

Leven en verlies zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Verlies kent tal van facetten: verlies van vriendschap, verlies van baan, verlies van jeugd, enzovoort. Misschien wel de meest definitieve vorm van verlies is het verlies van een dierbare door overlijden. Bij verlies hoort verwerking: het bewust en waardig afscheid nemen. Op welke manier dit gaat, verschilt van persoon per persoon – evenals hoe lang het proces van verwerking duurt. Deze situatie uit de praktijk illustreert hoe het rouwproces kan verlopen en op welke wijze rouw invloed kan hebben op jezelf en de naaste omgeving.

Gesloten oester

Rond de voorjaarsvakantie krijg ik een telefoontje van een veront-ruste vader. 'Ik word helemaal gek van mijn zoon Stephan,' zegt hij. 'Hij luistert niet, gaat geheel zijn eigen gang en haalt op school bar slechte cijfers. Hij zit in het examenjaar maar omdat hij er al van uitgaat dat hij blijft zitten, doet hij er niets meer aan. Ik geef hem van alles, een dure jas, mooie schoenen, zelfs zijn rijbewijs. Maar in plaats van een dankjewel krijg ik te horen dat het normaal is dat kinderen dure kleren en een rijbewijs krijgen van hun ouders.' Vader is het gedrag van zijn zoon duidelijk beu. Ik nodig hem uit voor een intakegesprek om het hele verhaal te kunnen horen. Ik ben nieuwsgierig of het gedrag van Stephan alleen te maken heeft met het egocentrische puberbrein of dat er wellicht meer aan de hand is. Ik vermoed het laatste, maar daar kan ik alleen achter komen in een uitgebreider gesprek.

Twee weken later zit ik met vader rond de tafel. Ik krijg wederom te horen wat voor grensoverschrijdend gedrag Stephan allemaal ver-toont. Als ik aan vader vraag sinds

wanneer zijn zoon dit gedrag heeft laten zien, wordt het stil.

'Sinds november,' zegt hij. 'Begin november hoorden we dat mijn vrouw kanker had. Twee weken later was ze dood.'

Ik zie geen emotie in zijn ogen, niets. Een starre en lege blik. Ik stel vragen over het proces van het moment dat ze de uitslag kregen tot het overlijden. Vader geeft aan dat het een kwestie bleek van overleven. Er het beste van maken en dan weer doorgaan. Doorgaan met werken, doorgaan met leven.

Ik vraag hem of hij samen met zijn zoon nog praat over het verlies van zijn vrouw en Stephans moeder.

'Nooit,' zegt hij. 'Ik weet niet hoe ik moet beginnen of wat ik moet zeggen. Straks zeg ik iets verkeerd en richt ik nog meer schade aan. Straks ben ik mijn zoon helemaal kwijt.'

Ik geef vader een stukje psycho-educatie over rouwverwerking. Rouwverwerking is voor ieder mens anders, en er bestaat geen goed of fout. Vaak is het zo dat je in eerste instantie in shock verkeert. Vervolgens kun je de situatie van het verlies gaan ontkennen, voel je woede,

angst en apathie. De emoties en de intensiteit kunnen sterk variëren. Als je kijkt naar de vader van Stephan, dan heeft hij zich na de dood van zijn vrouw gericht op de overlevingsstand: hij richt zich op het doorgaan, verdergaan. Maar waar is zijn stukje verdriet, boosheid of angst? Wanneer voelt hij deze emoties en hoe gaat hij ermee om? Op welke momenten denkt hij nog wel eens aan zijn vrouw terug? Op welke momenten mist hij haar en wanneer juist niet? Bij wie ervaart hij sociale steun? Als ik deze vragen stel, opent hij zich als een oester die lange tijd gesloten was.

Met het openen komen ook de tranen, de machteloosheid en de boosheid dat de dokters zijn vrouw niet hebben kunnen redden.

Als je kijkt naar de verschillen tussen mannen en vrouwen in rouw, dan is het grootste verschil dat vrouwen over het algemeen verliesgericht zijn en mannen met name gericht zijn op restauratie. Er is sprake van verstoorde rouw als de rouw alleen op verlies georiënteerd is (chronische rouw) of alleen op restauratie (uit-gestelde rouw).



Ik vertel vader dat ook Stephan zijn emoties in een oester opgesloten kan hebben. Het kan heel goed zijn dat hij totaal niet weet hoe hij met al die gevoelens en emoties om moet gaan en dat hij, net als zijn vader, de oester dicht laat. Bang voor wat er zou gebeuren als hij deze zou openen. En hoe zou er daarnaast op deze gevoelens gereageerd worden? Zijn vader liet zijn tranen immers ook niet zien. Voor vader wordt een heleboel duidelijk tijdens het gesprek. Hij wil zijn zoon graag helpen, maar hij weet niet hoe. Ik stel voor om zowel vader als zoon stapje voor stapje in het rouwproces te begeleiden. Om te voorkomen dat ik het enige luisterend oor ben, kijken we daarnaast wie hem de steun kan geven die hij nodig heeft. Na lang denken blijkt dit een goede vriend te zijn die wel ver weg woont, maar bij wie hij wel zijn verhaal durft te vertellen.

Verliessupport is de sociale steun bij het verlies vanuit de omgeving. De mate waarin iemand adequate support krijgt is een steunfactor. Ook als de cliënt therapie krijgt, blijft de sociale steun van zijn netwerk belangrijk. Zo voorkom je dat je de enige bent die de cliënt begrijpt.

Als ik Stephan voor het eerst zie, zie ik een lange jongen met neerhangende schouders en een nonchalante blik. Ik vraag hem of hij weet waarom hij bij mij is.

‘Gezeik met mijn pa,’ antwoordt hij. ‘Dat klopt,’ zeg ik. ‘Maar dat gezeik is ergens begonnen. In november. Want in november ging je moeder dood. Kun je vertellen hoe dat was gegaan?’

Stephan vertelt. Eerst met een zekere nonchalance, maar later laat hij ook zijn emoties zien. De oester gaat open. Hij mist zijn moeder;

vindt het leven ‘kut’ zonder haar en ook zinloos. Hij heeft daardoor nergens zin in. Niemand vraagt naar haar, zegt hij. Zijn vader niet, zijn vrienden niet, niemand. Net alsof ze er nooit is geweest. ‘Ik haat dat,’ zegt hij. Hij vertelt dat niemand ziet dat hij verdrietig is om de dood van zijn moeder. ‘Ik wil het ook niet laten zien, ik vertrouw niemand. Daarnaast willen ze op school ook dat ik gewoon doorga en mijn examens haal. Ik heb daar helemaal geen zin in.’

Als je kijkt naar hoe de Nederlandse cultuur omgaat met rouw, dan zie je vaak dat je wel even verdrietig mag zijn, maar dat het na een half jaar, een jaar of twee jaar toch echt wel over moet zijn. Niet stilstaan, maar doorgaan. Als je echter kijkt naar het proces van binding en scheiding, dan hoort het doormaken van pijn bij dit proces voordat je de situatie aankunt of zelfs kunt accepteren.

In de sessies die volgen, durft Stephan zichzelf stukje voor stukje te laten zien. Hij maakt een prachtige familieopstelling van knuffels. Zijn verdrietige knuffel staat

bij zijn moeder. Zijn bescherming staat prompt voor het autonome ik en zijn vader ziet alleen zijn overlevingsmechanisme. Stephans verdrietige gevoel wordt door niemand gezien en zijn bescherming wordt door iedereen gezien. De opstelling raakt hem. Hij krijgt inzicht in zichzelf en wil op het einde van de sessie ook graag een foto maken. Op zijn verzoek richt de therapie zich in eerste instantie op het vergroten van het autonome ik. Het kijken naar waar zijn kracht ligt, zijn kwaliteiten en zijn mogelijkheden. Vanuit het vergroten van dit sterke autonome stuk voelt hij ook zijn eigen kracht, waardoor het verdrietige stukje stapje voor stapje meer gezien mag worden en hij zijn overlevingsmechanisme niet altijd hoeft te laten zien. Zijn examen heeft hij daarbij gelaten voor wat het is. Hij heeft ervoor gekozen om de tijd te nemen voor zijn verliesverwerking.

Rouw vraagt geen oplossing, maar vraagt wel om verlossing. Helpend voor iemand in rouw is en blijft herkenning en erkenning, begrip en bemoediging. Deze houding vraagt moed om je te laten raken, met behoud van de juiste terughoudendheid. Momenten van ruimte maken voor de ander en naar hem of haar te luisteren. Maar ook afwachten



Irene Heim is integratief kindervertherapeute en hypnotherapeute. Zij heeft haar eigen praktijk in Beverwijk en in Heemskerk. Naast haar werk als therapeute schrijft zij boeken over problemen waar kinderen tegen aan kunnen lopen, maar ook over de wijze waarop kinderen problemen kunnen oplossen. www.ireneheim.nl

om te zien wat iemands eigen oplosend vermogen doet en waar zijn behoeften liggen.

Ook bij de vader van Stephan ligt een belangrijke taak bij de begeleiding van zijn zoon. Terwijl zijn zoon vooral zijn overlevingsmechanisme liet zien, liet ook vader vooral zijn overlevingsmechanisme zien door dure spullen voor zijn zoon te kopen en gesprekken over zijn eigen vrouw te vermijden.

Nu leert hij dat zijn gevoelens er mogen zijn. Dat hij zijn emoties mag uiten en mag benoemen. Hij geeft zichzelf de ruimte om te mogen rouwen.

Daarnaast heeft hij zo een positieve voorbeeldfunctie voor zijn zoon.

Voor zowel vader als voor Stephan is het proces van verliesverwerking niet gemakkelijk. Het gebruiken van het overlevingsmechanisme voelt vertrouwd en is er natuurlijk ook niet voor niets. Maar in tegenstelling tot het begin van het proces van verliesverwerking, mogen de gevoelens nu gevoeld worden.

Vader en zoon zien elkaar weer. Ze leren elkaar kennen in deze nieuwe situatie. Een situatie met een vrouw en moeder in hun hart. Een nieuwe situatie met elkaar. <

Boektip

Kinderen uit de Knel Een interventie voor gezinnen verwickeld in een vechtscheiding

Justine van Lawick en Margreet Visser – www.swpbook.com

Kinderen uit de Knel is een interventie voor ouders die verwickeld zijn in een vechtscheiding, en voor hun kinderen. De interventie richt zich op ouders die al meer dan een jaar gescheiden zijn, tussen wie de strijd escaleert en bij wie de kinderen uit beeld raken; op ouders die niet tot overeenstemming kunnen komen over een goede organisatie van het ouderschap en in strijd blijven over kwesties zoals zorg voor de kinderen, wonen en geld.



Kofferkinderen Helpende ideeën voor kinderen van gescheiden ouders

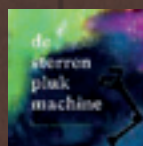
Charlotte Visch – www.248media.nl



Veel kinderen vinden het wissel-moment tijdens de omgangsregeling het moeilijkste en pijnlijkste afscheidsmoment. Volgens de wet hebben ouders ieder vijftig procent opvoedrecht bij een echtscheiding. Deze fifty-fifty-regeling zorgt elke week voor onrust in het leven van kinderen. Zij moeten steeds weer afscheid nemen van een van de ouders net op het moment dat ze gewend zijn aan de situatie. Sommige kinderen zijn gedwongen te verhuizen en van school te veranderen. Elke maandag op een club lukt niet meer. De ouders wonen te ver uit elkaar of zijn niet van plan in 'hun' week helemaal naar de club te rijden.

De sterrenplukmachine

Gerdien Jansen, Barend van der Pol en Carien Franken – www.desterrenplukmachine.nl



De reiziger dwaalt door het Slingerbos, op zoek naar antwoorden. Geholpen en gestuurd door een geheimzinnige kauw, ontmoet hij onderweg de professor, de houtsmid en de fee. Samen bouwen ze de sterrenplukmachine. Zal het hun lukken het geheim van de stervende ster te ontrafelen? Of is er misschien een groter geheim? Dit boek is een beleving in woord, beeld en geluid. Er zijn tien liedjes geschreven die staan voor het geluid van de sterrenplukmachine. De liedjes zijn te beluisteren en te downloaden op de website.

Pleegkinderen – Opvoeding, begeleiding en zorg

Anne Maaskant en Anouk Reinders – www.lannoocampus.nl



In dit boek maken voorbeelden, tips en adviezen vanuit de dagelijkse praktijk duidelijk hoe (aanstaande) pleegouders, hulpverleners en leerkrachten met pleegkinderen kunnen omgaan. Het beantwoordt vragen als: Met welke problemen krijgen pleegkinderen en hun pleegouders vaak te maken? Wat betekent het voor de ouders bij wie een kind uit huis geplaatst is? En wat betekent het voor het betrokken kind?