

Rouwverwerking in gezinnen

Drs E. van der Meulen-Kluvers

In de afgelopen jaren heb ik veel gewerkt met gezinnen, waarin iemand overleden was. Steeds weer heb ik gemerkt hoeveel misverstanden er bestaan over de gevoelens van kinderen, die iemand verloren hebben.

Als volwassene ben je snel geneigd te verwachten, dat het kind op een zo ingrijpende gebeurtenis net zo zal reageren als jij en er op ongeveer dezelfde momenten verdriet over zal tonen. Dat is bijna nooit het geval. Het kind – vooral het kleine, verbaal nog niet zo begaafde kind – uit zijn gevoelens vaak langs omwegen. Het is erg belangrijk, dat we als volwassenen goed opletten welke signalen het kind ons geeft.

We kunnen dan proberen in te gaan op zijn gevoelens, zodat hij niet alleen blijft staan. Een beetje kennis van wat je kunt verwachten als een kind worstelt met verdriet en dood, helpt om het beter te begrijpen en te steunen. Ik wil eerst ingaan op de vraag hoe kinderen meestal reageren op de dood van iemand waarvan ze houden *buiten* het gezin: een grootouder, een peettante of oom, een vriendje of vriendinnetje, kortom iemand uit de leefkring van het kind, die veel voor hem betekent.

Daarna zal ik ingaan op de gevoelsmatige gevolgen van verlies door de dood *binnen* het gezin.

Als een kind een grootouder verliest waar hij erg op gesteld is, spelen er vaak een paar dingen door elkaar. Hij zal verdriet voelen over het gemis van opa of oma; er vindt een confrontatie plaats met de dood.

Hoe stellen kinderen zich de dood voor? Dit is erg afhankelijk van de leeftijd en eigenlijk is er niet zo heel veel over bekend. Zeker is in ieder geval dat een kind van ongeveer vier jaar het woord 'dood' gaat gebruiken, zonder daar echter een konkrete voorstelling bij te hebben. We kennen allemaal wel de uitspraken van ons kroost "en nu ben jij dood, en nu ben je weer levend", vaak omlijst met veel "gepauw-pauw" uit gevaarlijk uitzijnde moordwapens. Dood zijn heeft voor hen meer de betekenis van er even niet zijn, even stil en bewegingloos zijn. Het is een kortdurende toestand die onmiddellijk weer beëindigd kan worden. Lopend met mijn 4-jarige David over een begraafplaats vroeg hij mij toen we langs een kindergrafje kwamen: "Is het kindje dat hier begraven is nu al groot?"

De wens "ik wou dat jij dood was", nonchalant komend uit de mond van een vijfjarige, heeft meer de betekenis van "ga even uit de weg", met de nadruk op even, dan de zware definitieve betekenis die wij aan een dergelijke uitspraak verbinden. Op deze leeftijd kunnen kinderen langdurig bezig zijn met bijvoorbeeld een dode vlieg. "Gaaf hij zo weer bewegen Mam? Als ik hem omhoog gooi gaat hij dan weer vliegen? Doet het pijn als ik zijn poten uittrek?"

Kortom het kind probeert langzaam het mysterie van de dood te doorgronden en overvalt de volwassenen in zijn omgeving met de meest bizarre vragen en spelletjes. Het is erg belangrijk om steeds zo eerlijk en serieus mogelijk op zijn

vragen in te gaan en de elementen in zijn spel nooit af te keuren. Niet zelden voelt het kind hoe moeilijk wij volwassenen het hebben met het thema van de dood. Hij voelt als het ware de boodschap: "Over dit onderwerp praten we liever niet". Hij houdt dan op zijn vragen te stellen of zijn spel te spelen.

Rond een jaar of zes begint een kind te beseffen dat zijn ouders dood kunnen gaan en dat hij alleen achter zou kunnen blijven. Van zichzelf heeft het nog een idee onsterfelijk te zijn. Op ongeveer achtjarige leeftijd weet het kind dat alle mensen sterven, hijzelf ook.

Als een kind van onder de tien jaar een grootouder verliest, zal het overlijden in het teken staan van zijn verlangen het mysterie van de dood onder de knie te krijgen. Hij zal behalve met verdriet, ook met veel nieuwsgierigheid reageren, als de omgeving hem daar tenminste de gelegenheid toe biedt. Zoals gezegd: het kind heeft een fijn radarsysteem voor wat de grote mensen om hem heen wel of niet van hem goedkeuren. In het beste geval zal het kind zijn ouders veel te vragen hebben en soms lijkt het door zijn zakelijke aanpak alsof hij geen verdriet heeft. Hij kan echter pas verdriet hebben, als de stand van zaken duidelijk voor hem is.

Als hem verteld wordt dat grootvader gestorven is, weet het jonge kind gewoon nog niet wat dat precies betekent. Daar moet hij langzaam achter zien te komen, door antwoord op zijn vragen te krijgen en met de feiten gekonfronteerd te worden. Zo is het erg belangrijk dat kinderen betrokken worden bij het eventuele ziekteproces van grootvader of grootmoeder en dat ze in de gelegenheid gesteld worden op een goede manier afscheid te nemen. In die gezinnen waar heel zorgvuldig met het afscheid wordt omgegaan zie je meestal dat het verwerkingsproces zonder veel problemen verloopt. Als met het kind wordt nagedacht wat het grootvader nog wil geven of zeggen, deze laatste keer dat het hem zal zien, is dat een goede stap in de richting van realisatie van het feit, dat de dood iets te maken heeft met de eindigheid van het leven.

Laat het kind dus mee afscheid nemen en neem het, als het ook maar enigszins kan, mee om grootvader te zien, als hij dood is.

"Opa was net zo dood als dit lieveheersbeestje hè Pap?"

"Kan dit lieveheersbeestje weer gaan bewegen?" "Nee joh dat kan niet en opa kan dat ook niet meer, hij kan nooit meer naar ons toe komen lopen". "Jammer hè Pap, ik wou dat het kon". "Ik ook joh, ik wou het verschrikkelijk graag, maar het kan niet hè?" "Nee, het kan niet".

Als het kind de geliefde dode ook werkelijk heeft gezien, zal hij steeds weer aan de hand van die herinnering de konkrete feiten kunnen toetsen. Over die feiten kan hij zijn gevoelens hebben. Verdriet dat Opa nooit meer kan komen bijvoorbeeld.

1 Begrafenis

Meegaan naar de begrafenis of krematie is eveneens een belangrijke stap om het kind te laten zien wat er gaande is. Hij ziet dan de kist, waarin opa ligt,

gedragen worden naar het graf. Hij ziet dat er zand wordt gegooid op de kist. Hij heeft feiten, waar hij iets mee doen kan. Bij een krematie ligt dat bepaald moeilijker en zal er meer gevergd worden van de ouders om deze gebeurtenis te verklaren.

Het meegaan naar de begrafenis heeft nog een aspekt dat ik van groot belang vind. Het kind is op zo'n moment opgenomen in een gemeenschap die gezamenlijk grootvader of grootmoeder begraaft. Het ziet het verdriet bij anderen. Daardoor leert het kind ook zijn eigen verdriet erkennen en staat het niet alleen. Het is wellicht overbodig te vertellen hoeveel troost en sterkte er uit kan gaan van een gezamenlijk beleefd ritueel. Een ritueel is als het ware een in een vast gedragspatroon gegoten gestelde ervaring van vele anderen voor je. Door middel van een begrafenisritueel neem je als vanzelf een aantal stappen die belangrijk zijn.

Natuurlijk kan een ritueel ook inhoudsloos worden. Het is daarom zaak om met het kind van te voren te bedenken welke persoonlijke kleur je er samen aan wilt geven. Het raamwerk is er, je kunt het zelf inkleuren. En dat inkleuren is zowel voor het kind als voor de volwassene erg belangrijk. Een eigengemaakte bloem, een plakwerk, een kostbare schelp ooit met opa op het strand gevonden, kunnen mogelijkheden zijn voor het kind om grootvader de "laatste eer te bewijzen". Of anders gezegd: opa voor de laatste keer iets liefs te geven.

Op deze manier behandel je het kind ook met respect. Als een volwaardig lid van de gemeenschap, waard om aan de rechten en plichten en rituelen mee te doen.

Het is overigens belangrijk dat het kind tijdens de begrafenis de emoties ziet van de volwassenen. Maar minstens even belangrijk is het feit dat het kind in de periode daarna bij zijn ouders, ooms, tantes of andere betrokkenen die emoties blijft zien.

Met andere woorden: het is erg belangrijk het kind deelgenoot te maken van wat het overlijden bij jezelf voor gevoelens oproept.

"Wat ben je vervelend vandaag Mam". "Ja, dat is waar, ik voel me een beetje rot. Het is vandaag opa's verjaardag. Ik mis hem zo. Vorig jaar hebben we met z'n alleen een boswandeling gemaakt op zijn verjaardag. Weet je nog. Hij was toen zo vrolijk".

"Ja Mam, kon dat vandaag maar weer hè? Ben je nu nog steeds verdrietig?"

"Ja nog steeds een beetje".

"Oh. Zal ik een mooie garage voor je maken van mijn Lego?"

Door zelf over je gevoelens te vertellen, laat je het kind weten dat je het waard vindt hem deelgenoot te laten zijn. Het maakt het voor hem ook makkelijker bij jou te komen met zijn gevoelens.

Toch kan het zijn dat het kind de eerste tijd na het overlijden niet zo veel gevoelens laat blijken. Vooral als de ouders erg van streek zijn door het overlijden, zal het wachten met gevoelens te uiten, totdat de ouders sterker zijn geworden. (Ik kom daar straks uitgebreider op terug, omdat dit aspekt vooral heel sterk speelt bij verlies *binnen* het gezin). Wanneer het kind gekonfronteerd wordt met

het overlijden van een bekende ouder van een ander kind, of de dood van een vriendje of vriendinnetje, zal er naast gevoelens van gemis ook angst voorkomen. Angst om de ouders te verliezen of angst om zelf dood te gaan.

Vaak kan het kind, vooral als het jonger is dan acht jaar, deze gevoelens heel moeilijk onder woorden brengen.

De gevoelens zullen zich dan meer openbaren in nachtmerries, het weer in bed gaan plassen, lastig of teruggetrokken gedrag, of het wordt in zijn spel of tekening tot uitdrukking gebracht.

2 Verlies binnen het gezin

Als een kind *binnen* het gezin iemand verliest, vader, moeder, een broertje of zusje, dan zijn een aantal aspecten zo verschillend van het verlies *buiten* het gezin, dat van een vrij rustige verwerking zoals hiervoor beschreven, bijna geen sprake kan zijn.

Een gezin komt door het overlijden van één van de gezinsleden altijd in een crisis. Voor het kind betekent dat in de eerste plaats een enorme bedreiging van zijn materiële en emotionele veiligheid. De overgebleven ouder (als het het overlijden van een vader of moeder betreft), of de beide ouders (wanneer er een kind in het gezin overleden is), zijn zo overmand door verdriet, dat ze in de beleving van het kind van grote sterke volwassenen plotsklaps in verdrietige dwergen veranderen. De ouders, als peilers van het gezin, vallen weg door de dood of door verdriet.

Een kind heeft alles, maar dan ook werkelijk alles over voor de handhaving van het gezin. In onze praktijk zien we weer waartoe kinderen bereid zijn om het veilige evenwicht in het gezin te handhaven. Kinderen zullen zich als ongeliefde lastposten gaan gedragen om hun ouders in godsnaam in gezamenlijke zorg bij elkaar te houden. Kinderen in rouwende gezinnen offeren vaak hun eigen verdriet en wanhoop op om de nieuwe peiler te zijn waar het gezin voorlopig op rust. Intuïtief voelt het kind aan: "als ik ook nog zwak wordt valt het geheel als een kaartenhuis in elkaar", en dat vooruitzicht maakt hem zeer angstig.

Kinderen voelen heel goed dat hun ouders in de eerste tijd – ongeveer een jaar of twee – tot heel weinig in staat zijn, vaak heel apathisch zijn, soms ook worstelen met de fantasie de geliefde dode te willen volgen. Dat brengt uiteraard veel paniek bij het kind teweeg.

Het zal duidelijk zijn dat juist gedurende het eerste anderhalf jaar de school en de omgeving van het kind van cruciaal belang zijn om het de steun en de veiligheid te bieden, die het thuis niet kan krijgen en waar het in de meeste gevallen ook niet om zal vragen. Met name de oudste kinderen in een gezin zullen zich vaak overrekken om de ouders én de jonge kinderen steun te bieden, waardoor zij hun eigen behoefte aan steun uit het oog dreigen te verliezen. Wanneer de omgeving van het kind dit onderkent zal men meer in staat zijn door de vermeende flinkheid van deze kinderen heen te kijken. Het is flinkheid geboren uit paniek: de flinkheid van doorroeien of verzuipen.

Het kan een enorme opluchting zijn voor het kind als je hem laat blijken, dat je

ook zijn verdriet, zijn angsten en zijn eenzaamheid ziet en hem niet alleen maar prijst om zijn flinkheid. Dat laatste maakt hem nog meer alleen. Toch gebeurt dit zo vaak.

Voor kinderen onder de acht jaar betekent het wegvallen van de steun van de ouders tevens het wegvallen van hulp bij hun onderzoek en van het mysterie van de dood. Het kind merkt al gauw, dat zijn vragen vader en/of moeder zo veel pijn doen. Het zal dan geneigd zijn op te houden met het stellen van vragen. Daardoor blijven er vaak veel onduidelijkheden bestaan, die weer aanleiding zijn voor veel angstige fantasieën. Het is daarom nog belangrijker dan bij het overlijden van iemand buiten het gezin, dat het kind van meet af aan bij alle feiten rondom het overlijden betrokken wordt. Voor een goede verwerking is het een voorwaarde, dat het meegaat naar de begrafenis en – als het maar enigszins mogelijk is – zijn dode broertje, zusje of ouder ziet. Als dat laatste niet mogelijk is, omdat het kind de overledene door verminking toch niet als vader of broertje herkent, is het noodzakelijk dat het kind op alle mogelijke andere manieren ervan overtuigd wordt, dat degene in de kist zijn vader is en niemand anders en dat hij werkelijk dood is. Belangrijk is dan ook om het kind op de één of andere manier met de dood te konfronteren, bijvoorbeeld door het een dood dier te laten zien.

Dit alles lijkt heel cru. Toch blijkt het de enigemanier te zijn om de magische gedachten van het kind om te zetten in konkrete feiten. Dood is dood en niet even weg of met vakantie naar Amerika, zoals een tienjarige, die haar vader niet dood had kunnen zien, in onze praktijk een tijd lang stijf en strak volhield.

3 Ontkenning

Ontkenning in het begin is overigens heel gewoon. Zowel kinderen als volwassenen kunnen zich de eerste vier maanden niet echt gevoelsmatig voorstellen, dat iemand waar je zo veel van houdt ook werkelijk dood is. De onverschilligheid, die een kind in de eerste tijd na het overlijden vaak aan de dag legt, is schokkend voor de omgeving en wordt meestal als volgt geïnterpreteerd: ach kinderen zijn zo soepel, die zetten zich snel over zoiets heen. Het tegendeel is waar.

De emotionele schok van de dood van zusje of moeder is zo ontzettend groot dat de waarheid de eerste tijd niet tot het kind kán doordringen. Er is veel tijd en moed voor nodig om heel langzaam, stukje bij beetje, de verschrikkelijke waarheid tot in je botten te laten doordringen. Dat duurt maanden, soms jaren.

De eerste tijd wordt dan ook de fase van de ontkenning genoemd. Het is een periode, die iedereen meemaakt, die iemand verliest die hem dierbaar is. Afhankelijk van de intensiteit van het verlies duurt de ontkenningsperiode langer of korter. Het is erg belangrijk dat de omgeving van de rouwende(n) dit weet. Eén van de extra droevige dingen, die rouwende mensen meemaken is dat er vaak de eerste tijd erg veel belangstelling is van de omgeving.

In die periode zijn de betrokkenen echter zo verdoofd, dat heel weinig van die belangstelling tot hen doordringt.

Wanneer de verschrikkelijke waarheid uiteindelijk begint door te dringen, neemt de belangstelling van de omgeving juist af. Iedereen gaat weer door met het

gewone leven. Het is goed te beseffen, dat kinderen juist veel steun behoeven als de ontkenning gaat plaats maken voor realisering van het verlies, met alle wanhoop, verdriet, boosheid en schuldgevoelens die hiermee samengaan. De periode dat deze gevoelens aan bod komen is, zoals alle andere periodes die ik genoemd heb, moeilijk af te bakenen, maar duurt toch tenminste twee jaar in alle hevigheid.

4 Schuldgevoel

Tenslotte nog een korte toelichting op deze gevoelens van schuld en boosheid die altijd voorkomen tijdens het rouwverwerkingsproces.

Kinderen trekken altijd de schuld van het overlijden naar zich toe. Het is ondermeer een manier om hun machteloosheid ten aanzien van de dood te boven te komen.

Als ik de schuld van zijn dood ben, dan heb ik de dood in de hand en kan hij me niet weer zo te pakken nemen, zo luidt de overigens onbewuste redenatie ongeveer.

Ik heb een jongen gekend, die na de verdrinkingsdood van zijn broer, waar hij niet bij was geweest, alle diploma's reddingszwemmen ging halen. Toen hem gevraagd werd waarom hij daar zo fanaat mee bezig was, antwoordde hij: "ik was er niet bij toen mijn broertje verdronk, maar als ik er bij was geweest en als ik had kunnen reddingszwemmen, dan had hij nu nog geleefd". Ook boze en jaloerse gevoelens ten aanzien van de overledene leiden tot erg veel schuld- en schaamtegevoelens. Ieder kind denkt over zijn ouders, broertjes of zusjes geregeld in de trant van: "was jij maar even dood" met wéér de nadruk op even. Als je zusje dan werkelijk dood gaat, kan je het gevoel krijgen, dat dood wensen ook dood gáán betekent.

Belangrijk is dat volwassenen in de omgeving van het kind deze mythe uit de wereld helpen door heel vaak te herhalen, waaraan de overledene precies gestorven is en uit te leggen dat dit niets te maken heeft met de boze gedachten van het kind. Dat we allemaal wel eens een boze fantasie hebben, maar dat nog nooit iemand daaraan is doodgegaan. Kortom, dat het kind niet de schuld is van de dood. Als de mythe dat het kind mensen dood kan wensen blijft bestaan, zal hij een rem gaan leggen op zijn agressieve gevoelens. Dit nu staat een gezonde ontwikkeling in de weg.

Tenslotte zal het kind veel schuld- en schaamtegevoelens hebben omdat het jaloers is op de aandacht die de overledene krijgt van de andere gezinsleden: "Pappie en mammié denken alsmaar aan Elsje. Rot van Els om dood te gaan en alles thuis in de war te sturen".

Toen een tijdje geleden een groep kinderen bij elkaar was om te praten over het overlijden van hun broertje of zusje, betekende het verhaal van één van de kinderen over de jaloezie op zijn overleden broertje een enorme opluchting voor de andere kinderen. Ze kenden allemaal die gevoelens, maar hadden er met niemand over durven praten.

De meeste volwassenen, die als kind een sterfgeval binnen het gezin hebben meegemaakt, vertellen dat ze zich heel alleen hebben gevoeld en er eigenlijk

met niemand over konden en wilden praten.

De dood binnen een gezin roept hele sterke gevoelens op. Als je die wilt binnenhouden, wilt onderdrukken, kost dat heel veel energie. Op de gevoelsontwikkeling van het kind komt een rem te liggen. Lusteloos gedrag, niet meer mee kunnen komen op school, psychosomatische klachten, hoofdpijn en dergelijke zijn hiervan het gevolg. Pas als het kind zijn gevoel kan gaan uiten, gaan gevoelens en ontwikkeling weer stromen.

Ik ben overigens zelf kind geweest in een gezin waarin de moeder stierf. Pas tijdens mijn studie, toen ik een jaar of 22, 23 was, leerde ik dat alles wat wij daarvoor in ons gezin hadden meegemaakt in boekjes staat onder de noemer *rouwproces*.

Pas toen ik woorden leerde voor onbestemde gevoelens; woorden als rouw, schuldgevoelens, zorg, angst en ontkenning, kon ik die gevoelens gaan uiten, verwerken en delen met anderen. Ik denk dat het erg belangrijk is om aan kinderen woorden te leren voor hun gevoelens. Om die woorden te leren moeten we ze eerst zelf kennen. Ik hoop dat ook mijn bijdrage een aanzet is om een volgende generatie beter met rouw te laten omgaan dan wij dat plegen te doen.

LITERATUUR

E.C.M. Frijling-Schreuer: "Het kind en de dood", uit: Het naderende einde, onder redactie van E. van der Wolk, Intermediair – Boom – D.N.B., Meppel, 1975.

Marielene Leist: "Kinderen en de ervaring van de dood", Dekker en v.d. Vegt, Nijmegen, 1981.

J. Bowlby: "Grief an mourning in infancy and early childhood", uit: Psycho-anal. study child, jrg. 15, nr. 9, 1960.

Stephen P. Bank and Michael D. Khan: Siblings as survivors: bonds beyond the grave, uit: "The sibling bond", pp. 271-296, Basic books, inc. New York, 1982.