

NA
ZO
LANG
NOG

Leven met jong ouderverlies

Henrike Dankers

NA ZO LANG NOG

Henrike Dankers

**NA ZO
LANG NOG**

Leven met jong ouderverlies

ISBN 978 90 239 5671 6
ISBN 978 90 239 5672 3 (e-book)
NUR 749

Ontwerp omslag: Andries Mol
Illustraties binnenwerk: Arja Verduyn
Lay-out en dtp: Flashworks^{nl} ontwerpers, Kampen

© 2019 Boekencentrum Uitgevers – Utrecht
www.kokboekencentrum.nl
Alle rechten voorbehouden

KokBoekencentrum Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

INHOUD

WOORD VOORAF 7

1. ALS JE ALS KIND JE VADER OF MOEDER VERLIEST 13
Gevolgen van jong ouderverlies op korte termijn
2. NA ZO LANG NOG 29
Gevolgen van jong ouderverlies op lange termijn
3. HUILEN IS HELEND 45
Over rouwen, troosten en pastorale zorg
4. ZELDEN VROEG IEMAND: 'HOE IS HET MET JOU?' 67
*Ervaringen van volwassenen met jong ouderverlies:
hoe is er naar hen als kind omgezien?*
5. HET ZAL WEL 'OVER' ZIJN 81
*Ervaringen van volwassenen met jong ouderverlies:
hoe wordt er nu naar hen omgezien?*
6. HOE NU VERDER? 97
Handreikingen voor het omgaan met jong ouderverlies

DANKWOORD 113

LITERATUUR 115

RELEVANTE WEBSITES 117

NOTEN 119

WOORD VOORAF

Mijn vader overlijdt als ik negen jaar ben. Dertig jaar later ga ik, door mijn opleiding Theologie aan de Christelijke Hogeschool Ede, terug naar het verleden en komt het verdriet in alle hevigheid terug. Tijdens de supervisie ligt mijn verhaal ineens op tafel. Mijn *breakdown* op deze dag wordt begrepen en leidt tot een *breakthrough*.

We zitten in een lokaal met weinig licht omdat de zonwering dicht is. Kan die niet open? Het is herfst. Buiten zijn er mooie kleuren en vandaag schijnt de zon. Ik wil naar buiten kunnen kijken. Naar die kleuren, naar de zon, naar het licht. Ik loop naar de ramen en zoek naar iets om die zonwering omhoog te draaien. Een knop, een touwtje, een hendel. Niets. Het irriteert me dat ik er niet zelf voor kan zorgen dat die zonwering opengaat. Ik wil meer licht in het lokaal, maar blijkbaar bepaalt iets of iemand ergens buiten het lokaal hoe licht het mag zijn bij ons...

We beginnen met een rondje 'hoe gaat het?' Henrike, hoe gaat het met jou? 'Goed', begin ik flink. Dat is ook zo, zo voel ik dat echt. Toch vertel ik dat ik me kwetsbaar voel in dit soort sessies. Ik voel het in mijn keel. De kwetsbaarheid kruipt omhoog. Een medestudent begrijpt iets niet. Hij ziet in mij een 'powervrouw'. Alles is goed verzorgd en ik heb alles goed voor elkaar. Waarom dan toch die onzekerheid? 'Er moet iets in je jeugd zijn gebeurd waardoor je bent beschadigd...'

Zo, die zit. Dat is lekker direct! Met die woorden prik je door die powervrouw heen. Sla je de spijker op z'n kop. 'Dank je wel. Daarmee help je me. Je hebt gelijk: mijn vader ging dood toen ik negen was.'

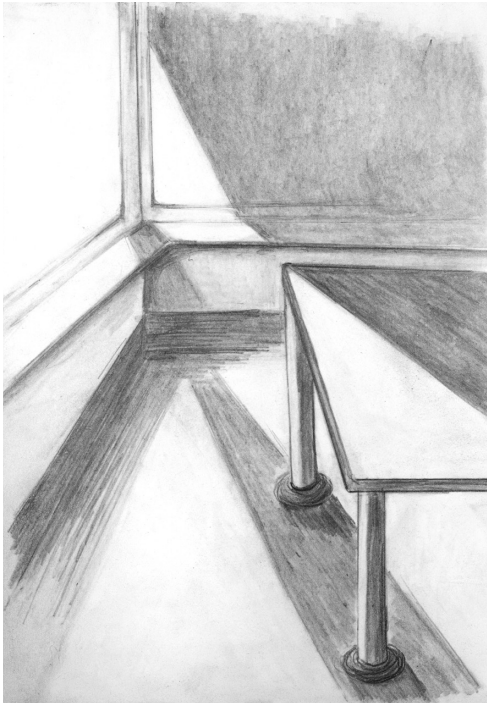
Zo, dat is eruit. Nu ligt ook mijn verdriet op tafel. Mijn verhaal. Toen mijn vader overleed was hij jong en dominee. Na dertig jaar vragen mensen nog steeds: 'Ben jij een dochter van...?' En: 'Hoe is het met je moeder?' Daarna stopt het vaak. Dat maakt me verdrietig en boos. Ja, ze kennen het verhaal. Maar *het* verhaal is ook *mijn* verhaal. Dat verhaal doet ook iets met mij, dochter-van. Hoor je mij? Zie je mij? Ook als ik misschien helemaal niet wil dat je me ziet, kijk toch maar. Ik schaam me. Omdat ik nu als volwassen vrouw nog steeds zit te janken om dit verlies. Omdat ik het nu nog steeds moeilijk vind om erover te praten. Ik ben bang dat mensen zeggen: Heb je dat verlies van je vader nóg niet verwerkt? Stop maar met je studie en ga maar eerst een jaar in therapie! Mijn supervisor zegt: 'Verdriet maakt eenzaam.' Ja, eenzaamheid, zoiets voel ik.

Mijn supervisor laat een filmpje zien: *Father and Daughter* van Michael Dudok de Wit. We huilen. Het raakt ons allemaal. Het meisje dat op haar fietsje steeds op zoek gaat naar haar vader die verdween. Ze gaat steeds weer terug naar diezelfde plek. Als meisje, als puber met vriendinnen, als vrouw en moeder, als oma. Herkenbaar. Steeds weer terug naar diezelfde plek. Die plek van verdriet waarvan je denkt: Daar ben ik toch allang voorbij? Houdt het dan nooit op?

Terwijl de zonwering omhooggaat, moeten we afronden. De supervisor geeft mij een aantal vragen mee: Hoe nu verder? Wat heb je nodig om met je verdriet te leren omgaan? Hoe wil je getroost worden? In hoeverre heeft het verlies van je vader je gevormd tot wie je nu bent? Over die vragen wil ik verder nadenken.

We gaan het lokaal uit. Ik ben blij dat ik even heel iets anders kan doen: een opdracht over de Messiasverwachting. Heel iets anders? Ik ben bezig met Jesaja 9: 'Het volk dat in duisternis wandelt, zal een groot licht zien.' Ik lees een commentaar dat me meer dan ooit aangrijpt: God is de Schepper van het licht. God scheidt licht van duisternis (Gen. 1). God is er dus de Baas over. Ik kan niet altijd op een knopje drukken of aan een touwtje trekken om zomaar even het licht te laten schijnen. Er is iemand buiten mij, boven mij, die bepaalt én belooft dat er licht gaat schijnen. God kan zeggen tegen de duisternis: Tot hiertoe en niet verder! Op zijn manier, dat wel. Die manier is voor mij soms niet te vatten, niet te begrijpen. Dat laatste vind ik moeilijk. Maar het geeft me ook rust. Ik kan God niet in m'n broekzak stoppen. Hij is ondoorgroendelijk. Er zijn nu eenmaal vragen waarop ik geen antwoord heb. Toch geloof ik dat God mijn leven onderhoudt; Hij houdt zijn hand eronder. Toch geloof ik dat God 'ja' zegt tegen het licht en 'nee' tegen de duisternis. Dat is een troost voor mensen in het donker. Dank U, God, voor deze woorden op deze dag!

Deze dag blijkt achteraf het begin te zijn van dit boek. Zou ik de enige zijn die al zo lang geleden een ouder heeft verloren en nog zoveel verdriet heeft? Dat wilde ik onderzoeken.



In literatuur zocht ik naar de betekenis van rouwen en van troosten, ook in het pastoraat, en naar de gevolgen van jong ouderverlies op korte en lange termijn. Ik interviewde tien volwassenen die op kinderleeftijd hun ouder(s) hebben verloren door overlijden. Zij vertelden mij over de levenslange impact van zo'n verlies en over de manier waarop er naar hen is omgezien toen ze kind waren en nu ze volwassen zijn. Naar aanleiding van mijn onderzoek gaf ik lezingen, verscheen er een aantal artikelen en schreef ik uiteindelijk dit boek.

In de eerste hoofdstukken schrijf ik over de gevolgen van jong ouderverlies. Daarna zoom ik in op rouwen om een

verlies en op datgene wat troost biedt. Na de verhalen van volwassenen over hun ervaringen geef ik in een laatste samenvattend hoofdstuk handreikingen voor het omgaan met jong ouderverlies.

Voor wie schreef ik? Voor volwassenen die op jonge leeftijd hun vader of moeder hebben verloren of voor de mensen om hen heen? Laat ik eerlijk zijn: ik kon niet kiezen. Al schrijvend werd mij duidelijk dat dit een boek moest worden voor mensen die 'leven met jong ouderverlies'. Daarin zit de kant van de volwassenen zelf: het verlies is onderdeel van hun levensverhaal, het is verweven met hun leven. Hopelijk voelen zij zich door dit boek gezien en getroost.

In 'leven met' zit ook de kant van de mensen om hen heen. Pastoraal werkers, andere mensen uit de kerk, familie, vrienden, burens of zomaar reisgenoten die (mee)leven met volwassenen met jong ouderverlies. Daarom geef ik ook handreikingen over wat zij kunnen betekenen voor deze volwassenen.

In dit boek vertel ik mijn eigen verhaal, omdat ik merk dat ik daarmee het thema dichterbij breng en anderen uitnodig om hun verhaal, soms voor het eerst, te vertellen. De verhalen van de volwassenen uit mijn onderzoek krijgen ook een plek. Ik noem hen bewust en met toestemming bij name om te onderstrepen dat ook hun verhaal ertoe doet. Naast de echte plaatjes zijn hun citaten veelzeggende plaatjes die kleur geven aan de theorie.

‘Tekenen en schilderen zijn gemakkelijker dan het alledaagse leven waarin ingewikkelde dingen, zoals jong ouderverlies, op je pad komen. Je kunt je eigen werkelijkheid maken en die werkelijkheid kun je aanpassen aan je eigen behoeften. Bevalt een tekening of schilderij niet, dan kun je voor een andere opzet kiezen. Er is altijd wel een gummetje, een nieuw vel papier of een nieuwe laag verf over een oude, om je werkelijkheid opnieuw neer te zetten. Ik begrijp mezelf bijvoorbeeld vaak beter als ik een visueel beeld kan maken van wat me bezighoudt. Zo geniet ik van de lichtheid van het leven en houd ik het uit met de zwaarte. Probeer het ook eens!’ (Arja is vijftien jaar als haar moeder overlijdt.)

Ik hoop dat er door dit boek meer aandacht en begrip komt voor de verhalen van volwassenen met jong ouderverlies. Ik hoop op moed van mensen om ernaar te vragen. Ik hoop op moed van volwassenen om hun verhaal te vertellen. Na zo lang nog.

Henrike Dankers
Ede, juli 2019

1. ALS JE ALS KIND JE VADER OF MOEDER VERLIEST

Gevolgen van jong ouderverlies op korte termijn

De Britse prins Harry is twaalf jaar als zijn moeder overlijdt. Twintig jaar na dato vertelt hij dat hij nog steeds rouwt om dit verlies. Hij geeft toe dat hij als kind niet genoeg heeft gepraat over zijn gevoelens na de dood van zijn moeder. Het was te pijnlijk. Nu hij volwassen is, praat hij openhartig over zijn depressie en over het feit dat hij op het randje stond van mentale instorting. Ik was blij toen ik dit bericht hoorde. Door prins Harry was er aandacht voor de blijvende invloed van jong ouderverlies. Ik kreeg ook jeuk. Prins Harry 'gaf toe' dat hij niet genoeg heeft gepraat. Hoe zo 'toegeven'? Heeft prins Harry iets niet goed gedaan? Wat gebeurt er als je als kind je vader of moeder verliest? Hoe is het daarna, als je opgroeit zonder vader of moeder?

Een verlies op kinderleeftijd

Elk jaar verliezen ruim zesduizend kinderen vóór hun twintigste levensjaar hun vader of moeder door overlijden. Dat komt erop neer dat ruim tien procent – één op de tien – van de mensen in de leeftijdscategorie twintig tot zeventig jaar vóór hun twintigste één of beide ouders heeft verloren door overlijden. Dat betekent dat de kans groot is dat je in je omgeving iemand kent die dit heeft meegemaakt. Voor alle duidelijkheid: jong ouderverlies gaat niet over echtscheiding. Daarvoor zijn de verschillen

te groot. Bij overlijden komt de dood tussenbeide en bij dood horen de woorden 'nooit meer'. Nooit meer een aai over je bol, nooit meer stoeien, nooit meer samen op stap, nooit meer...

Jong ouderverlies is een verlies dat je als kind overkomt. Dat is echt anders dan een ouder verliezen op volwassen leeftijd. Een verschil is bijvoorbeeld dat kinderen minder levenservaring hebben. Een verlies op jonge leeftijd is voor hen vaak een eerste verlies. Ze kunnen niet terugvallen op eerdere ervaringen, ze hebben nog niet geleerd hoe ze moeten omgaan met diep verdriet. Bij kinderen komt verdriet vaak naar buiten in de vorm van gedrag, niet in tranen. Ook zijn kinderen afhankelijk van de grote mensen om hen heen. Kinderen hebben grote mensen nodig die hun het gevoel geven dat ze er niet alleen voor staan. Grote mensen die weten wat kinderen nodig hebben, omdat kinderen dat zelf nog niet weten. Verder kunnen kinderen nog moeilijk begrijpen wat 'dood zijn' precies inhoudt. Wat kinderen hierover kunnen begrijpen, hangt samen met hun leeftijd en verstandelijke vermogens. Riet Fiddelaers-Jaspers gaat daar in haar rouwboeken gericht op kinderen en jongeren uitgebreid op in.

Als negenjarig meisje had ik eigenlijk geen flauw idee wat dood zijn betekende. Ik dacht dat het nu eenmaal zo hoorde dat vaders doodgingen. Ook dacht ik dat hij misschien na drie dagen zou opstaan uit de dood. Pas op de middelbare school merkte ik dat het vrij bijzonder was om geen vader meer te hebben, en dat dood zijn onomkeerbaar is. Het 'hoorde dus niet eenmaal zo' en mijn vader kwam nooit meer terug.

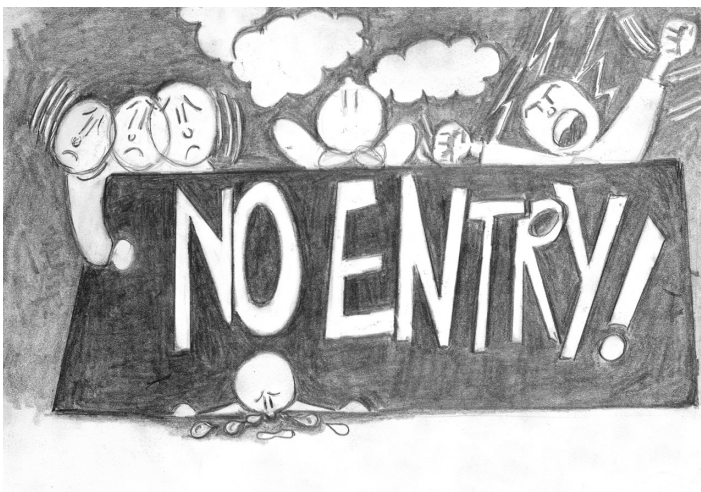
Het belangrijkste verschil met volwassenen is dat kinderen nog volop in ontwikkeling zijn. Midden in die ontwikkeling vindt er een ingrijpend verlies plaats. Dat verlies draagt dus bij aan wie je later als volwassene wordt. Ik ben meer dan een kind van een vroeg overleden ouder, maar het heeft me ook gevormd tot wie ik nu als volwassene ben. Daarbij is het voor kinderen een loodzware klus om om te gaan met zo'n groot verlies en tegelijkertijd jezelf te ontwikkelen.

Overleven

Riet Fiddelaers-Jaspers en Sabine Noten noemen het verlies van een ouder voor een kind een trauma. Een grote wond, veel te groot om de impact daarvan te bevatten. Zo'n verlies gaat de draagkracht van kinderen volledig te boven. En het is een blijvende kras op de ziel. Het gaat je hele leven mee. Kinderen horen hun ouders niet te verliezen. Het zijn de belangrijkste personen in hun leven, waardevol en onvervangbaar. Kinderen hebben een vader en een moeder nodig, voor verzorging en warmte, voor aandacht en liefde.

Ik vond het bevrijdend om te lezen dat ik het verlies van mijn vader een trauma mag noemen, zó erg is het dus. Ik heb altijd de neiging gehad het verlies van mijn vader te bagatelliseren: een kind verliezen, dat is pas erg! Je moeder verliezen, dat is nog veel erger! Trouwens, het gaat toch best goed met mij? Er is ook weleens tegen mij gezegd: 'Je hebt je moeder nog.' Dat werkt ook zo lekker bagatelliserend. Alsof je twee ouders krijgt, waarvan er één reserve is voor het geval de ander doodgaat. Kinderen kunnen de overweldigende gevoelens bij het

overlijden van hun ouder vaak niet toelaten. Daarom komt er bij hen een soort noodmechanisme op gang. Dat heet overleven. Kinderen vinden een manier om ondanks het verlies verder te kunnen leven. Ze moeten heel hard werken om hun leven op de rails te houden. Ondertussen wordt de pijn en het verdriet zoveel mogelijk vermeden, weggestopt achter slot en grendel. Kinderen kunnen bijvoorbeeld voortdurend afgestemd zijn op de omgeving: 'Is het hier veilig voor mij?' Of ze gaan zich terugtrekken en zich onopvallend gedragen, om niet nóg meer zorgen bij anderen te veroorzaken: 'Ik ben er niet, let maar niet op mij.' Kinderen kunnen gaan vluchten in een fantasiewereld, om akelige gevoelens niet te hoeven voelen. Of uiterlijk stoer en sterk hun best gaan doen: 'Ik red me wel, met mij gaat het goed!'



‘Ik was als kind druk bezig om een nieuw bestaan op te bouwen. Op dat moment heb ik het verdriet even geparkeerd. Af en toe kwam het vrij heftig terug, maar dan dacht ik: Laat ik er maar niet over praten, anders moet ik zo huilen en dan kan ik toch niets meer zeggen. Dus of ik mijn verdriet gedeeld zou hebben als iemand ernaar had gevraagd, weet ik niet. Ik zou dat ook wel erg lastig gevonden hebben, denk ik. Sowieso wilde ik op school gewoon meedoen en genieten, gewoon normaal zijn.’
(Cootje is elf jaar als haar vader overlijdt.)

‘Ik had enorm de behoefte om alles goed te doen. Ik wilde niet tot last zijn. Op school was ik een heel lief meisje dat precies alles volgens de regels deed om ervoor te zorgen dat er geen extra zorgen bij kwamen. Ik hield soms dingen bewust achter om mijn vader geen extra zorgen te geven. Als ik mezelf ergens zorgen over maakte, vertelde ik dat bewust niet. Heel veel dingen vond ik ook in het niet vallen bij het overlijden van mijn moeder. Als ik een keer gepest werd, dacht ik: Dat is minder erg dan het overlijden van mijn moeder. Daar praatte ik dus niet over.’ (Herma (pseudoniem) is twaalf jaar als haar moeder overlijdt.)

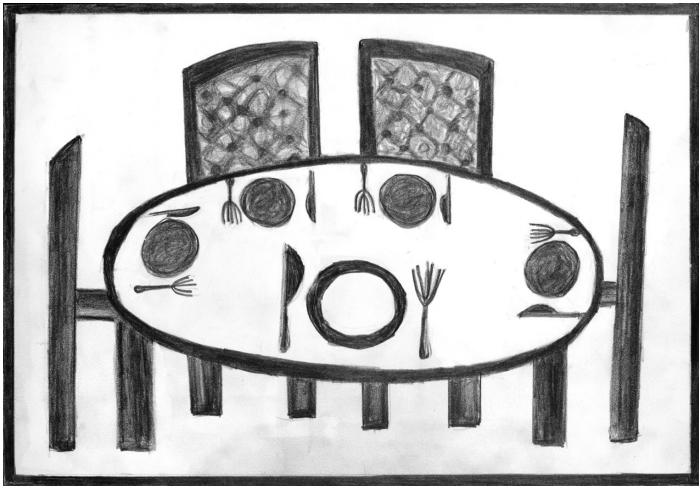
Het overlevingsmechanisme is begrijpelijk en het helpt kinderen onder moeilijke omstandigheden groot te wor-

den. Tegelijk werkt het voor later waarschijnlijk belemmerend, omdat het de pijn en het verdriet om het verlies verdringt. De grote wond moet namelijk wel een keer verzorgd worden.

Ik had nog nooit gehoord dat kinderen vaak nog niet de mogelijkheid hebben om het verlies van hun ouder te verweven in hun leven. Het is dus begrijpelijk dat je als kind de pijn vermijdt, dat je de neiging hebt je terug te trekken op een eilandje. Bij mij was dat niet anders. Ik bouwde een muurtje om mijn hart. Voor omstanders hield ik de schone schijn op: Met mij gaat het goed, hoor. Ik trok me terug op mijn eiland. Als de dood van mijn vader ter sprake kwam, was het alsof ik me verstopte achter een boom: 'Kom niet te dichtbij.' Ik heb altijd gedacht dat ik als kind iets niet goed had gedaan: niet genoeg gepraat, niet genoeg gehuild. Maar dat was begrijpelijk. Ik hoef niet zo streng te zijn voor dat meisje van negen. Zij heeft het niet per se fout gedaan. Ik mag van haar gaan houden.

Meerdere verliezen

Als een kind een ouder verliest, lijdt het meerdere verliezen. Het kind verliest het gezin zoals het was. De oorspronkelijke infrastructuur van het gezin is uit balans en verandert voor altijd. Het wordt nooit meer zoals het was: vijf borden op tafel in plaats van zes, andere mensen in huis, feestdagen met een zwarte rand, een verhuizing en daarmee soms een verandering van school en kerk.



Bij dubbel ouderverlies houdt het gezin als het ware op te bestaan. De kinderen worden op andere plaatsen ondergebracht. De cultuur van het gezin waarin ze tot die tijd leefden, verdwijnt daarmee voorgoed.

Als er een 'nieuwe' ouder in het gezin komt, kan dat voor kinderen een fijn gevoel geven. Als gezin ben je dan weer 'normaal'. Tegelijk kan de loyaliteit van kinderen op de proef worden gesteld. Kinderen blijven loyaal aan hun ouders, ook aan de ouder die er niet meer is. Als nieuwe partner kom je nooit boven of op de plek van de overleden ouder. Het helpt als nieuwe partners een balans zoeken tussen het opbouwen van een nieuw gezin en het in ere houden van de overleden ouder. Bijvoorbeeld door foto's van de overleden ouder zichtbaar neer te zetten en de overleden ouder te blijven benoemen.

‘Na het overlijden van mijn moeder bleven we in hetzelfde huis wonen. Eerst waren er hulpen in de huishouding. ‘s Zondags gingen we eten bij de ongetrouwde zussen van mijn vader. We kregen soep waar de lepel rechtop in kon staan. Ik vond dat vreselijk. Later hertrouwde mijn vader en dat was fijn. Er kwam weer een vrouw in huis en een kerstboom met allemaal zilveren ballen, die ik zo mooi vond.’ (Jan is elf jaar als zijn moeder overlijdt.)

‘Er kwamen en gingen dertien gezinsverzorgsters. Uiteindelijk kwam een ver familielid van mijn vader bij ons in huis wonen. Met haar is mijn vader getrouwd.’ (Marjon (pseudoniem) is negen jaar als haar moeder overlijdt.)

Als een kind een ouder verliest, verliest het ook de overgebleven ouder zoals hij of zij was. De overgebleven ouder rouwt, is afhankelijk geworden en minder beschikbaar. De overgebleven ouder kan geen vader en moeder tegelijk zijn; die kunnen elkaar niet vervangen. Vaak ontstaat er parentificatie: kinderen gaan van hun kindplek af en gaan naast de ouder staan (partner van de ouder of ouder van de andere kinderen) of boven de ouder staan (ouder van de ouder). Waar ouders horen te geven en kinderen horen te nemen, gaan kinderen geven.

‘Ik heb ook wel de ouderrol op me genomen. Ik had met mijn moeder een relatie die niet helemaal past bij een twaalfjarige, omdat ik als het ware als enige overbleef en er met mijn zus veel dingen aan de hand waren. Ze deelde niet alles met mij, maar wel veel. Ik zag haar verdriet en haar moeite en had dan zoiets: Vertel het dan ook maar.’ (Simone (pseudoniem) is zes jaar als haar vader overlijdt.)

‘Ik heb van begin af aan mijn eigen boontjes gedopt. Ik ging al snel veel zelf doen, zoals mijn eigen kleren kopen. Uiteindelijk werd de gezinshulp minder. Toen moesten we veel doen volgens een schema in een boekje. Ik was inmiddels twaalf jaar en mijn eigen kamer schoonmaken, opruimen en mijn bed verschonen hoorde er op die leeftijd gewoon bij.’ (Klariska is tien jaar als haar moeder overlijdt.)

Omdat een kind door het verlies van zijn ouder iets ingrijpends heeft meegemaakt dat andere kinderen niet kennen, voelt het zich vaak alleen staan. Je moet ineens volwassen zijn. Je bent anders, omdat je geen vader of moeder meer hebt, omdat je vader of moeder hertrouwt, omdat je nog een broertje of zusje krijgt terwijl je op de middelbare school zit. Het kind verliest daardoor vrienden. Het verliest ook een stukje van zijn identiteit. Een ouder is iemand met wie het zich kan identificeren. Wie ben ik nu die ander er niet meer is? Het kind verliest sta-

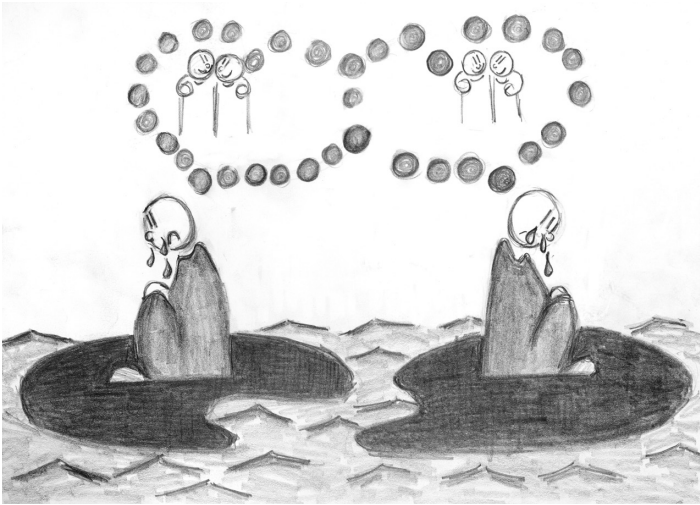
tus of welzijn, omdat de maatschappelijke positie van de vader of moeder wegvalt of omdat de financiële positie van het gezin verslechtert. Het kind verliest vertrouwen, onbevangingheid en onbezorgdheid. Ineens kan het leven afgelopen zijn. Niets is meer vanzelfsprekend. Grote mensen kunnen blijkbaar ook niet alles (voorkomen)...

Het grote stilzwijgen

Vaak ontstaat na jong ouderverlies 'het grote stilzwijgen'.¹ Bij een gewoon gezin is er een cirkel van veiligheid om het hele gezin heen. Na een ingrijpend verlies valt die veiligheid van het gezin weg en zet ieder gezinslid daarom z'n eigen muurtje van veiligheid om zichzelf heen. Met het grote stilzwijgen tot gevolg. Om dit wat duidelijker te maken: kinderen vinden het moeilijk dat hun overgebleven ouder zoveel pijn heeft. Ze willen hem of haar niet tot last zijn en proberen alles goed te doen om niet nóg meer zorgen te geven. Ze willen liever niet over het verlies praten, uit angst voor hun eigen emoties en bang dat hun overgebleven ouder overstuur raakt. Want kinderen voelen zich niet op hun gemak als volwassenen hun verdriet uiten.

'In de puberteit was ik behoedzaam en sprong ik niet uit de band, want m'n moeder had het toch al moeilijk.' (Wim is acht jaar als zijn vader overlijdt.)

Ook het verdriet delen met broers en zussen is moeilijk. Iedereen wil elkaar beschermen tegen de leegte die voor ieder gezinslid voelbaar is. Vaak trekt ieder zich terug op zijn eigen eiland.



‘Ik was met mijn zus de tafel aan het dekken. Toen zette ik spontaan een bord te veel op tafel, voor mijn moeder. Toen begonnen we te huilen, van schrik, allebei. Mijn vader werd er boos om. Dat waren momenten waarvan ik denk: Hadden we toen maar gewoon tegen elkaar kunnen zeggen: “Ik mis haar!” (Herma)

Vaak uit een kind zijn gevoelens ook niet bij vriendjes. Het wil geen uitzondering zijn en niet zielig gevonden worden. Kinderen vinden afleiding in hun spel. Ze kunnen niet veel pijn verdragen en dus ook niet lang achter elkaar verdrietig zijn. Spelen en plezier maken met leeftijdsgenoten zorgt voor ontlasting. Lol en lachen lucht op. Vreugde werkt genezend. Humor werkt helend. Maar dat betekent niet dat het verdriet aan hen voorbijgaat.

‘Ik was overal nieuw en iedereen had medelijden met me. Ik vond het zelf heel erg lastig dat iedereen me zielig vond vanwege het overlijden van mijn ouders. Ik heb me daar – denk ik – in het begin een weg doorheen gevochten. Ik denk dat ik er daarom ook niet over praatte, omdat ik het vervelend vond dat iedereen zo met me omging. Ik was niet zielig, ik wilde gewoon leven, ik wilde normaal zijn.’ (Lotte (pseudoniem) is negen jaar als haar vader overlijdt en tien jaar als haar moeder overlijdt.)

Soms wordt de overleden ouder ‘doodgezwegen’. Volwassenen praten met elkaar om kinderen niet te belasten met emotionele zaken. Vanuit de omgeving gaat er toch al vaak automatisch meer aandacht uit naar de overgebleven ouder. Naar het verhaal van de kinderen wordt meestal niet gevraagd.

‘Niet gezien worden door m’n omgeving, maar eigenlijk zelf ook niet gezien willen worden, beide kanten herken ik. Het lastige is dat dat mij wel alleen liet met al mijn verdriet. Het was ook zo teer en bij wie kon ik me daarin kwetsbaar opstellen? Ik schreeuwde vanbinnen: Hier ben ik en ik heb heel veel verdriet! Aan wie kan ik dat vertellen? Met wie kan ik erover praten?’ (Wim)

Allerlei gevoelens

Als een ouder overlijdt, worden kinderen overspoeld door allerlei gevoelens. Ze voelen een gat in hun hart, een grote leegte. Tranen kunnen hen op de meest onverwachte momenten overvallen. De meeste kinderen willen graag controle houden over hun tranen, maar kunnen zich ook schuldig voelen als ze niet huilen.

Als een kind een ouder verliest, ontdekt het voor het eerst dat er iets in het leven niet klopt. Je bent boos dat iemand van wie je houdt van je is afgenomen. Boos dat je in de steek bent gelaten, dat niemand jou iets heeft gevraagd, dat niemand het heeft kunnen voorkomen. Bij het verlies van een ouder is de angst om in de steek gelaten te worden werkelijkheid geworden: je vader of moeder komt nooit meer terug. Kinderen zijn bang om weer iemand te verliezen. Het kinderlijk vertrouwen is verdwenen. Het gevoel van controle is kwijt. Eenzaamheid is er, met name door onbegrip van de omgeving. Kinderen worden vaak letterlijk en figuurlijk over het hoofd gezien. Daardoor voelen veel kinderen zich alleen met hun verdriet. Met het verlies van vertrouwen in de mensen en in de wereld om hen heen, neemt het zelfvertrouwen van de kinderen zelf af en groeit de onzekerheid.

‘Toen ik na het overlijden van m’n moeder met m’n tante thuiskwam, was het een drukte van jewelste. Ik ging huilend naar onze gezinsverzorgster toe. Zij vroeg: “Wat is er?” Ze begreep me niet en ik kroop in m’n schulp, waardoor ik geen vragen meer stelde.’ (Marjon)

Kinderen kunnen last hebben van schuldgevoelens. Schuld over dingen die gebeurd zijn of die ze nagelaten hebben. Schuld als ze toch weer even blij zijn. Een gevoel van machteloosheid, omdat niet alles goed komt in het leven. Jaloezie omdat vriendjes nog wel een vader of moeder hebben. Opluchting omdat het overlijden als een bevrijding kan voelen. Soms voelen kinderen de eerste tijd na een verlies helemaal niets. Ze zijn volkomen verdoofd. Het niet-voelen is een soort natuurlijke zelfbescherming, omdat het gemis te groot is.

Angst voor hechting

Als een ouder door overlijden niet meer beschikbaar is, heeft dit grote invloed op de hechting van kinderen. Het kan ervoor zorgen dat kinderen zich niet meer durven hechten aan anderen. Omdat een ouder niet meer in de emotionele behoefte van zijn kind kan voorzien, ontwikkelt het kind angst om verlaten te worden. Om een nieuwe pijnlijke ervaring te voorkomen, kunnen kinderen zich terugtrekken en een ander afwijzen. Maar ook het tegenovergestelde kan gebeuren: kinderen kunnen zich aan iemand vastklampen om de angst om verlaten te worden te verminderen. Door jong ouderverlies concluderen kinderen dat je veel alleen moet doen in het leven. Daar hoort hulp vragen en aanvaarden niet meer vanzelfsprekend bij.

Geloofscrisis

Kinderen kunnen in een geloofscrisis terechtkomen en op zoek gaan naar de betekenis en de zin van het verlies. Kinderen willen bijvoorbeeld weten waar de doden naartoe gaan. Er kan met hen over de hemel gesproken worden.

Kinderen kunnen ook vragen krijgen over het ‘waarom van de dingen’ en over het beeld dat ze tot dan toe van God hadden. Het is belangrijk dat ze deze vragen rondom het verlies van hun ouder kunnen stellen, thuis, op school of in de kerk.

‘Mijn godsbeeld veranderde, en dat was niet heel positief. Ik zag God al vooral als “boeman”. Hoe kan het dat die God ook nog eens een moeder wegplukt uit een gezin met jonge kinderen? Hij werd een nog grotere boeman. Is die God wel zo liefdevol als de Bijbel zegt? Hoe kun je dat recht praten terwijl er zoveel verdriet is? Bij vlagen had ik die vragen in die tijd. Ik kon met die vragen bij niemand terecht. Ik heb daar toen nooit over gepraat. In die tijd had ik dus wel grote levensvragen, maar ik liep er in mijn eentje mee rond.’ (Herma)

Boeken en protocollen over kinderen en rouwen

Vaak hoor ik: ‘Logisch dat jij nog last hebt van het verlies van je vader, want in de tijd dat jij kind was, was er nog niet zoveel aandacht voor kinderen en rouwen. Dat is nu veel beter geregeld, toch?’ Ik zeg dan dat het inderdaad fijn is dat er nu aandacht is voor rouwende kinderen. Ik moest voor Vaderdag gewoon een asbak kleien, net als iedereen. Dat zal nu hopelijk niet meer gebeuren. Maar in boeken en protocollen over kinderen en rouwen lees ik nauwelijks iets over de gevolgen van jong ouderverlies voor de volwassen leeftijd. Je zou daarom zomaar kunnen

denken dat als je maar weet hoe je 'goed' moet omgaan met een kind in die periode, het later ook wel 'goed komt' met dat kind. Nog afgezien van de vraag of er door die boeken en protocollen écht meer aandacht is voor rouwende kinderen. Titia Liese heeft veel geschreven over de problematiek die speelt bij volwassenen die in hun jeugd een ouder hebben verloren door overlijden. Volgens haar kan een kind het verlies van zijn ouder niet verwerken. Het kan pas later weten wat het verlies met hem heeft gedaan. Een kind kan wel geholpen worden bij het verwerken van zijn verdriet. Die boeken en protocollen kunnen helpen om dat verdriet een beetje in goede banen te leiden. Maar ook al gaat dat 'goed', dan nog heeft het kind later, als het volwassen is geworden, iets te doen.

Ruim tien procent van de mensen in de leeftijdscategorie 20-70 jaar heeft vóór hun twintigste een of beide ouders verloren door overlijden. Wat zijn daarvan voor hen de gevolgen? En wat kunnen anderen betekenen voor volwassenen met jong ouderverlies? Daarover schrijft Henrike Dankers in dit boek. Zij sprak over deze vragen met volwassenen die als kind hun ouder(s) verloren. In dit boek komen hun verhalen terug, naast het persoonlijke verhaal van de auteur. De handreikingen die de auteur aandraagt maken het boek bijzonder waardevol voor volwassenen met jong ouderverlies, voor pastoraal werkers en voor andere 'reisgenoten' van volwassenen met jong ouderverlies.

Henrike Dankers was negen jaar toen haar vader overleed. Deze ervaring was aanleiding voor haar onderzoek 'Pastorale zorg aan volwassenen met jong ouderverlies', als onderdeel van haar hbo-opleiding theologie.

NUR 749
ISBN 978 902395 671 6



9 789023 956716



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT