

‘Er is geen verkeerde manier van rouwen, alleen níet rouwen is niet oké’

KINDEREN EN ROUWEN VOLGENS THERAPEUTE
EN KUNSTENARES CLAIRE VANDEN ABBEELE





Kinderen en dood. Het lijken twee woorden die niet in één zin passen, en toch hoort ook verlies bij een kinderleven. Soms omdat de poes doodgaat, omdat een klasgenootje verongelukt, omdat een broertje, papa, mama of opa sterft. Hulpverlener en kunstenaar Claire Vanden Abbeele weet er alles over: zij begeleidt zowel volwassenen als kinderen bij hun rouwproces, en schreef een tiental boeken over het onderwerp. Een gesprek aan de hand van vijf citaten uit haar boeken.

Citaat 1

‘Als het om rouwen gaat, kunnen volwassenen veel van kinderen leren’

Claire Vanden Abbeele: ‘Kinderen hebben een aparte manier van rouwen, en daarvoor moeten we respect hebben. Terwijl wij ons vaak inkapselen in ons verdriet, kunnen kinderen zich daar veel makkelijker uit bevrijden. Omdat hun verdriet minder groot zou zijn? Allesbehalve. ‘Ocharm, dat kind is nog maar vier. Dat beseft dat allemaal nog niet’, hoor je dikwijls. Want het huilt weleens flink, om even later weer vol overgave te spelen en te lachen. Dat is iets wat veel volwassenen niet begrijpen. Als wij verdriet hebben, dan doen we zeker in gezelschap alles om dat weg te stoppen. Verdrietig zijn, pijn hebben, je zwak tonen, dat hoort nu eenmaal niet in onze maatschappij. Kinderen hebben daar lak aan en reageren op een eerlijkere, veel gezondere manier. Ze voelen iets op dat moment en laten dit ongegeneerd zien. Jammer, maar helaas: hoe groter ze worden, hoe meer gêne ze hier-

over krijgen en hoe meer ze, net zoals volwassenen dat doen, hun verdriet en pijn gaan verbergen.’

‘Valse schaamte is kinderen nog volledig vreemd. Als hun moeder of zus is overleden en ze hebben zin om naar een verjaardagsfeestje of een fuif te gaan, dat dóen ze dat gewoon. Niet omdat ze geen pijn zouden hebben, maar omdat ze op dat moment behoefte hebben aan vrienden om zich heen. Bij ons is het net het omgekeerde. Ook al voelen we na een intens verlies de behoefte er even tussen-uit te knippen, we blijven thuis. Want dat hoort toch niet, op reis gaan als je geliefde net is overleden? Wat gaan de mensen zeggen? Het wordt hoog tijd dat wij ophouden met ons te verontschuldigen als we verdriet hebben, of ons te schamen over de manier waarop we dat verdriet proberen te verwerken. Hoe dikwijls hoor je niet ‘sorry’ als er een traan vloeit? Door het taboe dat in onze cultuur plakt op de dood en alles wat ermee te maken heeft, dreigen veel mensen te stikken in hun rouw. Kinderen daarentegen gaan op hun eigen manier door, ze vragen alleen een hand die hen begeleidt. En ze zijn niet bang om te tonen dat ze die hand nodig hebben.’

Citaat 2

‘Als kinderen niet over de dood willen of kunnen vertellen, is het belangrijk met hen op zoek te gaan naar andere vormen van communicatie zodat ze zichzelf toch kunnen vinden’

‘In het verleden heb ik zelf een aantal dierbaren verloren. Woorden schoten te kort, maar ik ontdekte dat ik soelaas vond in schilderen en boetseren. In mijn schilderijen kon ik het gemis, de leegte en de pijn voelbaar maken, iets wat me met woorden niet lukte. Want zeggen ‘Ik heb toch zo’n verdriet’, wat betekent dat eigenlijk? En tegelijk maakt het je toch zo kwetsbaar en weerloos. Kunst daarentegen is zowel veilig als onthullend. Vooral voor kinderen van wie de woordenschat nog beperkt is, is het een prima manier om uit te drukken wat hen bezighoudt.’ ›

› **‘Als je een kind vraagt te vertellen wat er scheelt,** klapt het gegarandeerd dicht. Stop je het daarentegen een blad papier en wat potloden in zijn handje, dan gaat het vanzelf aan de slag. Iets tekenen of boetsen wat ze hebben beleefd, wat ze diep vanbinnen voelen, wat ze dromen, dat helpt, ondersteunt en heelt. Bij de kunstzinnige therapie die ik in mijn atelier toepas, kan ook muziek, poëzie of een film te pas komen. Het komt erop aan de kinderen te laten communiceren en hun rouw te laten uiten via activiteiten en/of hun creativiteit. Je emoties en ideeën kunnen uiten, is in elke levensfase belangrijk, maar wordt extra belangrijk bij de confrontatie met de dood.’

Citaat 3

‘Duidelijkheid, veiligheid, voldoende steun, medeleven en liefdevolle nabijheid behoren tot de weinige, maar essentiële dingen die we voor rouwende kinderen kunnen doen’

‘Het klinkt misschien onwaarschijnlijk, maar het gebeurt nog altijd dat kinderen niets wordt verteld als papa of mama overlijdt. Zo bracht een moeder hier ooit haar twee zontjes omdat ze opnieuw bedplasten en op school onhandelbaar waren. Tijdens ons eerste gesprek stond ik perplex. Vader had zelf-

ZO GA JE HET BEST MET ROUWENDE KINDEREN OM

12 adviezen van Claire Vanden Abbeele



1 Vertel kinderen en jongeren zoveel mogelijk over de feiten en omstandigheden van het overlijden, ook als die dramatisch zijn. De fantasie van kinderen is dikwijls veel erger dan de werkelijkheid.

2 Neem kinderen die beseffen waarom het gaat mee bij een condoléancebezoek aan de nabestaande. Het is een verrijkende ontmoeting waarvan ze veel leren over verdriet, troosten en getroost worden.

3 Betrek het kind bij het gebeuren, zowel voor als na het overlij-

den. Kinderen zijn in staat hier spontaan mee om te gaan dan volwassenen. Op die manier stel je hen ook in staat om afscheid te nemen.

4 Zeg duidelijk dat het kind geen schuld heeft aan de dood, dat niets of niemand dit had kunnen verhinderen. Vanuit zijn fantasie kan het kind misschien denken dat negatieve gedachten of gevoelens die het vroeger soms over de overledene had mee de dood hebben veroorzaakt.

5 Geef aandacht aan rouwende kinderen op het moment dat zij dat nodig hebben. Breek een telefoongesprek af, zet de stofzuiger uit, en ook die computer kan wachten. Zeg hun dat hun reacties normaal zijn. Huilen, pijn, verdriet,

angst, woede, verdoving: alle gevoelens mogen bestaan.

6 Stel het kind gerust. Je kind kan bang zijn voor de eigen dood of voor het mogelijke verlies van een ander geliefd persoon. Een kind denkt soms ook dat de dood besmettelijk is.

7 Durf hulp en ondersteuning te vragen én te ontvangen. Als je het zelf te moeilijk hebt om de kinderen op te vangen kunnen familieleden, vrienden of buren een enorme steun zijn. Zo kun je jezelf de tijd geven om wat tot rust te komen. Een tijdelijke vervanging van de zorgende figuur door oma, tante of een andere vertrouwenspersoon is soms aangewezen en beter dan een rouwende ouder die blijft doorploeteren.

8 Haal geregeld samen met het kind herinneringen op, en zorg ervoor dat de naam van de overledene nog geregeld wordt genoemd. Stop dierbare spullen die aan hem of haar herinneren niet weg. Het is belangrijk de overledene een plaats te geven, maar een kind kan dit niet alleen. ‘Dood ben je pas als je bent vergeten’, zei Bram Vermeulen al.

9 Maak op geregelde tijdstippen, bijvoorbeeld op de verjaardag of sterfdag, tijd voor een klein ritueel ter nagedachtenis van de overledene. Zo leert het kind dat hij of zij gerust nog mag worden genoemd, en lang niet vergeten is. Doe dit in samenspraak. Kinderen zijn vaak creatief genoeg om aan deze rituelen een eigen, zinvolle bijdrage te leveren.

10 Stop je eigen verdriet niet weg. Zo ziet het kind dat verdriet hebben normaal is in deze omstandigheden. Zorg er wel voor dat je je eigen kanalen hebt waar je met je verdriet terecht kunt. De kans is anders groot dat het kind zal proberen jou te troosten, en niet aan zijn/haar eigen verdriet toe komt.

11 Verzeker het kind dat het niet in de steek gelaten zal worden. Zeker bij het overlijden van een ouder kunnen kinderen heel bang zijn om ook de andere ouder te verliezen.

12 Schakel op tijd professionele hulp in. Dikwijls kan een kind vrijer praten met iemand die niet bij het hele gebeuren betrokken is en dus niet moet ‘gespaard’ worden.

moord gepleegd, maar aan de zoontjes was verteld dat hij op zakenreis was. Die moeder was 'vergeten' dat je kinderen zelden iets kunt wijsmaken. Natuurlijk voelden ze dat er iets niet klopte.'

'Wees dus altijd eerlijk en vertel geen verhaaltjes in de zin van 'papa is op reis' of 'zusje is gaan slapen'. Zo kweek je bij hen angst om op reis te gaan of te gaan slapen. Duidelijkheid lijkt hard, maar is nog altijd het beste. Zo raad ik ook iedereen aan kinderen mee te nemen voor een laatste groet. Kinderen willen ruiken, voelen, tasten, ze hebben behoefte aan tastbare bewijzen. Zeg hen wel op voorhand dat het lichaam koud zal zijn, niet meer zal ademen, misschien een beetje wit of blauw zal zien. Betrek hen ook bij de voorbereiding van de begrafenis en bij de begrafenis of crematie zelf. Vraag wat ze willen doen: teksten schrijven of lezen, de kist meedragen, de as verstrooien. Help hen hun belevingswereld te uiten, en vooral: stop de dood niet weg. Kinderen kunnen er doorgaans beter mee om dan volwassenen.'

Citaat 4

'Een kind dat een ouder verliest, is als een boom die wordt getroffen door de bliksem. Het zal de zware klap overleven, maar zijn groei zal voor altijd veranderen'

'Op jonge leeftijd een ouder verliezen tekent je voor de rest van je leven. Dat litteken in je hart zit er voor altijd. Toch hoeft het niet altijd negatief uit te draaien. Zo merk ik dat veel jongeren zonder mama of papa dikwijls veel rijper zijn dan hun leeftijdsgenootjes. Anderen kampen dan weer voortdurend met dat knagende gevoel van gemis en ontredde- ring. Liefde en verlies zijn in hun leven te vroeg met elkaar verbonden geweest. Ze willen wel liefhebben, maar zijn dikwijls niet in staat zich te laten beminnen. Intimiteit is immers kwetsbaar en breekbaar, de angst om (weer) verlaten te worden laat je nooit los. Logischerwijze lopen relaties dan op de klip- pen, ook al is het verlangen er om opnieuw bij iemand thuis te komen.'

'Meestal slijt die verlatingsangst weg naarmate alles een plek krijgt, soms ook niet.



Op jonge leeftijd een ouder verliezen hoeft niet negatief uit te draaien: zulke kinderen zijn vaak veel rijper dan hun leeftijdsgenootjes

Veel heeft te maken met in hoeverre je bereid bent toe te geven dat er diep in jou een grote angst zit. Als je die fase hebt doorsparteld, kun je weer verder. Ongetwijfeld met ups en downs, want het verlies van een ouder is een slepend verlies. Op elk belangrijk moment in je leven word je eraan herinnerd: op je communiefeest, als je je eerste vriendje mee naar huis brengt, op je trouwfeest, bij de geboorte van je kind. Zelf moeder worden is je eigen overleden moeder dubbel missen. Zelf je zoon zien opgroeien, is hunkeren naar de liefde van de vader die je nooit hebt gekend.' >

Citaat 5

‘Soms gebeurt het dat jonge mensen vastlopen in hun verdriet. Waakzaamheid is nodig als ze bij een hevige verlies ongestoord verder leven.’

‘Er zijn geen verkeerde manieren van rouwen, maar als een kind ongestoord doorleeft alsof er niets is gebeurd, klopt er iets niet. Verdriet dat niet is verwerkt, steekt later op de meest onmogelijke momenten de kop op. Zo had ik ooit een vrouw van bijna vijftig in therapie die op haar achtste haar zusje had zien verongelukken. Mijn patiënte had het achteraf - zoals mensen dat dan zeggen - heel goed gedaan: ze had braaf en voorbeeldig verder geleefd alsof er niets was gebeurd. Veertig jaar later kwam de klap. Die vrouw voelde dat er iets heel zwaar doorwoog, maar wist niet precies wat. Na enkele gesprekken kwam uit dat ze nooit had gerouwd om haar dode zusje. Ze had nooit kunnen vertellen hoe erg dat ongeval wel was geweest, of hoezeer ze haar zus miste.’

‘Ook als je na een tijd merkt dat je kinderen nergens meer plezier aan beleven, zich gaan isoleren, voor het minste agressief worden, slaapstoornissen hebben, zich volproppen met eten of vaak praten over zelfdoding kan het nuttig zijn een psychiater, een kinderpsycholoog of een pedagoog in te schakelen. Al deze gedragingen kunnen erop wijzen dat ze er maar niet in slagen hun verdriet en gemis een plaats te geven.’

■ DOOR
CAROLINE DE RUYCK



Wat niet helpt, is steeds weer zeggen...

- ‘Het is Gods wil’, of: ‘Het leven is een mysterie.’
- ‘Je moet niet huilen’, of ‘Je moet niet verdrietig zijn’, ‘Maak je maar geen zorgen’, ‘Het gaat wel over.’ Zo houdt je het rouwproces tegen.
- ‘Ik weet hoe jij je voelt.’ Dat weet je niet. Laat in eenvoudige taal weten dat je begrijpt dat het verschrikkelijk moeilijk voor hen is.
- ‘Ik reken op jou’, of ‘Jij kunt het aan.’ Zo belast je jonge mensen met de verantwoordelijkheid voor het zich goed voelen van anderen. Vooral een adolescent heeft al last genoeg met zichzelf.
- ‘Kom nu maar weer tot jezelf’, of ‘Het heeft lang genoeg geduurd’, ‘Laat je toch niet zo gaan.’ Op verlies verwerken staat geen tijd.

MEER INFO?

Kinderen en ouders die bij verdriet en rouw behoefte hebben aan hulp of begeleiding kunnen onder meer terecht bij de volgende organisaties:

■ Vzw De Verbinding van Claire Vanden Abbeele, Sint-Gillislaan 108, 9200 Dendermonde. Tel./fax: 052/22.37.79, e-mail: clvda@telenet.be, website: www.clairevandenabeele.be.

De Verbinding, een vereniging voor mensen die mensen verliezen, organiseert onder meer creatieve workshops rond verlieservaringen (rouw, ziekte, handicap, echtscheiding). Jaarlijks zijn er ontmoetingsdagen waar jong en oud de gelegenheid krijgen elkaar te ontmoeten en door middel van gesprek, schilderen, kleien of tekenen uiting te geven aan hun ervaringen en gevoelens. De twee volgende vinden plaats op maandag 18 juli en zaterdag 26 november. ■ Rouwzorg Vlaanderen, P. Vekemanslaan 5, 2660 Hoboken. Tel.: 03/827.96.38 of

03/828.77.83, e-mail rouwzorg@hotmail.com, website: www.rouwzorgvlaanderen.be. Rouwzorg Vlaanderen biedt activiteiten aan voor jongeren in rouw, waaronder ontmoetingsgroepen en tentenkampen. Jaarlijks wordt er in de herfst onder de noemer Missing you een ontmoetingsdag georganiseerd voor jongeren tussen 12 en 30 jaar. De vijfde Missing you-dag vindt plaats in Leuven op 26 november. Het programma vind je op www.missingyou.be. ■ De Kinderen- en Jongeren-telefoon Vlaanderen vzw: tel. 0800/15.111, website: www.kjt.org.



■ ‘Nu jij er niet meer bent. Rouwen met kinderen en tieners’, Claire Vanden Abbeele (Lannoo, € 24,75).