier een bijdrage aan leveren.

Er is verder onderzoek nodig om meer specifieke conclusies te trekken over de invloed en de hulpverlening van deze doelgroep.

Met dit onderzoek hopen we een aanzet hiertoe gemaakt te hebben en in ieder geval breder bekendheid gegeven te hebben aan deze problematiek.

We kunnen nu al aangeven dat dit doel bereikt is door:

- Het symposium;
- Interviews in de Gelderlander (d.d. 24-03-2001) en in Viva (nog uit te komen);
- Gebruik van de enquête voor een boek over dit onderwerp, dat wordt uitgegeven door de Landelijke Stichting Rouwverwerking i.s.m. stichting 'Dochters Zonder Moeder' en 'Verlaat Verdriet';
- Gebruik van de enquête door stichting 'Dochters Zonder Moeder' en 'Verlaat Verdriet', voor het aanvragen van subsidies voor en breder bekendheid geven aan deze doelgroep.

Enquête voor volwassenen die op jonge leeftijd (een) ouder(s) verloren hebben

Wij zijn drie deeltijdstudenten van de opleiding Maatschappelijk Werk en Dienstverlening van de Hogeschool Enschede. In het kader van onze afstudeerscriptie houden wij een enquête onder volwassenen die op jonge leeftijd (een) ouder(s) verloren hebben. Alledrie hebben we direct en indirect (via onze partners) met dit onderwerp te maken.

Onze scriptie heeft als titel: **“TE KLEIN VOOR GROOT VERLIES”**
Het verlies van een ouder door overlijden, op jonge leeftijd van het kind.

Door onderzoek te doen bij volwassenen die op jonge leeftijd (een) ouder(s) hebben verloren door overlijden, willen wij inzicht krijgen in de problematiek waar zij mee te maken hadden en/of hebben. Tevens willen wij duidelijkheid krijgen in de hulpverlening die zij eventueel nodig hadden en/of hebben en willen wij eventuele leemtes in de hulpverlening aan de volwassenen van nu opsporen.

Bovenstaande willen wij koppelen aan de hulpverlening aan kinderen die nu (een) ouder(s) verliezen.

Hoewel we beseffen dat het invullen van deze enquête veel kan losmaken, stellen wij het zeer op prijs wanneer je deze invult en aan ons terugstuurt **vòòr 20 februari** naar onderstaand adres.

Bij voldoende deelname wordt de enquête tevens gebruikt voor de landelijke Netwerkdag in september.

- ◆ **Tip:** *Wanneer je de enquête na het invullen kopieert en bewaart, dan heb je je eigen waardevolle levensgeschiedenis gebundeld. Het kan je inzicht verschaffen in de fase waarin je nu inzit. Door hem later nog een keer voor jezelf in te vullen kun je misschien verschillen ontdekken.*

De enquête is uiteraard anoniem.

Ps. Zou je zelf voor een postzegel willen zorgen?

Voor het terugsturen van de enquête en voor vragen en informatie kun je terecht bij:
Jolanda Blokhuis (lid van het Netwerk)

Oranjestraat 3

7596 LA Rossum

Tel: 0541-625960 (na 18.00 uur)

e-mail: jamblok@hetnet.nl

Vriendelijk groet,

Jolanda Blokhuis, Marion Groothuis en Carmen Zwaga

1. Wat is je leeftijd?

2. Wat is je geslacht? man vrouw

3. Hoe oud was je toen je vader en/of moeder overleed?
Ik was ... jaar, toen mijn moeder vader overleed.

Wat was de oorzaak van het overlijden van je moeder/vader?
.....

4. Deze vraag is van toepassing wanneer de ouder ongeneeslijk ziek was.
Wist je dat je moeder en/of vader zou overlijden?
 Ja.
 Nee.

Hoe is hier thuis mee omgegaan?
.....
.....
.....
.....
.....

5. Deze vraag is van toepassing wanneer de ouder plotseling overleed.
Hoe is hier thuis mee omgegaan?

.....
.....
.....
.....
.....

6. Hoe werd thuis met de situatie vlak na het overlijden omgegaan?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

7. Hoe heb jij dit ervaren?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

8. Werd er de jaren na het overlijden, thuis gepraat over het verlies van je moeder en/of vader?

Ja. Op welke manier?

Nee, omdat

.....
.....
.....
.....
.....

9. Hoe reageerde je omgeving op jou en je familie tijdens en na het overlijden van je moeder en/of vader?

.....
.....
.....
.....
.....

10. Ben je hier tevreden over?

Ja, Nee,

omdat

.....
.....
.....
.....
.....
.....

11. Hoe zou je willen dat je omgeving toen had gereageerd?

.....
.....
.....
.....
.....

12. Had je behoefte om te praten over jouw verdriet en pijn om je moeder en/of vader?

Ja Nee

13. Deed je dit dan ook?

Ja, Nee,
omdat

.....
.....
.....
.....

14. Kon je met jouw verhaal en je emoties bij de andere ouder of broers en zussen terecht?

Ja, Nee,
omdat

.....
.....
.....
.....

15. Kon je bij iemand anders terecht?

Ja, bij
Nee

16. Heb je als kind zijnde kunnen rouwen om je moeder en/of vader?

Ja. Op welke manier kon je rouwen?

Nee. Waarom niet?

.....
.....
.....
.....

17. Wat was in eerste instantie jouw manier om met dit verlies om te gaan?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

18. Wat waren jouw behoeftes na het overlijden van je moeder en/of vader?

.....
.....
.....
.....
.....

19. Kon je deze behoeftes aangeven?

Ja.

Nee, waarom niet?

.....
.....
.....
.....

20. Wanneer je terugkijkt op deze periode wat was er voor jou waardevol?

.....
.....
.....
.....
.....

21. Als je terugkijkt op deze periode wat heb je dan gemist?

.....
.....
.....
.....
.....

22. Kreeg je binnen het gezin een andere 'rol' na het overlijden van je moeder en/of vader?

Ja, welke?

Nee:

.....
.....

23. Het is bekend dat mensen bepaalde gedachtegangen en/of patronen ontwikkelen om te 'overleven'.

Wat zijn of waren dat bij jou?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

24. Heb je hulp gezocht i.v.m. met het verlies van je moeder en/of vader?

Nee. Ga door naar vraag 27.

Ja,

- Waar?

- Door wie ben je doorverwezen?

- Hoelang duurde de hulpverlening?

- Hoe oud was je? jaar.

- Is hier een bepaalde aanleiding of gebeurtenis aan vooraf gegaan?

.....
.....
.....
.....

25. De hulp was in:

groepsverband

individueel

26. Als je hulp hebt gezocht wat was/is dan de/het proble(e)m(en) waar je in vastliep of -loopt?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

27. Hoe heb je de hulp ervaren?

.....
.....
.....
.....

28. Heb je meegedaan aan de workshop “Dochters Zonder Moeder” of “Verlaat verdriet”?
Ja, waarom?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Nee. Ga door naar vraag **31**.

29. Hoe was het voor jou om aan de workshop mee te doen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

30. Waar heb je het meest aan gehad tijdens de workshop?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

31. Heeft het verlies van je vader of moeder je leven op een bepaalde manier beïnvloed?

Ja. Op welke manier?

Nee. Omdat

.....
.....
.....
.....
.....
.....

32. Heeft het verlies van je moeder en/of vader een levenslange invloed op jou?

Ja, waarom

Nee, waarom niet

.....
.....
.....
.....

33. Als je terugkijkt, hoe had met het overlijden van je vader en/of moeder moeten worden omgegaan?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

34. Heb je enkele tips hoe ouders en/of hulpverleners nu om moeten gaan met kinderen van wie een ouder overlijdt?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

35. Heeft de hulpverlening naar jouw mening voldoende kennis over en aandacht voor dit onderwerp?

Ja Nee,
omdat

.....
.....
.....

36. Heeft de media (kranten, tijdschriften, tv, vakliteratuur) naar jouw mening voldoende aandacht voor dit onderwerp?

- Ja
- Nee

Ruimte voor opmerkingen:

Bijlage 2 Enquêteresultaten

Vraag 1 Leeftijd nu

	aantal personen	percentage personen	beantwoord
20-29	12	8%	
30-39	43	27%	
40-49	59	37%	
50-59	37	23%	
60-69	6	4%	
70-79	3	2%	

Vraag 2 Geslacht

	aantal personen	percentage personen	beantwoord
vrouw	142	89%	
man	18	11%	

Vraag 3a Leeftijd bij overlijden moeder (143 personen)

	aantal personen	percentage personen	beantwoord
0 t/m 1	7	4%	5%
2 t/m 4	29	18%	20%
5 t/m 7	29	18%	20%
8 t/m 11	22	14%	15%
12 t/m 20	53	33%	37%
21 t/m 23	3	2%	2%

Vraag 3b Leeftijd bij overlijden vader (35 personen)

	aantal personen	percentage personen	beantwoord
0 t/m 1	0		
2 t/m 4	10	6%	29%
5 t/m 7	5	3%	14%
8 t/m 11	7	4%	20%
12 t/m 20	10	6%	29%
21 t/m 22	3	2%	9%
beide ouders verloren	9	5%	

Vraag 3c Oorzaak overlijden

	aantal personen	percentage personen	beantwoord
1 kanker	85	51%	
2 ongeluk	10	6%	
3 zelfdoding	15	9%	
4 hartinfarct	14	8%	
5 ziekte	20	12%	
6 onbekend	3	2%	
7 bevalling zwangerschap	6	4%	
8 embolie / trombose	8	5%	
9 CVA	6	4%	

Vraag 4a Wist je dat je moeder / vader zou overlijden? (ongeneeslijke ziekte)

	aantal personen	percentage personen	beantwoord
1 ja	34	21%	33%
2 nee	68	43%	67%

Bijlage 2 Enquêteresultaten

Vraag 4 b Ongeneeslijke ziekte: Hoe is hier thuis mee omgegaan

		aantal personen	percentage personen	beantwoord
1	niet of onvoldoende gepraat, ik wist het niet, vader wist het, moeder wist het niet, wist wel dat ze ziek was, niet dat ze dood ging, niet gepraat, intuïtief	69	43%	68%
2	wel gepraat (een paar weken), een week van tevoren meegedeeld, met ruzie	10	6%	10%
3	ze deden of het weer goed kwam	5	3%	5%
4	weet niet	13	8%	13%
5	normaalste zaak van de wereld	2	1%	2%
6	bleef thuis van school om het huishouden te doen	1	1%	1%
7	goed, maar we werden afgeschermd	2	1%	2%

Vraag 5 Plotseling overlijden: Hoe is hier thuis mee omgegaan?

er zijn meerdere antwoorden ingevuld

		aantal personen	percentage personen	beantwoord
1	het werd meegedeeld, niet over gepraat, praktische zaken	42	26%	67%
2	vader steunen / gezin als eenheid	4	3%	6%
3	shock, wanhoop, roes, ontredderd, verslagen	10	6%	16%
4	doodzwijgen, leugens	2	1%	3%
5	gelaten, kan gebeuren	2	1%	3%
6	veel gesproken, maar konden er niet mee omgaan	2	1%	3%
7	moelijk maar opluchting	1	1%	2%
8	te jong, weet niet	5	3%	8%
9	goed, we werden erbij betrokken	2	1%	3%

Vraag 6 Hoe werd er thuis vlak na het overlijden met de situatie omgegaan?

er zijn meerdere antwoorden ingevuld

		aantal personen	percentage personen	beantwoord
1	emoties / praten tussen overlijden en begrafenis	14	9%	
2	logeren, zakelijk en praktisch, gezinszorg	51	32%	
3	leven gaat door / niet meer praten, naam ouder werd niet meer genoemd (doodgezwegen), een keer overleden ouder gezien, onmacht om met gevoelens om te gaan, medegeedeeld, dezelfde dag naar school, eenzaam, ieder ging zijn eigen gang	82	51%	
4	men hield ons overal buiten (trauma besparen), overgebleven ouder had genoeg aan zichzelf, erg alleen, kinderen, geen afscheid kunnen nemen	33	21%	
5	lief zijn voor overgebleven ouder, flink zijn	3	2%	
6	weet niet	13	8%	
7	niet naar begrafenis	15	9%	
8	chaotisch, zwijgzaam, geschokt, boos, leugens	7	4%	
9	veel praten maar ik kon er zelf niet mee omgaan	4	3%	
10	goed, saamhorigheid, veel praten, aandacht fam.	6	4%	
11	gezin uit elkaar, kinderen uit elkaar	5	3%	
12	we waren opgelucht, het lijden was over	1	1%	

Vraag 7 Hoe heb jij dit ervaren?

er zijn meerdere antwoorden ingevuld

		aantal personen	percentage personen	beantwoord
1	'alleen' met verdriet, eenzaam, ontheemd, verloren, emotioneel niet te delen, dichtslaan, veiligheid was weg, ik voelde me in de steek gelaten	70	44%	45%
2	toen gewoon, eerste dagen ruimte voor verdriet (later beseffen hoe erg, wel weten dat er van alles aan de hand was)	34	21%	22%
3	overweldigend, wanhopig, shock, breuk, onwezenlijk, boosheid	26	16%	17%

Bijlage 2 Enquêteresultaten

4	geen gevoelens, niet echt verdriet, vrij nuchter	8	5%	5%
5	weet niet, te jong, vroeg ik me niet af, het leven ging door, niet echt bewust, ik voelde wel dat er iets aan de hand was	29	18%	18%
6	benauwd en oneerlijk, verwarrend, jaloers	5	3%	3%
7	relatie overgebleven ouder verslechtert	2	1%	1%
8	fijn, goed, opgelucht	7	4%	4%
9	mijn schuld	3	2%	2%

Vraag 8 *Werd er de jaren na het overlijden thuis gepraat over het verlies*

		aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
Ja, redenen:				
	Totaal	30	19%	
1	normaal tot hertrouwen vader	3	2%	10%
2	na vele jaren, spaarzaam	5	3%	17%
3	positieve invloed stiefmoeder	4	3%	13%
4	negatieve manier, moeder zou in de hel zijn beland	2	1%	7%
5	vrij openlijk en emotioneel, globaal, niet te diep, soms	16	10%	53%
Nee, redenen:				
	Totaal	133	83%	
1	(al snel) een nieuwe relatie overgebleven ouder (stiefmoeder)	31	19%	23%
2	er werd nooit gepraat over gevoelens binnen het gezin, te pijnlijk, te veel verdriet, naar de toekomst kijken, mocht geen verdriet laten zien, ieder ging zijn eigen gang, overgebleven ouder wist er zelf geen raad mee, code zwijgen, moeder werd doodgezwegen, taboe, leek alsof ze niet bestaan had, flink zijn, verdriet voor kinderen besparen, zorg voor overgebleven ouder	94	59%	71%
3	geen thuis, gezin uit elkaar	8	5%	6%
4	nee, geen reden	4	3%	3%
5	nee, andere problemen, veel ruzie	4	3%	3%
6	schaamte	1	1%	1%
7	te jong, men vond mij	5	3%	4%
8	deed ik zelf niet, bang anderen pijn te doen	6	4%	5%

Vraag 9 *Hoe reageerde je omgeving tijdens en na het overlijden*

		aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
1	(in eerste instantie): medelijden, aardig, medeleven, aandacht, sociale omgeving (niet ondersteunend)	53	33%	34%
2	opluchting nieuwe relatie	1	1%	1%
3	oplossing praktische zaken, hulpvaardig	22	14%	14%
4	lijden is over	2	1%	1%
5	geen herinnering, weet niet	30	19%	19%
6	alsof er iets met ons niet goed was, irritatie, afwijzend, fluisteren	11	7%	7%
7	stilzwijgen, geen speciale aandacht, leven ging door, geen interesse omgeving, bemoeizuchtig bekeken, (steeds) verhuizen, afstandelijk, breuk met familie overleden ouder	52	33%	33%
8	begripvol (positief), veel aandacht, steunend	7	4%	4%

Bijlage 2 Enquêteresultaten

Vraag 10 Ben je hier tevreden over?

	aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
Ja, redenen:			
Totaal	28	18%	
0 leven moest ook doorgaan, prima zo, ik begrijp het, het was goed voor overgebleven ouder, zelf verwerken	10	6%	36%
1 prettig, extra aandacht, steunend	11	7%	39%
2 neem niemand kwalijk, geholpen op onze manier	7	4%	25%
Nee, redenen:			
Totaal	120	75%	
0 nee, achteraf	25	16%	21%
1 overleden ouder verdween steeds meer, na een jaar moest het over zijn, verlangen meer te weten over ouder	15	9%	13%
2 eenzaam, ieder was op zichzelf binnen het gezin, achteraf koud, kon bij niemand terecht, werd genegeerd, teleurstellend, weinig / geen belangstelling, er werd niet gevraagd en over gesproken, (buren school en verdere fam), geen steun, niet toegekomen aan verwerking	70	44%	58%
3 wilde niet als apart gezien worden	3	2%	3%
4 resulteerde in verwarrende gevoelens, kwamen te dicht bij, schaamte, boosheid	6	4%	5%
5 vertrouwen kwijtgeraakt in familie en omgeving	4	3%	3%
6 had veel vragen maar stelde ze niet, onuitgesproken code = zwijgen, niet serieus genomen	7	4%	6%
7 groeide in rol van flink sterk volwassen kind	2	1%	2%

Vraag 11 Hoe zou je willen dat je omgeving had gereageerd?

	aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
1 herinnering levend houden, erover praten, openheid, niet doodgezwegen, eerlijk, waardering, respect, medeleven, emoties delen, meer aandacht voor ons kinderen, ons er meer bij betrekken, begripvoller, door afweer heen prikken, niet schrikken, ik wilde opgevangen worden, troost, niet laten afschepen door vader	126	79%	86%
2 hulpverlening	1	1%	1%
3 was goed zo	13	8%	9%
4 weet niet, te jong, weinig besef	8	5%	5%

Vraag 12 Had je behoefte om te praten over je verdriet en pijn?

	aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
1 ja, maar ik wist niet hoe, durfde niet (achteraf)	107	67%	69%
2 nee	33	21%	21%
3 soms	5	3%	3%
4 weet niet, te jong	13	8%	8%

Vraag 13 Deed je dit dan ook?

	aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
Ja, redenen:			
Totaal	18	11%	
1 af en toe	11	7%	61%
2 luchtte op, behoefte	7	4%	39%
Nee, redenen:			
Totaal	139	87%	

Bijlage 2 Enquêteresultaten

1	nee, geen reden	12	8%	9%
2	er was niemand, geen gelegenheid, werd doodgezwegen, taboe, niet willen of kunnen, geen vertrouwen, konden er niet mee omgaan, voldeed aan verwachtingen, doorgaan, geen ruimte voor emoties, (wel: dan weggeslagen (letterlijk), ruzie	94	59%	68%
3	er waren andere problemen	6	4%	4%
4	geen behoefte, pijn zover weg, afsluiten, terugtrekken	6	4%	4%
5	te beladen onderwerp, pijnlijk, schaamde me voor verdriet	20	13%	14%
6	te jong, weet niet, kwam later	10	6%	7%
7	moest sterk zijn van mezelf, afgesloten, dan kwam men te dicht bij, wilde niemand tot last zijn, bang voor verdriet	12	8%	9%

Vraag 14 Kon je met jouw emoties bij de andere ouder of broers of zussen terecht?

		aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
1 Emotie ouder wel				
Totaal		16	10%	
	maar niet te veel, beladen, soms			
2 Emotie ouder niet				
Totaal		136	85%	
2.1	overgebleven ouder had het er zelf moeilijk mee, overgebleven ouder had geen tijd, zweeg, wilde ik niet lastig vallen, moest me niet aanstellen	68	43%	50%
2.2	kwam niet in mij op, niet geleerd om te praten, code van stilzwijgen, sparen, geen behoefte	45	28%	33%
2.3	mocht niet, kinderen werden er niet bij betrokken	7	4%	5%
2.4	geen ouders meer, ouder ging naar buitenland	14	9%	10%
2.5	begrepen elkaar niet	4	3%	3%
2.6	gevoel dat ik er voor hem/ haar moest zijn	5	3%	4%
3 Emotie broers en zussen wel				
Totaal		13	8%	
3.1	soms oudere zus, broer	10	6%	77%
3.2	later bij mijn zussen	3	2%	23%
4 Emotie broers en zussen niet				
Totaal		145	91%	
4.1	nee, enige zus sloot een bondje met stiefmoeder, b of z zat er niet mee	2	1%	1%
4.2	b of z was te jong, zij vinden / vonden mij te jong	26	16%	18%
4.3	kwam niet in mij op, niet geleerd om te praten/verdriet te delen, gesloten, kunnen er momenteel nog niet over praten, elkaar sparen, verdriet de baas blijven, te pijnlijk, emotioneel geblokkeerd, lukte niet, code zwijgen	90	56%	62%
4.4	veel ruzie	1	1%	1%
4.5	mocht niet van ouder	1	1%	1%
4.6	nee, geen reden	5	3%	3%
4.7	geen b of z	11	7%	8%
4.8	uit huis, gezin uit elkaar	10	6%	7%
4.9	door problemen van b of z	2	1%	1%

Vraag 15 Kon je bij iemand anders terecht?

		aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
niet bij een ander terecht				
Totaal		113	71%	
wel bij een ander terecht				
Totaal		47	29%	
1	ooms en tantes	9	6%	19%

Bijlage 2 Enquêteresultaten

2	stiefmoeder	3	2%	6%
3	buren, moeder vriendin, fam. vaders baas, collega, gezinshulp	12	8%	26%
4	vriend / vriendinnen	12	8%	26%
5	oma, opa	8	5%	17%
6	ja maar deed het niet	10	6%	21%

Vraag 16 Heb je kunnen rouwen?

		aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
wel kunnen rouwen: redenen				
Totaal		14	9%	
3	schrijven aan/over overleden ouder, praten met overleden ouder, dromen over overleden ouder, in mijn eentje huilen	6	4%	43%
4	op een destructieve manier, wilde zelf ook dood	1	1%	7%
5	praten over overl.ouder, grafbezoek, zelf plek geven, plezierige dingen doen	5	3%	36%
6	huilen in fam. kring, met overgebleven ouder	3	2%	21%
niet kunnen rouwen: redenen				
Totaal		146	91%	
0	nee	3	2%	2%
1	je moest je erover heen zetten / geen plaats voor / toneel / doet of je nergens last van hebt, leven gaat door, moest flink zijn	45	28%	31%
2	er werd niet over gepraat (sparen van kinderen), wist niet hoe, niet gestimuleerd, pijnlijk, daardoor geen behoefte	69	43%	47%
3	(men vond mij) te jong, geen besef, geen herinnering, later beseffen, werd bedekt	17	11%	12%
4	er waren vele andere problemen, geen ruimte, niemand beschikbaar, overliden andere familieleden, naar andere familie	13	8%	9%
5	moederrol, zorgen voor vader en / of anderen	7	4%	5%
6	mocht niet, taboe vanwege nieuwe partner, was immers weer "gewoon" gezin	17	11%	12%
7	geen afscheid kunnen nemen, niet meer gezien, nergens bij betrokken	11	7%	8%
8	stond het mezelf niet toe, durfde niet, verdrongen	9	6%	6%

Vraag 17 Wat was in eerste instantie jouw manier om met dit verlies om te gaan?

		aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
1	verder gaan met mijn leven, ontkennen van verdriet, niets laten merken, flink zijn, geen gevoel laten zien, sterk zijn, men mocht niet te dicht bij komen, alles zelf doen, apathie, gevoelloos, relativeren	93	58%	60%
2	op studie/werk/uitgaan storten, bezig blijven, vluchten, weggaan, eten	32	20%	21%
3	dagboek, terugtrekken, afzonderen (met mijn verdriet)	19	12%	12%
4	veel praten, aandacht zoeken	4	3%	3%
5	te jong, huilen, roepen om moeder, bedplassen, besepte het niet, leven in hier en nu	18	11%	12%
6	ander gedrag, onafhankelijk gedrag, stoer, lastig zijn, voldoen aan ieders wensen en verlangens, (bijdragen aan fam. band), aardig en vriendelijk zijn, veel praten en lachen om gevoelens te overstemmen (geaccepteerd willen worden, vrolijke meid uithangen)	27	17%	17%
7	fantasiewereld	15	9%	10%
8	zelf dood willen	2	1%	1%
9	kwaadheid, opstandig gedrag gericht op stiefmoeder	4	3%	3%
10	opgelucht en schuldig, goedpraten	4	3%	3%
11	bezittingen overl. ouder koesteren	1	1%	1%

Bijlage 2 Enquêteresultaten

Vraag 18 Behoeftes na het overlijden?

	aantal personen	percentage personen	beantwoord
1 weet niet (te jong, leven ging door)	44	28%	28%
2 vastgehouden willen worden (achteraf) veiligheid en zorg geborgenheid, liefde, aandacht (achteraf), serieus genomen worden, bij vader blijven, meer aandacht vader, acceptatie om wie ik was, sterke persoon die het overnam, erkenning, emoties uiten, begrip, maatje, nieuwe moeder	91	57%	59%
3 bij mijn moeder zijn, meegaan met haar	6	4%	4%
4 thuis rust	6	4%	4%
5 uitleg over gebeurde, praten, eerlijk zijn, hoe verder, wie was hij/zij, respect voor ouder dat deze verdiende	25	16%	16%
6 wat gebeurt er in de toekomst, zekerheid over toekomst	2	1%	1%
7 doorgaan, niet (kunnen) stilstaan bij pijn en verdriet, als normaal gezien worden	8	5%	5%

Vraag 19 Kon je deze behoeftes aangeven?

	aantal personen	percentage personen	beantwoord
Ja, redenen:			
Totaal	9	6%	
0 ja	5	3%	56%
1 huilen (als baby)	2	1%	22%
2 bij bepaalde personen	1	1%	11%
3 lichamelijk contact zoeken	1	1%	11%
Nee, redenen:			
Totaal	141	88%	
1 zonder reden	13	8%	9%
2 niet bewust van deze behoeftes, te jong, geen woorden	42	26%	30%
3 durfde niet, kon niet, anderen werden te verdrietig, dan zouden anderen zich zorgen maken, emotioneel geblokkeerd, sparen, wilde geen extra aandacht, schuldgevoel, onveilig	29	18%	21%
4 niet geleerd om over emoties te praten, niet aan de orde binnen het gezin, er was niemand, ieder op zichzelf, niet binnen gezin, door taboe opgesloten in mezelf, gezin moest draaiende worden gehouden, weinig begrip, taboe, "het was allemaal toch weer goed" (stiefmoeder)	60	38%	43%
5 maar kreeg het wel	2	1%	1%
6 stond mezelf niet toe, gericht op anderen, sterk zijn	8	5%	6%

Vraag 20 Wanneer je terugkijkt wat was er voor jou waardevol?

	aantal personen	percentage personen	beantwoord
1 weet niet, niets	40	25%	26%
2 herinneringsboek gemaakt door overgebleven ouder, foto (achteraf), aandelen, persoonlijk kaartje, beer, schrijven, poppen, pony, brief moeder, muziek	10	6%	7%
3 verdieping van het leven, geleerd over mensen en waarde van leven, godsdienst	9	6%	6%
4 eigen herinneringen aan overleden ouder, overl. ouder leeft in mij verder, dromen over haar	12	8%	8%
5 thuissituatie buiten fam. (contact met vriendinnen, school, docent, collega, vriendin, fam. vaders baas, medeleven, gezinshulp)	28	18%	19%
6 oma, opa andere fam contacten, zus tante	29	18%	19%
7 zelfstandigheid, volwassen, kracht, karakter, bezig met toekomst, groei	16	10%	11%

Bijlage 2 Enquêteresultaten

8	bijeen blijven van het gezin (door rol oudste zus), rust thuis, veilig, contact eigen fam., beter contact overgebleven ouder, vader heeft het goed / zijn best gedaan, waardering, aanwezigheid van ouder, hechte fam. band, steun geven aan ouder	20	13%	13%
9	dat ik erdoor gekomen ben, kon blijven functioneren	8	5%	5%
10	omgeving, natuur, kerkhof	3	2%	2%

Vraag 21 Als je terugkijkt op deze periode wat heb je dan gemist?

		aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
0	niets	7	4%	5%
1	levend houden van de herinnering, praten over wat er gebeurd is, uitleg	29	18%	19%
2	begrip, aandacht, veiligheid, erkenning, warmte, zorg, troost, onvoorwaardelijke liefde, geborgenheid, toegeven aan verdriet, basisveiligheid/-zekerheid	106	66%	69%
3	continuïteit, zorgeloosheid, een leuke jeugd, kind zijn	18	11%	12%
4	plaatsvervangster, moederliefde, voorbeeld functie, basis, vertrouwenspersoon	27	17%	18%
5	samen delen van verdriet, binnen fam. gezinswarmte, goed contact zussen	24	15%	16%
6	afscheid nemen, voorbereiden op sterven	10	6%	6%
7	eigen moeder, (niet leren kennen van)	9	6%	6%
8	wegnemen schuldgevoel	3	2%	2%
9	lotgenoot	1	1%	1%

Vraag 22 Veranderde rollen binnen het gezin

		aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
geen veranderde rol binnen het gezin				
	Totaal	66	41%	
wel een andere rol binnen het gezin				
	Totaal	77	48%	
2	moeder- vaderrol, meer taken, zorgen voor anderen, meer verantwoording	59	37%	77%
4	de lijmer / redder, zorgen dat iedereen met elkaar in contact bleef	3	2%	4%
5	zondebok, aangeklaagde	4	3%	5%
6	volwassene, kind zijn is weg	13	8%	17%
7	plaatsvervangende dochter oma	3	2%	4%
8	vrouw voor mijn vader	3	2%	4%
9	overbodig kind	1	1%	1%

Vraag 23 Gedachtengangen en/of patronen die men ontwikkeld heeft om te overleven

10% heeft deze vraag niet ingevuld

er zijn meerdere antwoorden per vraag ingevuld

		aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
1	ik kan het alleen, ik heb niemand nodig, zelfstandig, niet binden, mezelf bewijzen, onafhankelijkheid, geen vertrouwen in andere mensen alleen in mezelf, gevoel negeren, angst om te verliezen, afstand nemen, niet geaccepteerd voelen, op studie of werk storten, controle houden, bepalend zijn, de baas spelen	64	40%	44%
2	idealiseren moeder, fantasiewereld	16	10%	11%
3	gewoon doorgaan, niks laten merken, ontkenning, niet zeuren, afsluiten, geen emoties tonen, bang voor eigen gevoel, ooit word ik gelukkig, "voordelen" van geen moeder/vader hebben, ik mis hem of haar niet, er is geen liefde en aandacht voor mij in deze wereld, aanpassen, rationalisatie, verklaringen en duidelijkheid zoeken, niet profileren, dan ook geen zondebok, geen rust kunnen vinden, druk	80	50%	56%

Bijlage 2 Enquêteresultaten

4	ik besta niet meer, doen alsof ik mens ben, eigen signalen negeren, mezelf niet belangrijk vinden, wegcijferen, geen eigenwaarde, relativeren	28	18%	19%
5	religie, kunst	6	4%	4%
6	stoer gedrag	1	1%	1%
7	veel verantwoordelijkheidsgevoel, perfectie	19	12%	13%
8	geaccepteerd willen worden, gezellig, aardig, vriendelijk, meelevend gedrag	27	17%	19%
9	makkelijker leven want leven kan kort zijn, bewuster leven, begrip voor mensen in moeilijke situaties, meer zelfvertrouwen, niet bang meer zijn	15	9%	10%
11	verlangen naar eigen gezin, betere toekomst, ik leer van verdriet	3	2%	2%
13	drugs gebruiken	1	1%	1%

Vraag 24a+b Heb je hulp gezocht in verband met het overlijden van je vader en/of moeder ?

		aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
63% van de geënquêteerden heeft hulp gezocht				
	Totaal	101	63%	
29% hiervan heeft op twee of drie plaatsen hulp gezocht				
	Totaal	29	29%	
0	huisarts	3	2%	3%
1	AMW	10	6%	10%
2	RIAGG	25	16%	25%
3	therapeut, psycholoog, psychotherapeut	54	34%	53%
4	cursussen en opleidingen op gebied van rouwverwerking, leraren en docenten	2	1%	2%
5	van alles	8	5%	8%
6	therapieën	14	9%	14%
7	psychiater	10	6%	10%
8	dagbehandeling, opname	5	3%	5%
9	jeugdzorg	2	1%	2%
10	helderziende, paragnost, Jomanda	4	3%	4%

Vraag 24c Door wie doorverwezen?

		aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
1	eigen initiatief	30	19%	30%
2	huisarts	53	33%	53%
3	studentenpsycholoog	3	2%	3%
4	DZM	1	1%	1%
5	docent	3	2%	3%
6	ouder	1	1%	1%
7	RIAGG	3	2%	3%
8	AMW	3	2%	3%

Vraag 24d Hoe lang duurde de hulpverlening?

		aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
>1	< jaar	30	19%	30%
2	*4 jaar	32	20%	32%
5	*9 jaar	19	12%	19%
10	> jaar	13	8%	13%

Bijlage 2 Enquêteresultaten

Vraag 24e Hoe oud was je toen je hulp zocht?

	aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
15 t/m 20	15	9%	15%
21 t/m 30	28	18%	28%
31 t/m 40	30	19%	30%
41 t/m 50	22	14%	22%
50 en ouder	4	3%	4%

Vraag 24f De hulp was:

	aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
individueel	72	45%	72%
groepsverband	2	1%	2%
beiden	26	16%	26%

Vraag 25 Aanleiding of gebeurtenis voor het zoeken van hulp

38% van de mensen heeft meerdere antwoorden gegeven

	aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
1 ziekte kind, echtgenoot, broer of zus	3	2%	3%
2 rond eigen verjaardag depressieve klachten, moeder missen	1	1%	1%
3 overlijden fam.of bekende, geconfronteerd worden met overlijden	14	9%	14%
4 relatieproblemen	10	6%	10%
5 identiteitsvragen / problemen, gevoel dat er iets niet klopt, zelfbeeld, levensvragen / problemen, emoties en gevoelens	16	10%	16%
6 eenzaamheid, geen aansluiting leeftijdsgenoten	4	3%	4%
7 drugsgebruik, destructief gedrag	1	1%	1%
8 workshop DZM	2	1%	2%
9 onbekend, vage klachten	4	3%	4%
10 rouw, realiseren wat er vroeger gebeurd is, herinneringen, dromen	6	4%	6%
11 lichamelijke klachten (hartklachten, huidziekte, rugklachten, hyperventilatie, migraine)	15	9%	15%
12 geboorte kind, opgroeien kinderen, miskraam, kind even oud als ik toen	17	11%	17%
13 spanningen tweede huwelijk vader	2	1%	2%
14 zelfmoordpoging / gedachten	4	3%	4%
15 stoornissen die binnen de DSM-IV geplaatst kunnen worden (angst- paniek- en dwangstoornissen, fobieën, eetstoornissen, depressie, psychose, PTSS), automutilatie	19	12%	19%
16 werk, burn-out, overspannen	18	11%	18%
17 zelfstandig wonen	5	3%	5%
18 problemen binnen stamgezin	3	2%	3%

Vraag 26 Problemen waarbij men hulp zocht

	aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
65% heeft voor meerdere problemen hulp gezocht			
Totaal	66	65%	
0 onbekend	1	1%	1%
3 werkproblemen, WAO	8	5%	8%
4 zelfbeeld, basiselementen, zich nooit genoeg voelen, zichzelf wegcijferen, weinig zelfvertrouwen, geen veiligheid, blijheid, zelfbewustheid, niet van zichzelf durven houden, achterdochtig, wantrouwen, op zoek naar geborgenheid	35	22%	35%
5 bindingsangst en verlatingsangst	22	14%	22%
6 relatieproblemen	19	12%	19%
7 overspannen, burn-out	17	11%	17%

Bijlage 2 Enquêteresultaten

8	rouw, emoties niet kunnen hanteren, eigen gevoelens niet vertrouwen, verdriet, eenzaamheid, miskenning, schuld	38	24%	38%
9	destructief gedrag, drugs, suïcidaal gedrag of gedachten	5	3%	5%
10	isolement, eenzaamheid, weinig sociale contacten	9	6%	9%
11	lichamelijke klachten (hartklachten, huidziekte, hyperventilatie, migraine, rug- en schouderklachten)	11	7%	11%
12	stoornissen die in passen in de DSM-IV categorie (depressie, angst- en paniekaanvallen (meest voorkomend), psychose, fobieën, eetstoornissen)	30	19%	30%
13	moeite met moederschap (overbezorgdheid, grenzeloosheid)	14	9%	14%
15	seksuele problemen	3	2%	3%
16	spanningen en problemen 2e huwelijk ouder	3	2%	3%
17	niet kunnen verenigen van rollen (thuis, school, werk)	5	3%	5%

Vraag 27 Hoe heeft men de hulp ervaren

		aantal personen	percentage personen	beantwoord
1	goed, inzichtelijk, bevrijdend, erkenning, handreiking hoe verder, schokkend om pijn en verdriet te ervaren, hard werken	65	41%	64%
2	redelijk, kwam niet tot de kern, moeizaam, weinig begrip voor zonder-moeder-problematiek, voelde me niet serieus genomen, basisaanzet	32	20%	31%
3	slecht	5	3%	5%

Vraag 28 Redenen waarom men heeft meegedaan aan de Workshop Dochters Zonder Moeder

er zijn meerdere antwoorden per vraag ingevuld

		aantal personen	percentage personen	beantwoord
Meegedaan aan de workshop				
	Totaal	71	44%	
1	rouwverwerking (in gang zetten), haat voor overleden ouder verwerken, ziele-rust, plek aan moeder geven	29	18%	41%
2	herkenning, erkenning, ervaringen delen	26	16%	37%
3	gevoel er iets mee te moeten doen, steeds tegen dezelfde problemen aanlopen	20	13%	28%
4	overlijden overgebleven ouder (stiefouder), mocht van mezelf	2	1%	3%
5	bindingsangst, verlatingsangst	1	1%	1%
6	isolement	1	1%	1%
7	relatieproblemen, kijken of problemen met verlies van ouder te maken hadden	3	2%	4%
8	wilde weten of ik het verwerkt heb	3	2%	4%
9	met emoties kunnen omgaan, muur afbreken	1	1%	1%
10	ontkennen gebeurtenis overgebleven ouder	1	1%	1%

Vraag 29 Hoe heeft men de workshop ervaren

er zijn meerdere antwoorden per vraag ingevuld

		aantal personen	percentage personen	beantwoord
1	goed, veilige plek waar ik mezelf kan zijn, geeft rust	8	5%	11%
2	goed, herkenning en erkenning, ergens bij horen, niet meer alleen voelen, niet meer schamen voor mijn situatie, niet raar	42	26%	60%
3	heel goed, fantastisch, fijn, helend, warm bad, verrijkend	28	18%	40%
4	ingrijpend, spannend, eng	18	11%	26%
5	eerste aanzet	6	4%	9%
6	moeder/vader een plek kunnen geven in het leven, hij/zij mocht er weer zijn	5	3%	7%
7	moeilijk om bij mijn eigen gevoelens te blijven	2	1%	3%

Bijlage 2 Enquêteresultaten

Vraag 30 Waar heeft men het meest aan gehad tijdens de workshop

er zijn meerdere antwoorden per vraag ingevuld

		aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
1	rituelen, contact maken met overleden ouder, elkaars foto's bekijken en er-over praten, groep werkte verbindend, dansen in de groep, brief / boodschap aan moeder, moeder welkom heten	10	6%	14%
2	rituelen, hierdoor los kunnen laten	8	5%	11%
3	emoties uiten, praten open staan	20	13%	28%
4	steun, begrip, troost, intensieve samen zijn	12	8%	17%
5	herkenning / erkenning, vertellen over gebeurtenissen, doorbreken van schaamte, geen eigen falen, niet gek, de grote nasleep die het verlies met zich meebrengt, pijn, afschuwelijke stiefmoeders, zusterschap, ik ben normaal, stimulans om herinneringen op te halen	51	32%	72%
6	kennis en ervaring begeleiders	2	1%	3%
7	ontdekken dat ik het verwerkt heb	1	1%	1%

Vraag 31 Heeft het verlies van je moeder / vader je op en bepaalde manier beïnvloed?

er zijn meerdere antwoorden per vraag ingevuld

er zijn meerdere antwoorden per gebied ingevuld

		aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
	Totaal	146	91%	
1	<u>in-adequatie:</u> het hebben van vage angsten, lichamelijke klachten, gedrukte stemmingen, minderwaardigheidsgevoelens, geen zelfvertrouwen <u>faalangst:</u> angst om te falen die de persoon doet disfunctioneren	102	64%	70%
2	<u>sociaal gebied:</u> het zich ongelukkig voelen in of vermijden van sociale contacten, bindings-verlatingsangst <u>sociale wenselijkheid:</u> neiging om zich in het algemeen naar anderen toe goed voor te doen	118	74%	81%
3	<u>emotioneel gebied:</u> meer of mindere sterke emotionele gevoeligheid, niet met eigen gevoelens kunnen omgaan of afsluiten, bezorgdheid, gevoelens van vrees, schuld en schaamte, zich zorgen maken, tobben	119	74%	82%
4	<u>ontwikkeling:</u> ontwikkeling remt/stagneert/blijft staan, ontwikkelingsfase gemist <u>identiteit:</u> geen voorbeeld, gevoel van verlangen en gemis, gevoel geen basis te hebben, geen wortels, geen eigen plek	100	63%	68%
5	<u>overleven:</u> zelfcontrole, controle op situaties, sneller volwassen geworden	78	49%	53%
6	<u>relatieel gebied:</u> problemen op partner- en ouder/ kind-niveau (bewust geen kinderen)	93	58%	64%

Vraag 32 Heeft het verlies van je moeder / vader een levenslange invloed?

er zijn meerdere antwoorden per vraag ingevuld

		aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
	Totaal	126	79%	
1	<u>in-adequatie:</u> het hebben van vage angsten, lichamelijke klachten, gedrukte stemmingen, minderwaardigheidsgevoelens, geen zelfvertrouwen <u>faalangst:</u> angst om te falen die de persoon doet disfunctioneren	41	26%	33%
2	<u>sociaal gebied:</u>	50	31%	40%

Bijlage 2 Enquêteresultaten

het zich ongelukkig voelen in of vermijden van sociale contacten, bindingsverlatingsangst

sociale wenselijkheid:

neiging om zich in het algemeen naar anderen toe goed voor te doen

3	emotioneel gebied: meer of mindere sterke emotionele gevoeligheid, niet met eigen gevoelens kunnen omgaan of afsluiten, bezorgdheid, gevoelens van vrees, schuld en schaamte, zich zorgen maken, tobben	48	30%	38%
4	<u>ontwikkeling:</u> ontwikkeling remt/stagneert/blijft staan, ontwikkelingsfase gemist <u>identiteit:</u> geen voorbeeld, gevoel van verlangen en gemis, gevoel geen basis te hebben, geen wortels, geen eigen plek	99	62%	79%
5	<u>overleven:</u> zelfcontrole, controle op situaties, sneller volwassen geworden	51	32%	40%
6	<u>relationeel gebied:</u> problemen op partner- en ouder/ kind-niveau (bewust geen kinderen)	43	27%	34%

Vraag 33 Hoe had er met het overlijden van je vader of moeder worden omgegaan?

er zijn meerdere antwoorden ingevuld

		aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
1	voorbereid op sterven, afscheid kunnen nemen	26	16%	17%
2	hulp zoeken door overgebleven ouder wanneer deze het zelf niet aankan	8	5%	5%
3	aandacht, praten, herinneringen ophalen van overleden ouder, erkenning geven, openheid binnen gezin, verdriet en gemis delen binnen het gezin, begrip voor het diepe verdriet, respect voor de dood en verdriet, het mag er zijn ook al is het moeilijk, meer aandacht voor kinderen en overgebleven ouder, serieus nemen ook door artsen, nooit doodzwijgen	116	73%	76%
4	gezin bij elkaar houden, niet uit eigen omgeving halen, niet direct verhuizen	6	4%	4%
5	het is zoals het gegaan is, ik vond zelf weinig houvast, hetzelfde, prima	15	9%	10%
6	eerlijker, niet liegen, subtieler	10	6%	7%
7	minder verantwoordelijkheden voor ons kinderen	7	4%	5%
8	plek om naar terug te keren	1	1%	1%
9	meer rituelen, iets om te herinneren	8	5%	5%
10	geen nut om terug te kijken, belangrijk hoe ga ik er nu mee om	2	1%	1%
11	vertrouwenspersoon	7	4%	5%
12	opvang omgeving, school, huisarts, begeleiding	10	6%	7%

Vraag 34 Tips hoe om te gaan met kinderen van nu

er zijn meerdere antwoorden ingevuld

		aantal personen	percentage personen	beantwoord personen
1	aandacht voor het uiten van emoties, van jezelf en de kinderen, eerlijk zijn, openheid, ruimte geven, veiligheid en begrip tonen, evenveel distantie als betrokkenheid, ingaan op behoeftes / vragen / emoties, kind begeleiden, nooit doodzwijgen, langdurig alert blijven, op signalen letten, serieus nemen, luisteren, ook school, hele gezin, boeken, let op positie van het kind binnen het gezin, let op loyaliteitsgevoelens, kijk wat het kind nodig heeft	142	89%	96%
2	minder verantwoordelijkheden bij het kind neerleggen (lief zijn), geen rolwisseling	6	4%	4%
3	zorgen dat er een plek blijft voor de overledene, herinnering levend houden, erkennen, foto's, kaarsjes, aparte hoekje voor de overledene met dierbare spulletjes, tekening, aandacht voor afscheid nemen, rituelen	53	33%	36%
4	vertrouwenspersoon voor het kind, omvat bovenstaande punten	15	9%	10%
5	lotgenootjes, verwijzen Stichting Achter de Regenboog	7	4%	5%
6	hulpverlening	10	6%	7%
7	ontspanning	1	1%	1%

Bijlage 2 Enquêteresultaten

8	niet uit vertrouwde omgeving weghalen	1	1%	1%
9	niet dwangmatig een nieuw gezin creëren	1	1%	1%

Vraag 35 Heeft de hulpverlening voldoende kennis en aandacht voor dit onderwerp?

		aantal personen	percentage personen	beantwoord
Ja, redenen:				
	Totaal	36	23%	
1	ja	27	17%	75%
2	wel voor kinderen	6	4%	17%
3	kunnen je op de rails zetten	1	1%	3%
4	maar kan altijd beter	2	1%	6%
Nee, redenen:				
	Totaal	79	49%	
1	nee	17	11%	22%
2	niet voor volwassenen, men weet niet hoe ingrijpend het is, onderschat hoe langdurig en ingrijpend het is, onwetendheid, impact wordt onderschat, rouw moet snel over zijn, niet bewust van effect en gevolgen, taboe, onvoldoende erkend, er is wel kennis maar niet in de praktijk, mis erkenning/herkenning en bewustwording	45	28%	57%
3	"het is al zo lang geleden"	4	3%	5%
4	ligt aan individuele hulpverlener, verschillend, men kan bijscholing gebruiken	2	1%	3%
5	steeds meer aandacht	5	3%	6%
6	te theoretisch, meer onderzoek nodig, te klinisch, te diagnostisch	4	3%	5%
7	pas weten wanneer zelf meemaakt (hulpverlener)	8	5%	10%

Vraag 36 Heeft de media voldoende aandacht voor dit onderwerp?

		aantal personen	percentage personen	beantwoord
1	ja	37	23%	28%
2	nee	77	48%	58%
3	wordt beter	19	12%	14%

Bronvermelding

➤ Artikelen:

- Cuisinier, M. & Boelen, P. (2000). *Nieuwsbrief, Landelijke Stichting Rouwbegeleiding*.
- Graaf, N.D. de, Kraaykamp, G., Ultee, W.C. (1998). *Katholieke Universiteit Nijmegen: Bron onderzoek aantal mensen die op jonge leeftijd een ouder hebben verloren*.
- Heuvel, E. van den, (2001, 24 maart). Als je langer zwijgt over de dood van je moeder, *De Gelderlander*.
- Jens, M. (2000, mei). Opgegroeid zonder moeder, hoe dat doorklinkt als je ouder wordt, *Midi*.
- Korvink, J. (2000, mei). Bij rouwende pubers loopt alles door elkaar heen. *De Twentsche Courant Tubantia*.
- Pijnenborg, A. (2000, mei). Omgaan met verlies in je jeugd, *De Libelle*.

➤ Boeken:

- Alexander, V. (1992). Afscheid zonder einde. Utrecht: Bruna. Nabestaanden praten over de gevolgen.
- Boelen, P., Huiskes, C., Kienhorst, I. (1999). Rouw en rouwbegeleiding. Utrecht: NI ZW Uitgeverij.
- Boswijk-Hummel, R. (1998). Afscheid nemen: loslaten wat dierbaar is. Haarlem: de Toorts.
- Bruijn, M. de, (2000). Leren leven met verliezen - Hoe doe je dat? 4^e druk. Dordrecht: Drukkerij Drechtwerk.
- Edelman, H. (2001). Zonder moeder. 4^e druk. Amsterdam: Forum. Een boek over dochters.
- Fiddelaers - Jaspers, R. (1998). Jong verlies. Kampen: Uitgeverij Kok, in samenwerking met KPC Groep. Handreiking voor het omgaan met rouwende kinderen.

- Gils, T. van, (1998). Verlies en rouw. Baarn: Uitgeverij H. Nelissen B.V. Confrontatie bij rouw.
- Harris, H. (1998). Een verlies voor altijd. 3^e druk. Amsterdam: Uitgeverij Bert Bakker.
De levenslange invloed van de vroege dood van een ouder.
- Keirse, M. (2000). Helpen bij verlies en verdriet. 12^e druk. Tiel: Drukkerij Lannoo nv.
Een gids voor het gezin en de hulpverlener.
- Mönnink, H. de, (1997). Verlieskunde. Utrecht: Uitgeverij de Tijdstroom.
Handreiking voor de beroepspraktijk.
- Vanereycken, W. & Deth, R. van, (1997). Psychiatrie. Van diagnose tot behandeling. Houten/Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Wit, J. de, N.W. (1998). Psychologie van de adolescentie. Baarn: Intro Baarn.

➤ **Internet:**

- www.rouw.nl
- www.uitvaart.nl/lsr/index.html
- www.zonderouders.nl

➤ **Overige bronnen:**

- 160 geënuquêteerden.
- Stichting 'Dochters zonder Moeder' en 'Verlaat Verdriet'.
Tel: 0341-252203 of 06-51717885, e-mail adres: d.z.m.@inter.nl.net
- TV-documentaire Kruispunt: 'Rouw bij kinderen', 15 april 2001 met Ton Honig (studentenpastor).