

Riet Fiddelaers-Jaspers

Mijn troostende ik

KWETSBAARHEID ÉN KRACHT VAN ROUWENDE JONGEREN



Riet Fiddelaers-Jaspers

MIJN TROOSTENDE IK

*Kwetsbaarheid én kracht
van rouwende jongeren*

Vierde druk

Uitgeverij
Ten Have

Inhoud

Woord vooraf	9
Mama (Johanna Kruit)	15
Inleiding	17
1. WAT IS ROUWEN EIGENLIJK?	23
1.1. Wat is rouw?	24
1.2. Het verhaal van de drie bomen	26
1.3. De kijk op rouw tot nu toe	27
1.4. Oude kijk op rouw	28
1.5. Nieuwe inzichten	30
2. IS ROUW NORMAAL?	35
2.1. De cirkel van verdriet en rouw	35
2.2. Reacties en gedrag van rouwende jongeren	37
2.3. De cirkel van verstoorde rouw	40
2.4. Inzicht voor de jongere	45
2.5. Waar begint en eindigt normale rouw?	47
2.5.1. Gecompliceerde rouw	48
2.5.2. Normale, verstoorde en gecompliceerde rouw	49
2.6. Omstandigheden die het rouwen moeilijker maken	57
2.7. Rouw of depressie?	60
3. DE ROUWENDE JONGERE	62
3.1. Het ondenkbare gebeurt	63
3.2. De confrontatie met verlies als crisis	66
3.3. Noodzaak van openheid en betrokkenheid	68
3.4. Wanneer de dood verwacht wordt	72
3.5. Kenmerken van omgaan met verlies bij jongeren	78

6.2. Betekenisgeving binnen het gezin	160
6.3. Voor altijd weg, maar niet helemaal	165
6.4. Vormen van verbinding	167
7. ROUW IN HET GEZIN	177
7.1. Zich losmaken van thuis	177
7.2. Zorg voor de ouder(s)	179
7.3. Invloed van rouw op het gezin	181
7.4. Positieve invloeden op het verwerken van het verlies	188
8. STEUN GEVEN AAN ROUWENDE JONGEREN	194
8.1. Steun in crisissituaties	194
8.2. Soorten steun	196
8.3. Steun door de omgeving	199
8.4. Troosten	205
8.5. Rituelen en symbolen	214
8.5.1. Rituelen	215
8.5.2. Symbolen	220
8.6. Individuele begeleiding	225
8.6.1. Een praktijkvoorbeeld	226
8.6.2. Aandachtspunten bij individuele begeleiding	228
8.6.3. Enkele werkwijzen	230
8.7. Omgaan met uitgestelde rouw	236
8.8. Begeleiding in een rouwgroep	240
9. ROUWENDE LEERLINGEN EN DE ROL VAN SCHOOL	249
9.1. Bij het sterven van een medeleerling	249
9.1.1. Een leerling overlijdt	249
9.1.2. Het verdrietige nieuws overbrengen	256
9.1.3. Aandacht voor emoties van de leraar	260
9.1.4. Contacten met ouders	262
9.1.5. De dagen tussen overlijden en uitvaart	264
9.2. Overlijden van iemand uit het gezin van een leerling	271
9.2.1. Terug in de klas	272

9.2.2. Het schoolleven gaat door	276
9.2.3. Erkenning en herkenning	277
9.2.4. Weer moeten presteren	284
9.2.5. Kunnen leraren helpen?	286
10. HET LEVEN GAAT VERDER	289
10.1. Belangrijke momenten	292
10.2. Nieuwe gezinssamenstelling	300
10.3. Uit huis gaan	304
Supplement: Aandachtspunten bij het geven van steun	306
Bijlagen	
1. Belangrijke adressen en websites	309
2. Voorbeeldstructuur van de bijeenkomsten van de rouwgroep	311
3. Blauwdruk bijeenkomst Rouw op je dak	314
Literatuur	315
Verantwoording: bronnen van citaten	319

1. WAT IS ROUWEN EIGENLIJK?

Annelies zit boven op haar kamer huiswerk te maken, ze heeft de volgende dag een belangrijk proefwerk en moet daar nog veel voor leren. Plotseling hoort ze haar broer beneden schreeuwen. Ze rent naar beneden en ziet haar vader op de vloer van de keuken liggen. In paniek rent Annelies naar buiten en schreeuwt zo hard dat de hele buurt komt kijken wat er aan de hand is. Iemand belt het alarmnummer en tien minuten later rijden er twee ambulances met loeiende sirenes de straat in. Het mag niet meer baten, de vader van Annelies overlijdt aan een hartstilstand. Inmiddels heeft een buurman haar moeder opgehaald van het tennisveld. De ambulances vertrekken weer en de buurman belt op verzoek van moeder de uitvaartverzorgster om te overleggen wat er moet gebeuren.

Binnen een half uur is het leven van Annelies volkomen veranderd. Het proefwerk is niet belangrijk meer en de ruzie die ze aan het begin van de avond met haar broer had, is vergeten. In de verte is muziek te horen van de kermis ergens in de stad. Hoe kan de draaimolen nog draaien en de muziek nog spelen wanneer je vader dood is? De wereld is onbegrijpelijk geworden voor Annelies. Kon ze de tijd maar terugdraaien en de gebeurtenissen van deze avond een andere wending geven. Het lijkt wel of ze in de verkeerde film zit. Dat het geen film is maar de rauwe werkelijkheid, is iets wat pas na verloop van tijd echt tot haar gaat doordringen. Rouwen gaat in stukjes en beetjes, de totale omvang van het verlies dringt op dat moment nog niet tot Annelies door. In dit hoofdstuk bekijken we wat rouw is en welke inzichten er zijn ontstaan vanwege de nieuwe informatie die onderzoek heeft

opgeleverd. Verder bespreken we reacties en gedragingen die we bij rouwende jongeren kunnen verwachten en wat het verschil is tussen normale rouw en verstoorde rouw.

1.1 Wat is rouw?

‘Ik vind rouwen maar een moeilijk woord,’ zei laatst een vijftienjarige jongen, ‘Wat is rouwen nou eigenlijk?’ Zijn broertje was nog niet zo lang geleden overleden en het zou blijken dat rouw niet alleen een moeilijk woord is maar dat het rouwen zelf ook niet meevalt.

Op het moment dat een kind in staat is zich te hechten aan een ander, is het ook in staat te rouwen wanneer die ander er niet meer is. Rouw is de prijs die je betaalt voor het feit dat je houdt van die ander. Je betaalt voor alles wat er is geweest. Als je niet (positief of negatief) betrokken bent op andere mensen, dan hoef je ook niet te rouwen. Ook de jongeren die negatieve ervaringen hebben met hun overleden ouder, broer of zus, rouwen. Zelfs bij mishandeling of incestervaring, bij haatgevoelens om wat er gebeurd is, rouwt de jongere op zielsniveau. Hij rouwt ook omdat de mogelijkheid dat het nog ooit goed zal komen, hem ontnomen is door de dood van die ander.

Wanneer jongeren iemand verliezen die belangrijk voor hen is, dan verandert er iets in hun leven. De wereld ziet er anders uit, niets lijkt meer hetzelfde. Prioriteiten verschuiven. Wat eerst belangrijk was, zoals wie er deze week op nummer 1 staat, het bezit van het nieuwste model mobieltje of een proefwerk, wordt van ondergeschikt belang. Dat is een schokkende ervaring omdat het voor de jongere meestal betekent dat hij niet meer op dezelfde golflengte zit als zijn vrienden. Bij het rouwen probeert de jongere zich aan te passen aan die totaal veranderde situatie. Anne Philipe zegt in haar prachtige roman *Niet meer dan een ademtocht* dat rouw de periode is ‘die iemand doormaakt om na een pijnlijk verlies zijn leven te reorganiseren tot iets zinvol.’

Er zijn vele definities van rouw en de wijze waarop de omgeving tegen rouw aankijkt, is van grote invloed op het omgaan met het verlies. We geven enkele voorbeelden van wat zoal verstaan wordt onder rouw.

Rouw kunnen we zien als het totaal van gevoelens, gedachten en gedragingen dat ontstaat ten gevolge van het voor altijd missen van iets wat of iemand die dierbaar is. Dat kan een persoon zijn maar ook iets anders, zoals een huis, een lichaamsdeel, een baan of een bepaalde wens. Overigens beperken we ons in dit boek tot rouw om het verlies van een dierbaar persoon. De rouwende levert enerzijds een gevecht om de pijn en het verdriet te boven te komen. In het begin *is* hij de pijn en wordt hij er volledig door in beslag genomen. Na verloop van tijd verandert het *pijn zijn* in *pijn hebben*. Anderzijds worstelt iemand die rouwt om zijn leven weer op de rails te krijgen. Hij leert de wereld opnieuw kennen. Het weefsel van het leven moet in feite opnieuw geweven worden. Het levensverhaal van de jongere heeft een nieuwe wending gekregen en de jongere staat voor de taak er betekenis aan te geven en te zorgen voor de voortgang van zijn levensverhaal.

Wanneer de jongere iemand verliest van wie hij houdt, verliest hij meer dan 'iets' of zelfs 'iemand'. Hij verliest ook een stukje van zichzelf. Volgens Ter Horst behoren sommige mensen tot zijn Ik. Wanneer de jongere die kwijtraakt, is hij een deel van zichzelf kwijt, er is een gat in zijn hart. Het is een Ik-verlies. Rouwen heeft tot doel dat de jongere zichzelf kan hervinden.

Belangrijke aspecten bij rouw zijn: de emotionele reactie op het verlies, de aanpassing aan de nieuwe situatie, betekenis geven aan het verlies en opnieuw vormgeven aan het levensverhaal. Het is overigens keihard werken om het zover te krijgen; omgaan met verlies gaat niet vanzelf.

We kunnen rouw ook zien als het interpreteren en opnieuw interpreteren van de wereld en van de relaties met belangrijke andere mensen. Rouw is zowel een denkproces als een emotioneel proces en het vindt plaats in een omgeving waarvan ook degene die dood is deel uitmaakt. Het is een doorgaande ervaring die de rouwen-

de jongere voor de rest van zijn leven op verschillende manieren raakt. Eroverheen komen is niet de juiste formulering; de jongere verandert onherroepelijk door de ervaring. Een deel van die verandering is een gewijzigde, maar blijvende relatie met de overledene.

1.2 Het verhaal van de drie bomen

Het volgende bekende verhaal van Evert Landwaard wordt vaak verteld. Het gaat over omgaan met verlies.

Er waren eens drie bomen, die alle drie in een hevige storm een geliefde tak waren kwijtgeraakt. De drie bomen waren elk op een andere manier met hun verlies omgegaan. Jaren later ging ik op zoek naar de bomen. Gisteren heb ik ze gevonden.

De eerste boom rouwde nog steeds om zijn verlies en ieder voorjaar als de zon hem uitnodigde om te groeien, zei hij: 'Nee, dat kan ik niet want ik mis een belangrijke tak.' Ik zag dat hij klein was gebleven en in de schaduw stond van de andere bomen. De zon drong niet meer tot hem door. De wond was duidelijk zichtbaar en was het hoogste punt van de boom gebleven. Hij was niet meer verder gegroeid.

De tweede boom was zo geschrokken van de pijn, dat hij snel had besloten om het verlies te vergeten. Hij was moeilijk te vinden, want hij lag op de grond. Hij was bij een voorjaarsstorm omgewaaid, omdat hij zijn greep op de aarde verloren had. De plek van de wond was moeilijk te vinden. Deze zat verstopt achter een heleboel vochtige bladeren.

De derde boom was ook erg geschrokken van de pijn en de leegte in zijn lijf, en hij had gerouwd om zijn verlies. Het eerste voorjaar toen de zon hem uitnodigde om te groeien, had hij gezegd: 'Dit jaar nog niet.' Toen de zon het tweede voorjaar weer terugkwam met de uitnodiging, had hij gezegd: 'Ja zon, verwarm mij zodat ik mijn wond kan verwarmen. Mijn wond heeft warmte

nodig, zodat ze weet dat ze erbij hoort.’ Toen de zon het derde voorjaar weer terugkwam, sprak de boom: ‘Ja zon, laat mij groeien. Ik weet dat er nog zo veel te groeien is.’ De derde boom was moeilijk te vinden, want ik had niet verwacht dat hij zo groot en sterk zou zijn geworden. Gelukkig heb ik hem herkend aan de dichtgegroeide wond die vol trots in het zonlicht stond.

1.3 De kijk op rouw tot nu toe

Het verhaal van de drie bomen is een mooi verhaal. Er zit echter ook een moraal in. Laten we eens kijken hoe de drie bomen met het verlies van hun geliefde tak zijn omgegaan.

Boom 1 richt zich vanaf het moment van de crisis op het verlies en leeft in het verleden. In het leven van deze boom is sprake van stilstand. Zijn leven is blijven steken op het moment dat hij zijn tak verloor. Deze boom *is* verdriet.

Boom 2 heeft het verlies weggestopt en richt zich op de toekomst. Hij wil vooruitgang en gaat als een gek groeien vanaf het moment dat hij zijn tak verliest, hoewel hij niet stevig genoeg geworteld is. Daardoor verliest hij zijn grip op de aarde waardoor hij bij een stevige storm omwaait.

Boom 3 heeft het verlies van zijn geliefde tak onder ogen gezien en is gaan rouwen. Hij heeft er de tijd voor genomen, en heeft troost ontvangen van zijn omgeving. Pas daarna is hij verder gegaan met groeien en met zijn toekomst.

De moraal is duidelijk: volgens dit verhaal heeft boom 3 dé juiste manier van rouwen. De manier waarop deze boom met het verlies is omgegaan, is een goede manier maar het is niet de enige juiste. De reacties en gedragingen van mensen die een verlies doormaken verschillen van persoon tot persoon. Niet voor iedereen is de manier van rouwen van boom 3 haalbaar. In boom 2 herkennen we veel jongeren die doorgaan met hun leven en nauwelijks de tijd

nemen of de tijd krijgen om te rouwen. De manier van rouwen is geen vrije keuze maar hangt af van tal van factoren. Het maakt bijvoorbeeld uit hoe stevig de boom al geworteld is, hoeveel ervaring hij heeft met het trotseren van regen en storm en of de boom op een eenzame plek staat zonder beschutting of beschermd tussen andere bomen om hem heen die hem kunnen steunen. Kiezen voor boom 3 is niet altijd mogelijk, zeker niet voor jongeren. Bovendien is het de vraag of het per se op die manier moet.

Tot voor kort was er een aantal aannamen over rouw die algemeen geldig leken. Daardoor gaven zowel mensen die beroepsmatig met rouwende jongeren in aanraking kwamen, zoals artsen, verpleegkundigen, pastors, leraren, als ook mensen in de directe omgeving van de jongeren de boodschap welke manier van rouwen 'goed' zou zijn. Men dacht dat rouw als volgt in elkaar zat.

1.4 Oude kijk op rouw

1. In de oude kijk is sprake van een herkenbaar en normaal rouwproces. Dit rouwproces verloopt in fasen. Vaak wordt hiervoor het model van Kübler-Ross gebruikt. Dit model is zo invloedrijk dat het min of meer als 'de waarheid' werd – en nog steeds wordt – gezien. Kübler-Ross onderkent vijf stadia:
 - a. Ontkenning en isolering
 - b. Woede
 - c. Marchanderen
 - d. Depressie
 - e. AanvaardingImpliciet wordt aangenomen dat in een normaal rouwproces iedereen tot het stadium van aanvaarding komt.
2. Er treden vaste, voor iedere jongere dezelfde, negatieve reacties op, zoals verdoving, verdriet, somberheid, angst en kwaadheid. Deze negatieve reacties zijn wenselijk omdat ze bij een ingrijpend verlies horen. Aangenomen wordt dat wanneer deze reac-

ties er niet zijn er later problemen optreden. Positieve gevoelens zouden nauwelijks voorkomen in een rouwproces.

3. De functie van rouwen is gericht op behoud en herstel. Het zou mogelijk zijn dat het leven weer op dezelfde manier wordt opgepakt als het was voordat het verlies plaatsvond.
4. Rouw gebeurt vanbinnen, het zou een persoonlijk proces zijn. De jongere zou het vooral zelf moeten doen.
5. Gevoelens van rouw komen spontaan in de jongere op. Het ontkennen, vermijden of onderdrukken van de gevoelens zou niet goed zijn en leiden tot een ziekmakend rouwproces. De jongere moet het verlies ‘doorwerken’ door de confrontatie met het verlies aan te gaan en zijn gevoelens te uiten.
6. De belangrijkste taak bij rouwen is het loslaten van degene die dood is. De jongere moet de band met de overledene doorsnijden, anders zou hij niet in staat zijn nieuwe relaties aan te gaan.
7. Een rouwproces kent een eindpunt. In het begin heeft de jongere sterk negatieve emoties en reacties. Na verloop van tijd zouden deze geleidelijk minder sterk worden en zou het welbevinden langzaam weer toenemen.
8. De rouwende jongere hervindt (binnen een bepaalde tijd) zijn evenwicht en kan dan weer normaal functioneren. Vijftig jaar geleden ging men uit van een rouwproces van enkele maanden, later werd de tijd van één jaar genoemd. Er wordt dan bijvoorbeeld gezegd: ‘Als je alle dagen van het jaar maar eens gehad hebt.’

Deze acht aspecten vormen samen het zogenaamde standaardmodel van rouw; vaak wordt wat normaal is min of meer getoetst aan dit standaardmodel. Het model bestaat uit aannamen die zo vertrouwd zijn dat ze nauwelijks meer ter discussie staan. Professor Van den Bout noemt deze standaardopvattingen *rouwsluiers* die het zicht op rouw vertroebelen. Het nadeel van dit standaardmodel is dat rouwende jongeren die niet volgens dit model rouwen als afwijkend gezien worden. Ze worden als het ware in het model gedrongen. Met als mogelijk gevolg dat feitelijk ‘normale’ problematiek verergerd wordt.

Rouwende jongeren vragen zich dan ook vaak af of het wel normaal is wat ze voelen en ervaren. Ook de omgeving is al snel bang dat het niet goed gaat met hen, omdat ze bijvoorbeeld te lang in de rouw blijven hangen, te snel weer verder gaan met hun leven, te weinig of juist te veel emoties tonen. Voor de jongeren is het van belang dat er genuanceerder naar rouw gekeken wordt. De wetenschappelijke kennis van de laatste jaren maakt dat ook mogelijk.

1.5 Nieuwe inzichten

De nieuwe kennis over rouw is nog niet zo lang beschikbaar. Vanaf de jaren negentig in de vorige eeuw verschenen diverse wetenschappelijke onderzoeken en publicaties waarin de oude aannamen over rouw geen stand bleken te houden. Wanneer gemeten wordt met de maten van het standaardmodel dan is er een 'smalle' kijk op rouw. Een rouwende jongere heeft zich dan volgens standaardnormen te gedragen. Dat geeft moeilijkheden en onnodige zorgen. De nieuwe kennis over rouw is echter nog niet doorgedrongen tot de meeste mensen die beroepsmatig met rouwenden te maken hebben en nog minder doorgedrongen in het algemene bewustzijn. Met behulp van deze nieuwe inzichten nemen we de acht punten uit de vorige paragraaf nog een keer onder de loep.

1. Wetenschappelijk onderzoek heeft het bestaan van fasen of stadia in rouw niet kunnen bewijzen. De symptomen zijn wel herkenbaar, maar onderling is er een enorm verschil. De duur van de symptomen, de wijze waarop mensen rouwen en de volgorde waarin ze de stadia doorlopen, verschilt bij iedereen. Rouwen is daardoor uniek en persoonlijk.
2. De reacties op verlies blijken zeer verschillend te zijn. Naast verdriet, kwaadheid, somberheid en angst treden nog vele andere gevoelens en reacties op, zoals jaloezie, opluchting, zich

in de steek gelaten voelen. Veel rouwenden, ook jongeren, blijken in staat te zijn positieve gevoelens en gevolgen te noemen bij het verlies van een geliefde.

3. Het leven kan bij een ingrijpend verlies nooit meer hetzelfde worden als voorheen. Energie steken in het ervoor zorgen dat alles weer wordt zoals vroeger heeft dan ook weinig nut. De rouwende jongere heeft deze energie nodig om bij zichzelf na te gaan op welke wijze hij het beste om kan gaan met de veranderingen die zich in zijn leven hebben voorgedaan.
4. Hoewel bij rouw vanbinnen vele gevoelens woelen, is rouw bij uitstek een interactie die zich tussen mensen afspeelt. De rouwende jongere heeft bij het omgaan met zijn verlies de mensen om zich heen hard nodig. Sterker nog: hij kan het niet alleen. Dat wil overigens niet zeggen dat rouwen afgedwongen kan worden. Aanwezigheid, samen dingen doen, is vaak belangrijker dan steeds weer over het verlies beginnen.
5. Uit onderzoek van onder anderen Bonanno is inmiddels gebleken dat tijdelijke ontkenning, onderdrukking of vermijding van rouwgevoelens voor sommige mensen beter werkt dan op een geforceerde manier de gevoelens te moeten uiten. De nadruk ligt op het woord 'tijdelijk', maar voor kinderen en jongeren betreft het vaak maanden of jaren. Belangrijk is wel dat de omgeving uitnodigt (maar niet forceert) om er open over te communiceren.
6. Wanneer we ervan uitgaan dat de jongere de band met de overledene moet doorsnijden, gaan we voorbij aan de betekenis van die band. Niet alleen aan de betekenis die de relatie heeft gehad maar ook aan de betekenis van die band in de toekomst. We komen op dit thema terug in hoofdstuk 6.
7. Wanneer een jongere iemand moet verliezen die van grote betekenis is, zoals een van zijn ouders, dan gaat de rouw nooit 'over'. Je kunt de rouw ook niet 'verwerken'. Verwerken suggereert dat er op enig moment geen verdriet en rouw meer is. Maar rouw is open en in ontwikkeling. Hij verandert van

karakter en hoeft na verloop van tijd niet meer altijd aanwezig of continu pijnlijk te zijn. Het leven kan weer zeer dragelijk en aangenaam zijn. Toch kan op elk moment in een flits de rouw weer opduiken, zelfs na (tientallen) jaren. Soms door een geur, een muziekfragment, iemand die een bepaalde gelijkenis vertoont, een situatie waarvan de rouwende getuige is of een gebeurtenis waar de overledene gemist wordt zoals een diploma-uitreiking (zie hoofdstuk 10). Sommige aspecten van rouw verdwijnen nooit, want er is blijvend iets wezenlijks veranderd. In feite houdt het rouwproces pas op wanneer de rouwende er zelf niet meer is.

Mijn vader is vier jaar geleden overleden, maar je hebt nog genoeg dagen dat je je rot voelt en mensen denken dat het niet daardoor komt omdat het al zo lang geleden is, maar dat is onzin. 't Blijft een leven lang.

Sterretje, reactie op internet

Bij mij is het alweer negen jaar geleden. Het is al erg lang, maar het maakt inderdaad niet uit hoe lang het geleden is, je houdt het gewoon je hele leven.

Jessica, reactie op internet

8. De tijd die een jongere nodig heeft om weer min of meer normaal te kunnen functioneren, is verschillend. Vaak blijkt het de eerste tijd wel te gaan maar na verloop van tijd krijgt de jongere het moeilijker; net op het moment dat iedereen denkt dat het nu toch ongeveer over moet zijn. In een groot onderzoek bij 125 kinderen en jongeren in Boston (Worden, 1996) bleek het verminderde welbevinden op een aantal aspecten pas in het tweede jaar na het verlies van een ouder meetbaar. Ook blijkt de jongere uiterlijk vaak redelijk te functioneren maar is er vanbinnen sprake van een fundamentele eenzaamheid.

We geven enkele voorbeelden uit de praktijk van situaties die zich

voordoelen wanneer gehandeld wordt volgens het oude standaardmodel.

– Een moeder belt naar een rouwtherapeut omdat haar dochter van zestien nooit met haar wil praten over haar overleden man. ‘Als ik erover begin, gaat ze naar haar kamer en smijt de deur dicht. De volgende uren hoor ik alleen maar keiharde muziek. Ik ben bang dat ze haar verdriet ver wegstopt en vastloopt in haar rouw. Kunt u haar in therapie nemen?’

Moeder wil praten, dochter liever niet, in ieder geval niet met moeder. Maar dat is nog geen aanwijzing dat hier sprake is van een vastgelopen rouwproces, wel dat er sprake is van twee verschillende manieren van met verlies omgaan.

– Karin, veertien jaar, ‘doet het’ ogenschijnlijk ‘goed’ na de dood van haar moeder. Toch ‘moet’ ze gesprekken voeren met de leerlingbegeleider, omdat deze van mening is dat het verlies nú doorgewerkt moet worden om problemen in de toekomst te voorkomen.

– Stijn ondervindt problemen met zijn studie. Als hij tegen zijn leraar vertelt dat hij nog steeds veel moeite heeft met het verlies van zijn zusje, ziet deze dat als een onterecht excuus, ‘want het is al meer dan een half jaar geleden’.

– Een nichtje van Yvonne, met wie ze erg close was, is verongelukt. In eerste instantie lijkt Yvonne goed met het verlies om te gaan. Als het na een jaar slechter met haar gaat dan in de eerste periode na het overlijden wordt dat niet serieus genomen door de omgeving, vanuit de opvatting: hoe langer geleden hoe minder last je ervan hebt.

– Veel jongeren durven niet te zeggen dat ze af en toe nog praten met de overledene uit angst voor ‘gek’ verklaard te worden.

De (wetenschappelijke) kennis die voorhanden is over de uiteenlopende uitingen van rouw is nog nauwelijks doorgedrongen in het dagelijkse leven. De unieke rouw van elk individu wordt daarom niet altijd gerespecteerd. Er is nog een lange weg te gaan voordat de ‘vingerafdruk van verdriet’, zoals Manu Keirse

rouw treffend noemt, breed geaccepteerd wordt.

Rouwen was vroeger, met name in de eerste helft van de vorige eeuw, veel meer aan regels gebonden. Er stond een voorgeschreven tijd voor, men droeg rouwkleding waardoor het voor de omgeving ook duidelijk was dat iemand in rouw was. Het feit dat we tegenwoordig niet meer weten hoe je moet rouwen, omdat rouw zo'n privé-aangelegenheid is geworden, maakt het er niet gemakkelijker op. Door dit gebrek aan kennis kan bij rouwende jongeren gemakkelijk het idee ontstaan dat ze het niet goed doen. Ze denken vaak gek te worden omdat ze het idee hebben dat hun reacties niet normaal zijn, dat ze te weinig, of juist te veel voelen. Het lijkt of er de laatste jaren rondom rouw veel veranderd is. Bij diverse trieste gelegenheden wordt rouw massaal beleefd. De stille tochten voor vele jonge slachtoffers van geweld, de herdenkingsbijeenkomsten voor de slachtoffers van de brand in Volendam in januari 2001 en van de aanslagen op 11 september 2001 zijn voorbeelden van openbare rouw waarbij jongeren intens betrokken waren. Deze ervaringen zijn echter geen garantie dat rouw in het openbaar zonder meer overgedragen kan worden naar persoonlijke verliessituaties.

In het volgende hoofdstuk gaan we in op de verschillen tussen normaal rouwgedrag waarbij de jongere het redt met steun van de omgeving en gecompliceerd rouwgedrag, waarbij vaak therapeutische hulp nodig is.