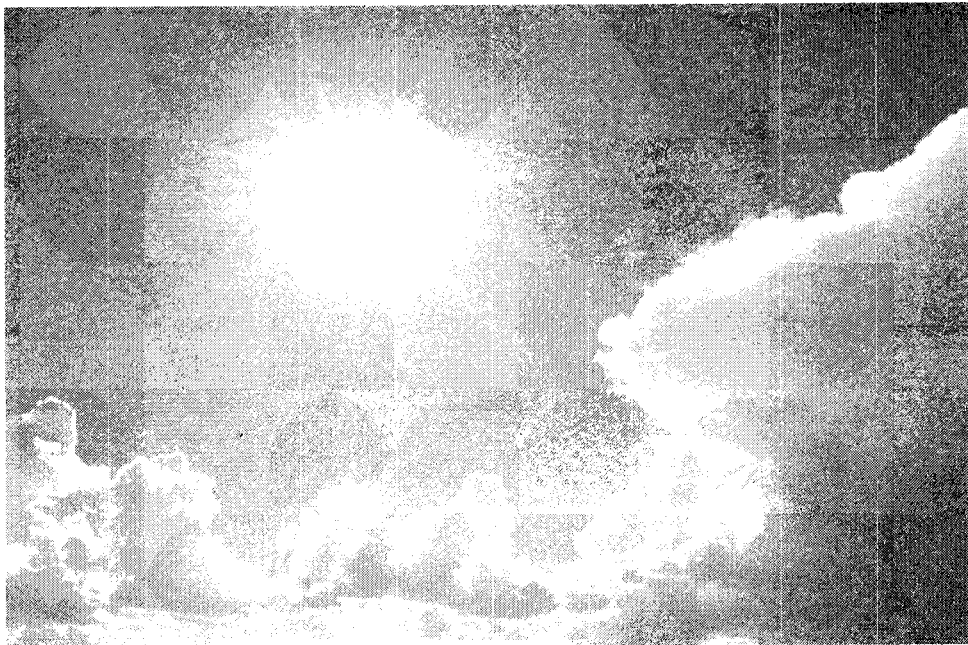


Als de wolk niet meer zo roze is...



Marleen Jansen schoonhoven
Afstudeerscriptie
Maatschappelijk Werk en Dienstverlening
Hogeschool Windesheim te Zwolle
Docente: Asselien van Dijk

Als de wolk niet meer zo roze is...

Ouders die één of
meerdere kinderen
verloren hebben.

Marleen Jansen Schoonhoven
Afstudeerscriptie
Maatschappelijk Werk en Dienstverlening
Hogeschool Windesheim te Zwolle
Juni 2008

Inhoudsopgave	Blz.
Voorwoord	1
Inleiding	2
Hoofdstuk 1: Rouwverwerking	4
1.1 Inleiding	5
1.2 Wat is rouwen?	5
1.3 Rouwen in onze samenleving	6
1.4 De vier rouwtaken van Worden	8
Taak 1: Het aanvaarden van verlies	8
Taak 2: Het ervaren van de pijn van het verlies	9
Taak 3: Aanpassen aan de omgeving zonder de overledene	10
Taak 4: De overledene een nieuwe plek geven en verder leren leven zonder de overledene	11
1.5 Emoties en reacties na verlies	12
1.6 Misvormingen	15
1.7 Verschil tussen mannen en vrouwen met rouwen	17
1.8 Kinderen en rouwen	18
1.9 Voltooiing van het rouwproces	19
1.10 Korte samenvatting	20
Hoofdstuk 2: Een kind verliezen	21
2.1 Inleiding	22
2.2 Aard van overlijden	22
Rampen	22
Zelfdoding	23
Plotselinge dood	24
Verwacht overlijden	25
2.3 levensfase van het kind	26
Vroeg sterven	26
In de eerste levensjaren(1-4 jaar)	26
De jaren op de basisschool (4-12 jaar)	27
Opgroeïende jongeren (12-21 jaar)	28
Uit huis (18-35)	29
2.4 Rouwen in een huwelijk	29
2.5 Nieuwe samenstelling van het gezin	32
2.6 Verliezen van een broer of een zus	34
2.7 Hulpverlening	36
2.8 Samenvatting	38

Hoofdstuk 3: Uitwerking van de enquête	40
3.1 Inleiding	41
3.2 Mannen	42
3.3 Overlijden van het kind	43
Verwacht overlijden	43
Plotselinge dood	44
3.4 Steun vanuit de omgeving	45
3.5 Manier van overleven	48
3.6 Andere kinderen	50
3.7 De hulpverlening	52
3.8 Steungroep VOOK	54
Hoofdstuk 4: Conclusies en aanbevelingen	59
4.1 Inleiding	60
4.2 Problematiek en ervaringen	60
4.3 Kennis en aandacht van de hulpverlening	63
4.4 Leemtes in de hulpverlening	64
Aanbevelingen voor de hulpverlening	64
Adviezen voor de omgeving	66
4.5 Conclusie	67
EJronvermelding	69
Eiijlage 1 De enquête	71
Eiijlage 2 Uitwerking van de enquête	79

Voorwoord

Ik wist van te voren niet wat voor impact dit op mij zou hebben. Ik vond het onderwerp altijd al interessant en dit was mijn kans om me er eens meer in te verdiepen. In mijn familie heb ik dit niet meegemaakt, maar in mijn omgeving zijn er toch veel mensen die hier mee te maken hebben gehad. Ik zag wat dit met de ouders deed en kon mij alleen maar inbeelden wat een verdriet deze ouders hebben.

Uiteindelijk had ik besloten om voor dit onderwerp te gaan en ben ik gaan zoeken naar informatie over dit onderwerp. Het bleek al snel dat er veel informatie over dit onderwerp te vinden was. Maar ik wilde niet alleen de theorie bestuderen over dit onderwerp. Ik wilde ook de verhalen horen van ouders die dit hebben meegemaakt. Ik wilde de echte waarheid weten over het verliezen van een kind en dit niet alleen halen uit boeken.

Uiteindelijk heb ik een enquête gemaakt en ik had nooit verwacht dat ik zoveel respons hierop zou krijgen. Ik heb een aantal sites benaderd en deze wilden graag meewerken en hadden mijn oproep op de site geplaatst. Er kwamen steeds meer reacties en hierdoor werd ik steeds enthousiaster. Maar het onderwerp viel me erg zwaar. Zoveel enquêtes, zoveel antwoorden en zoveel trieste verhalen en emoties die kwamen kijken. Het werd me soms allemaal te veel. Ik kon de verhalen niet van mij afzetten en stond er s'morgens mee op en ging er s'avonds mee naar bed. Ik wilde al deze mensen zo graag helpen en wist tegelijkertijd dat ik dit niet kon. Menigmaal hebben de tranen over mijn wang gelopen tijdens het verwerken van de enquêtes. Zoveel verdriet, pijn en wanhoop. Soms vroeg ik mijzelf wel eens af waar ik aan begonnen was, maar uiteindelijk ben ik toch heel blij dat ik het heb gedaan. Ik voel me bevoorrecht dat deze ouders hun verhalen met mij hebben willen delen en ik heb er ontzettend veel van geleerd.

Het was soms moeilijk om het helemaal alleen te moeten doen. Ik had niet iemand om mee te overleggen, om de verhalen te delen en het verdriet. Maar mijn moeder stond altijd voor mij klaar. Zij heeft mij geholpen en altijd geluisterd als ik mijn verhaal even kwijt moest. Ze was altijd geduldig en heeft mij hierbij erg geholpen.

Daarnaast wil ik natuurlijk alle mensen bedanken die aan de enquête hebben meegewerkt. Zonder hun was het allemaal niet gelukt. Ik weet dat velen het erg moeilijk vonden om deze enquête in te vullen en juist daarom waardeer ik het zeer. Zonder hun was mijn onderzoek niet gelukt. En ik wil graag de mensen bedanken van de site ouders van een overleden kind. Zij hebben mij willen helpen door informatie te geven en door een oproep te zetten op hun site. Hierdoor hebben veel mensen gereageerd en daar ben ik ze heel dankbaar voor.

Ik ben dankbaar voor alle hulp die ik heb ontvangen en waardoor ik dit resultaat heb bereikt.

Inleiding

Ik ben tot het onderwerp 'Ouders die één of meerdere kinderen verloren hebben' gekomen, omdat ik op een indirecte manier wel een aantal keren met dit onderwerp in aanraking ben gekomen.

Er is relatief weinig gespecialiseerde hulpverlening in Nederland en mensen weten ook niet waar ze heen kunnen op dit gebied. Uit ervaring weet ik dat dit een zeer kwetsbaar onderwerp is, dat levensbepalende gevolgen kan hebben voor de betrokkene en waar niet gemakkelijk over gesproken wordt.

Ik hoop dat ik door middel van deze scriptie een bijdrage kan leveren aan het onder de aandacht brengen van dit onderwerp.

Ik wilde met deze scriptie door middel van literatuuronderzoek en een enquête meer inzicht krijgen in de ervaringen en problematiek waar deze mensen mee te maken hadden of nog steeds hebben. Maar ook om duidelijkheid te krijgen in de hulp of hulpverlening die deze mensen eventueel nodig hadden of hebben.

Bovendien wil ik dan de leemtes die in de hulpverlening naar voren komen bij deze mensen onder de aandacht brengen en wil ik hier adviezen kunnen geven voor de hulpverlening. Dat zal in het laatste hoofdstuk aan de orde komen.

Overal waar in de scriptie 'een kind' staat, kan ook 'kinderen' gelezen worden.

In het eerste hoofdstuk behandel ik rouw en rouwverwerking in het algemeen; wat is rouw precies en welke aspecten komen bij rouw en rouwverwerking aan de orde. In dit hoofdstuk zal ik ook de rouwtaken benoemen en de emoties waar men mee te maken kan krijgen na het verliezen van een kind. Wat er kan gebeuren als deze gevoelens onderdrukt worden en het verschil tussen mannen en vrouwen die rouwen. Ook zal ik hier een stukje over kinderen die rouwen beschrijven, aangezien zij geconfronteerd worden met het verlies van een broertje of zusje en zij hun ouders zien worstelen met de gevoelens.

In het tweede hoofdstuk ga ik dieper in op het rouwen bij de ouders die een kind hebben verloren. In dit hoofdstuk ga ik kijken wat het verschil van leeftijd van het overlijden van het kind voor invloed heeft en kijk ik wat de reden van de doodsoorzaak voor invloed heeft bij het rouwproces. Ook kijk ik naar eventuele gevolgen voor een huwelijk en wat het voor invloed heeft voor eventuele andere kinderen binnen het gezin. Daarnaast kijk ik naar signalen en gedrag bij het rouwen en hoe mensen in de omgeving de ouders kunnen helpen met rouwen.

In het derde hoofdstuk heb ik de enquête uitgewerkt en met theorie onderbouwd. In dit hoofdstuk zal ik uitleggen hoe ik de enquêtes heb verwerkt en met welke programma's dit is gebeurd. In dit hoofdstuk zullen verschillende vragen uit de enquête worden samengevoegd en behandeld en door theorie ondersteund.

Ook zal ik in dit hoofdstuk wat uitleg geven over de stichting 'Ouders van een overleden

kind', omdat de enquête voornamelijk gestuurd is naar de leden hiervan. Ik zal kort een indruk geven over wat de stichting voor deze mensen doet en hoe zij hulp bieden aan de ouders van een overleden kind. Ook zal ik aangeven hoe de ouders deze hulp zelf ervaren.

In het vierde en laatste hoofdstuk zal ik verder ingaan op de hulpverlening en mij dan vooral richten op de leemtes die naar voren zijn gekomen bij de enquêtes. In dit hoofdstuk komen er adviezen en opmerkingen voor de hulpverlening aan bod.

Als bijlagen zijn toegevoegd: De vragenlijst, zoals de geënquêteerden deze hebben ontvangen en de uitgewerkte enquête met aantallen percentages erbij.

Hoofdstuk 1

*'Mijn leven is voor altijd verdeeld
in een voor en een na. Alles
is veranderd/*

*Een gevoel van onmetelijk verlies kwelde
mij sindsdien. Een absoluut verdwijnen van
continuïteit en liefde.⁹*

*'Een kind verliezen went nooit;
Ouders hebben levenslang!'*

1.1 Inleiding

Niemand kan eigenlijk aan dit onderwerp ontsnappen, iedereen krijgt er wel mee te maken in het leven en dat maakt dat dit onderwerp iedereen aangaat. De hele maatschappij heeft ermee te maken, iedereen verliest wel eens een dierbare in het leven en heeft het daar soms moeilijk mee. Het kan gaan om de dood van een echtgenoot, een vriend, opa of oma of een andere familielid. Ik richt mij tot de dood van een kind, een ingrijpende gebeurtenis in het leven van mensen die dit is overkomen.

De dood hoort bij het leven, we kunnen er eigenlijk niet omheen. Maar hoe ga je hier goed mee om en hoe kun je na het overlijden van een dierbare je leven weer oppakken. Rouwen hoort bij de dood, evenals verdriet, maar tot hoever gaat die rouw en wie helpt je bij het verwerken van alles.

De dood en rouw zijn universele verschijnselen. Het komt in elke cultuur voor, maar iedereen gaat er weer verschillend mee om.

In dit hoofdstuk wil ik een zo goed mogelijk beeld geven van wat rouw inhoudt en hoe dat in onze samenleving speelt.

In paragraaf 1.2 zal ik ingaan op wat rouwen is. In paragraaf 1.3 zal ik beschrijven wat rouwen in onze samenleving betekent. Hoe gaan wij met rouw om met elkaar? Daarna zal ik in paragraaf 1.4 ingaan op de vier rouwtaken van Worden. In paragraaf 1.5 sta ik stil bij de verschillende emoties en reacties die komen kijken bij rouwen en in paragraaf 1.6 zal ik verder ingaan op de functie en misvormingen van verschillende gevoelens. In paragraaf 1.7 ga ik in op het verschil tussen mannen en vrouwen die rouwen en in paragraaf 1.8 ga ik kort in op kinderen en de rouw. Tenslotte zal ik nog de voltooiing van het rouwproces beschrijven in paragraaf 1.9 en volgt er daarna een korte samenvatting in paragraaf 1.10.

1.2 **Wat** is rouwen?

In de Van Dale wordt rouw omschreven als *droefheid over de dood van iemand, het tonen van droefheid over de dood van iemand en de toestand waarin men dan verkeert*.

Bij rouwen denken we vaak gelijk aan een sterfgeval, maar je kunt ook om heel andere dingen rouwen. Er kan ook sprake van rouw zijn bij een verhuizing van iemand, bij echtscheiding, bij verlies van lichaamsfuncties, bij verlies van verwachtingen en nog tal van andere dingen. Het gaat erom datje langzaam gaat beseffen dat door een verlies je leven ingrijpend is veranderd. De wereld lijkt er anders uit te zien en niets lijkt meer hetzelfde. Rouwen kun je zien als een proces om jezelf aan te passen aan die totaal veranderde situatie. Het is een individueel proces, dat zeker niet meevalt.

In dit geval hebben we het over rouw bij het verlies van iemand. In dit rouwproces, moet je verwachtingen, je heden en je toekomst aan passen aan de nieuwe situatie waarin die ene

persoon er niet meer is. Het is het geheel van gevoelens, gedachten en gedrag dat ontstaan is door het overlijden van een dierbaar iemand.

Bij rouw ben je in het begin in beslag genomen door de pijn en het verdriet waar je mee te maken krijgt. Daarnaast worstel je om die pijn niet zoveel te voelen en om je leven weer op de rails te krijgen. Het gaat bij rouw om de emotionele reactie op het verlies, het aanpassen aan de nieuwe situatie, het betekenis geven aan het verlies en je leven weer opnieuw vorm te geven. Het is de bewustwording dat door een verlies jou leven ingrijpend is veranderd en dat die verandering onomkeerbaar is en bij jou leven hoort en je levensgeschiedenis.

Rouwen is altijd een persoonlijke ervaring. Niemand rouwt precies op dezelfde wijze als een ander, ook al kan men bij de meeste personen gelijke belevingen en reacties terugvinden. Toch blijft rouwen iets unieks.

Over de duur van rouw is weinig te zeggen, het kan variëren van één tot enkele jaren of zelfs levenslang. Het is niet de tijd die geneest, maar wat men doet met die tijd.

1.3 Rouwen in onze samenleving

Rouw is een ingewikkeld proces in de samenleving. De beleving die hierbij komt kijken is steeds meer teruggedrongen naar de privé-sfeer van het individu en zijn naaste familie. Mensen vinden het moeilijk hoe ze moeten reageren naar anderen toe en weten niet wat ze moeten zeggen. Het is blijkbaar erg moeilijk om met rouwende mensen om te gaan. Vroeger waren mensen nog meer met elkaar betrokken en was het vaak een zaak van de hele samenleving. De sociale betrokkenheid was veel groter en daardoor was er ook meer opvang en ruimte voor het rouwproces.

Vroeger gingen ze heel anders om met het verdriet en het rouwen. Als een kindje bijvoorbeeld doodgeboren werd, werd het vaak gelijk bij de moeder weggenomen. Zelfs even vasthouden was er vaak niet bij. Dit ligt in onze samenleving nu wel anders. Er is meer aandacht voor het verdriet wat daarbij komt kijken en voor de begrafenis zelf. Maar daarnaast was er vroeger vanuit de samenleving meer begrip voor de rouwende. Ze liepen vaak, als ritueel, een jaar lang in het zwart gekleed. Zo konden mensen ook zien dat ze in de rouw waren en hadden ze daar begrip voor. Deze mensen waren in de rouw en mochten hun verdriet laten zien. Tegenwoordig is dit wel anders. Wij zitten in een haastige maatschappij. Je moet niet te lang stilstaan bij dingen en gewoon doorgaan. Mensen mogen vaak wel even verdriet hebben, maar na een aantal weken is dit bijna vergeten en gaan we ervan uit dat mensen hun leven weer oppakken.

Deze verschuiving in de maatschappelijke betrokkenheid, heeft ervoor gezorgd dat we ook anders met rouwen omgaan. De mensen vangen elkaar minder op bij het verdriet en de rouw, maar deze verschuiving brengt ook met zich mee dat veel mensen in de samenleving de kennis en ervaring missen op het vlak van het normale verloop van een rouwproces en dat wat de rouwende persoon nodig heeft. Mensen vragen nog wel hoe het met je gaat, maar eigenlijk weten we ons geen raad met het verdriet van de ander.

Onze maatschappij is ingesteld op de ratio. De cognitieve ontwikkeling is erg belangrijk. Er gaat veel aandacht uit naar denken en begrijpen en daardoor krijgen het geestelijke welzijn en onze gevoelens minder de aandacht. Er is geen tijd meer om bij jezelf stil te staan, iedereen is druk in de weer in onze jachtige maatschappij.

De cultuur heeft het een beetje in zich dat we altijd maar flink moeten zijn en door moeten gaan. We moeten niet stil gaan staan en treuren om iets waar je eigenlijk niets meer aan kunt doen. De tijd en de energie moet je steken in dingen die je leuk vindt.

Rouwen vraagt erom om stil te staan bij jezelf en wat je voelt en wat er is gebeurd en hoe je nu verder wilt gaan met je leven. Dit kost tijd.

En toch komt hier de laatste jaren ook wel verandering in. We krijgen weer iets meer aandacht rondom de dood, verlies en rouwverwerking. Het inzicht groeit steeds meer, dat niet alles maakbaar is en dat het af en toe nodig is om stil te staan. Dood en verlies zijn onlosmakelijk verbonden met het leven en dat besef lijkt steeds meer te komen. Je merkt dat aan de vele literatuur dat er is rondom dit onderwerp en aan de toenemende rouwgroepen.

Toch willen we in onze samenleving nog steeds graag alles beheersen. En dit past niet bij het verlies en de rouw van de mensen. Dit kun je niet beheersen. Je raakt ontregeld door het gebeuren en hier moet bij stilgestaan worden. We zullen daarom moeten accepteren dat er tijd besteed moet worden aan rouwen.

Daarnaast bestaan er in onze samenleving ongeschreven regels over wie, wanneer, waar en hoe en hoelang en voor wie mensen mogen rouwen. Val je buiten deze regels, dan heb je als het ware 'geen recht op je verdriet'. Dit kan bijvoorbeeld voorkomen wanneer je relatie niet wordt erkend met de overledene. Daarnaast kan het ook zijn dat het verlies niet maatschappelijk betekenisvol wordt beschouwd, zoals bij het overlijden van een huisdier of abortus.

Deze 'regels' kun je bijvoorbeeld al terugzien in de werksfeer. Zo krijgt een personeelslid vijf dagen verlof bij het overlijden van de partner, drie dagen bij het sterven van zijn kind, vader, moeder of broer en zus. Deze regels weerspiegelen dat onze samenleving bepaalt wie een wettig recht heeft om te rouwen. Deze regels zijn volledig gericht op familierelaties en alleen deze genieten sociale erkenning. Deze regels stemmen echter niet altijd overeen met de aard van de band die we met de overledene voelen. Hierdoor wordt het verdriet soms nog wel eens niet erkend.

ingrijpend verlies, omdat de ouders het kind niet of nauwelijks gekend hebben. Daarbij wordt vergeten dat de moeder het kind al negen maanden in de buik heeft: gedragen en dat hun toekomst ineens helemaal verandert. Ook het afstaan van een kind voor adoptie of een abortus wordt vaak onderschat. Ook al gaan ouders er soms zelf mee akkoord, dat wil niet zeggen dat dat geen verlies betekent voor hen.

Er zijn dus wel degelijk normen rondom het rouwen in onze samenleving die meespelen met het tonen van verdriet.

1.4 De vier rouwtaken van Worden

Verlies en rouwen zijn voor ieder persoon uniek, ieder mens doet dit op zijn eigen wijze en heeft daar zijn eigen ideeën over. En ook al is rouwen uniek, toch zijn er over het algemeen bepaalde reacties en emoties die voor iedereen herkenbaar zijn. De reacties en emoties doen zich echter niet voor op hetzelfde moment, in hetzelfde tempo en met dezelfde intensiteit. Dat maakt dat het verlies verwerken voor iedereen uniek is.

Bij het verwerken van verlies, onderscheidt men vier rouwtaken. Deze taken moeten worden voltooid om het verdere levensgeluk niet in de weg te staan.

Vroeger dacht men dat deze fasen die je doorloopt een duidelijk begin- en eindpunt hadden en dat er in elke fase bepaalde reacties voorkwamen. Er zijn dan ook verscheidene modellen verschenen over het rouwproces en verschillende fasen. Ik richt mij tot het model van de Amerikaanse psychiater W. Worden.

Taak 1 Het aanvaarden van het verlies

Het aanvaarden van het verlies betekent 'het geloven van het verlies, het onder ogen kunnen zien van het verlies, het verstandelijk weten dat het verlies realiteit is en het gevoelsmatig beseffen dat het verlies heeft plaatsgevonden'. Veel mensen leven na het verlies van een dierbare persoon een soort van roes. Ze kunnen niet geloven dat het echt is gebeurd en het verlies dringt dan niet goed tot ze door.

De realiteit van het overlijden dringt vaak pas geleidelijk na een gedurende periode door. Het verstandelijk weten dat iemand niemand meer terug komt, wil niet zeggen dat iemand het gevoelsmatig heel anders beleeft. Dit kan lange tijd voortduren. Men is vaak nog niet in staat om het verlies te erkennen, omdat dit nog te pijnlijk is. Iedereen reageert anders in zo'n situatie. De één huilt voortdurend, de ander leeft door als een soort van robot en de ander sluit zijn emoties helemaal uit.

Mensen moeten het verlies erkennen, voordat ze met rouwen kunnen beginnen. Het omgekeerde van erkennen is ontkennen. Zolang mensen dit doen, kunnen ze niet beginnen aan de werkelijke *rouw*. Sommige vinden het zo moeilijk te geloven dat iemand er werkelijk niet meer is, dat ze het gaan ontkennen. Het verdriet is soms ook zo intens, dat ze het gewoon niet kunnen toelaten, dat zou teveel pijn doen. Mensen kunnen zo diep verlangen dat het niet gebeurd is, dat ze soms de overledene denken te zien of te ruiken. Dit is wel normaal en kan bij het rouwen horen.

Het ontkennen van het verlies kan in twee vormen voorkomen, totaal of gedeeltelijk. Een voorbeeld van totale ontkenning is dat mensen geloven dat de dierbare niet dood is of zal terug keren. Een voorbeeld van gedeeltelijke ontkenning is dat mensen nog een tijdlang de tafel voor de overledene dekken of tegen hem of haar gaan praten. Hoewel ontkennen vaak een begrijpelijke reactie is, is langdurige ontkenning toch zorgelijk. Het verwerken van verlies wordt daardoor steeds moeilijker.

Voordat je aan de rouw kunt beginnen, moet het werkelijk erkend worden. Daarom is het belangrijk om afscheid te nemen en daarbij is het ook belangrijk om een lichaam te kunnen zien. Daarnaast is het ook belangrijk om te begrijpen wat zich heeft voorgedaan. Mensen hebben een verklaring nodig voor wat er gebeurt is, hoe en waarom dit gebeurde. Het gaat er niet om of deze verklaring ook werkelijk de waarheid is. Het gaat erom dat de persoon zelf bevredigd is.

Het niet verwerken van de eerste rouwtaak betekent blijven steken in ontkenning.

Taak 2 Het ervaren van de pijn van het verlies

Een verwerking gaat vaak gepaard met emotionele pijn. Verschillende emotionele reacties kunnen daarbij voorkomen zoals verdriet, pijn, angst, boosheid en schuldgevoelens. Vaak is er een afwisseling in de mate waarin gevoelens gevoeld en geuit worden. Het ene moment voelt men zich verdrietig, het andere moment meer boos. Het ene moment is er hevig verlangen naar de overledene en op een ander moment is het verdriet wat meer op de achtergrond aanwezig.

Bij deze tweede rouwtaak gaat men ervan uit dat je de pijn wel moet ervaren en je emoties moet uiten. Alles wat men doet om de emoties af te zwakken of te ontkennen/staat de verwerking in de weg en daardoor zal het alleen maar langer gaan duren. Je moet door de pijn heen, is vaak de uitdrukking die mensen dan te horen krijgen. Voor een tijdlang kan het ontkennen van gevoelens een uitweg zijn, door je bijvoorbeeld te storten op het werk, maar uiteindelijk zal het je opbreken. Het zal steeds moeilijker worden om het verlies uiteindelijk een plaats te geven in je leven. Door het altijd weg te cijferen en er niet aan te denken en het willen voelen, kan het op een later moment terugkomen in een ziektesymptoom of afwijkend gedrag. Een probleem dat dan kan opspelen, is dat men het verband niet meer ziet tussen het verlies wat is meegemaakt en de ziekteverschijnselen die nu optreden. Het kan zelfs zo zijn dat mensen in de omgeving je steeds minder gaan begrijpen en je daardoor minder tot steun zijn. Hierdoor raak je vaak nog verder in de put.

Het ervaren van pijn hoort bij verliesverwerking. Het komt voor in hevige en minder hevige situaties, maar iedereen ervaart een soort van pijn. Het kenmerkende van rouw zijn de tijdelijke en hevige pijnscheuten, perioden van hevige angst en psychische pijn. Op dat moment wordt de overledene hevig gemist en de nabestaande krijgt het op zo'n moment heel zwaar. In het begin zullen deze momenten regelmatig voorkomen, maar na verloop van tijd zullen ze afnemen en komen ze uiteindelijk nog voor als er iets gebeurt waardoor de herinnering aan het verlies naar voren komt. Het verlies kan bijna op de achtergrond verdwijnen, maar plotseling weer in alle hevigheid op de voorgrond treden op een moment dat men dit niet verwacht. Dit kan gebeuren naar aanleiding van bezoek of bij het horen van een nummer. Dat maakt het juist zo moeilijk. Feestdagen zijn daarbij vaak moeilijke momenten voor de nabestaanden en op zulke momenten ervaren ze het gemis en het grote verdriet.

De pijn van verdriet kan ook tot uiting komen in opstandigheid en agressie. Deze agressie

kan zich richten op iedereen; de overledene, God, artsen, zichzelf. Dit zijn normale reacties in een rouwproces. Men vraagt zich af wiens fout of schuld het is, terwijl het de schuld is van de omstandigheden. Pijn kan ook tot uiting komen in schuldgevoelens. Schuldgevoelens kunnen zowel met reële tekortkomingen te maken hebben als met irreële.

Het niet vervullen van de tweede taak is het niet voelen, zich afsluiten voor de gevoelens, alles wat aan de overledene herinnert mijden etc. Als de tweede taak niet goed wordt voltooid, kan er later therapie nodig zijn om dit alsnog te doorleven. Men kan mensen bij de tweede taak helpen door ze te helpen de confrontatie aan te gaan en niet voortdurend voor de gevoelens weg te lopen. Dit kan je doen door te vragen hoe het gaat of om zelf over de overleden persoon te beginnen. Zo komen nabestaanden er niet onderuit en moeten ze er wel bij stilstaan. Je geeft zo iemand de kans om erover te praten en zijn pijn te delen. Men helpt rouwenden door te luisteren naar hoe het voelt, wat ze meemaken en niet door te vertellen wat en hoe ze het moeten aanpakken.

Taak 3 Aanpassen aan de omgeving zonder de overledene

Deze rouwtaak moet iedereen doormaken bij het ervaren van verlies. Het is alleen bij iedereen heel verschillend, omdat het met verscheidene factoren te maken heeft. Zo ligt het eraan wat voor een band je had met overledene, wie de overledene was en wat voor rol de overledene in je leven had. Maar het overlijden van iemand leidt altijd wel tot grote of minder grote veranderingen in je leven en daardoor heeft iedereen met deze rouwtaak te maken.

Wat soms ook heel moeilijk is voor nabestaanden is dat de identiteit veranderd. Een vrouw die haar man verliest, is ineens geen echtgenote meer maar weduwe. Een moeder die haar enig kind verliest, verliest daarbij haar moederrol. Hier moeten mensen altijd opnieuw mee leren omgaan en een antwoord op vinden. Zij moeten zich aanpassen aan hun nieuwe identiteit. En daarbij heb je het nog geen eens over de kleinere dingen waar je mee om moet leren gaan.

Als het om een familielid gaat die bij je huis woont, dan is diegene er ineens niet meer. Als je s'avonds aan tafel zit, is er ineens een plek leeg. Als het je kind betreft, liggen er ineens geen schoenen meer in de kamer of slingert er ergens een tas. Ook merk je dan ineens de enorme stilte in huis op.

Alleen deze kleinere dingen al, vragen ontzettend veel van de nabestaanden. Naast dit alles moeten de nabestaanden hun toekomst en verwachtingen daarvan ook aanpassen. Voor het grote verlies, verliep het leven volgens plannen en verwachtingen. Door het verlies, ziet de toekomst er ineens heel anders uit. Mensen gaan vaak nadenken over de zin van het leven en gaan weer nadenken over wat ze belangrijk vinden en wat ze verder willen in het leven. In deze fase leeft vaak ook nog steeds de vraag waarom het overlijden moest plaatsvinden. Waarom moest hun dit nu overkomen. Het aanpassen betekent soms dat er een antwoord is

gevonden op deze vraag, maar in de meeste gevallen betekent dit het aanvaarden dat er geen antwoord is op deze vraag.

Deze derde rouwtaak is niet voltooid als men zich niet aanpast aan het verlies dat is geleden. Sommige mensen willen niet inzien dat het leven er anders uit gaat zien, dat zij zich moeten aanpassen aan een nieuwe situatie en willen de maatschappelijke verplichtingen niet onder ogen zien. Een voorbeeld wat kan gebeuren is het idealiseren van de overledene. Voor de nabestaanden kan dit heel lastig zijn, omdat zij het gevoel krijgen dat zij nooit aan de overledene kunnen tippen en dat zij altijd minder zullen zijn.

Vaak komt er na verloop van tijd een reëel beeld voor in de plaats. De positieve, maar ook negatieve kanten komen hierbij naar voren en worden geaccepteerd.

Een ander probleem dat in deze fase kan optreden is het overnemen van gewoontes van de overledene. De nabestaande kan bijvoorbeeld ineens zijn interesses, doelen en activiteiten van de overledene overnemen en doen alsof dat ineens bij hem hoort. Men neemt een andere identiteit aan en wel die van de overledene.

Men kan rouwenden in deze fase helpen met deze taak door telkens opnieuw te luisteren naar wat deze aanpassing voor hen betekent en welke moeilijkheden dit allemaal veroorzaakt voor hen.

Taak 4 De overledene een nieuwe plek geven en verder leren leven zonder de overledene.

Vroeger ging men er wel eens vanuit dat het verlies pas goed verwerkt zou zijn als men de band met de overledene had doorgesneden. Tegenwoordig denken we daar gelukkig wel anders over. Het gaat er nu niet meer om dat de band met de overledene wordt doorgesneden of losgelaten. Het is een onmogelijke opgave om iemand die zo dierbaar voor je was en een deel uitmaakte van je leven te vergeten of los te laten. De relaties zal altijd blijven bestaan, alleen dan voortaan op een andere manier.

In deze fase van het rouwproces dient men als het ware een plek te vinden voor de overledene. Dit moet een plek zijn waarmee de nabestaande weer verder kan leven en zich weer kan richten op de toekomst. Het moet een plek zijn waardoor de nabestaande niet continu met het verlies bezig is en de overledene. Door de overledene een goede plaats te geven in het leven, is het weer mogelijk om nieuwe banden aan te leggen en soms het aangaan van een nieuwe intieme relatie. Dit laatst is vooral erg moeilijk als het ging om het overlijden van een partner. Mensen voelen zich dan vaak schuldig als ze gevoelens krijgen voor een ander en zijn bang dat ze hun overleden partner zullen vergeten.

Soms loopt het rouwproces erg moeizaam, omdat ze niet goed met deze rouwtaak om kunnen gaan.

Het niet voltooien van deze rouwtaak gebeurt als mensen de overledene geen nieuwe plaats kunnen geven in hun leven. Men kan geen nieuw leven starten, omdat men de overledene

niet los kan laten. Ze kunnen de band niet veranderen met de overledene en blijven in het verleden hangen.

1.5 Emoties en reacties na verlies

Ik deze paragraaf zal ik ingaan op de gevoelens en reacties van mensen die verdriet ervaren door het overlijden van iemand. Dit is niet alleen droefheid en depressieve gevoelens. Er komen veel meer gevoelens naar boven, zoals angst, schuld, schaamte, verwarring en agressie. Soms zijn deze gevoelens moeilijk in bedwang te houden en dringt het door naar de werksituatie of de relaties met anderen. Deze emoties kunnen vervelende incidenten veroorzaken als ze de overhand krijgen.

In deze paragraaf komen de reacties en gevoelens die vaak voorkomen bij rouwenden naar voren.

Ontkenning

Ontkenning heeft een ietwat negatieve klank. Maar het hoeft helemaal geen negatieve kant te betekenen. Ontkenning kan ons juist ook helpen bij het laten doordringen van wat er gebeurd is. Het is een soort schokdemper en daardoor dringt het verlies langzaam tot ons door. (Vamik Volkan) Tijdelijke ontkenning kan dus juist goed zijn voor de mens. Het is een natuurlijke bescherming, zodat het geleidelijk tot ons door kan dringen.

Ontkenning kan een tijdje aanhouden. Vaak is het zo dat hoe groter het verlies is, hoe langer de ontkenning duurt. Ontkenning kan ook terugkeren. Als je je wat beter denkt te voelen, kan de ontkenning soms weer boven komen. Het lijkt dan alsof het allemaal niet echt gebeurd is.

EJoswijk-Hummel heeft: hier een boek over geschreven, (afscheid nemen, loslaten wat dierbaar is) Zij ziet ontkenning juist als een obstakel wat de rouw in de weg staat. Volgens haar kun je zo geen goed afscheid nemen van iemand, omdat je altijd denkt dat diegene nog weer terugkomt of dat hij of zij er nog altijd is.

Hunkeren

Hierbij gaat het om het hevig verlangen naar iemand die is overleden. Je zintuigen schreeuwen dan eigenlijk naar nog één keer de geur van de overledene of nog één blik of aanraking met diegene. Zo hebben sommige mensen de behoefte om op de kamer te blijven van iemand die is overleden, omdat ze het gevoel hebben dat ze hem daar nog kunnen voelen. Anderen houden graag de kleren bij zich zonder bijvoorbeeld te wassen. Ze dragen zo altijd nog de geur van iemand en hebben zo het idee dat diegene nog wat dichterbij is.

Dwangmatige preoccupatie

Heel veel mensen kunnen tot in detail vertellen wat de gebeurtenissen waren rondom de dood. Het lijkt soms wel een film die ze elke keer afspelen in hun hoofd en die onuitwisbaar is en op hun ziel is geëetst. Mensen willen alles rondom de dood tot in detail weten. Ze weten

vaak precies wat ze die dag hebben gedaan, wat voor weer het was, hoelaat het gebeurde enzovoort.

Deze herinneringen kunnen de rouwenden achtervolgen en telkens in hun hoofd worden afgespeeld.

Woede

Woede en boosheid kan vele gezichten hebben. Zo kan het gericht worden op de overledene, op God, zichzelf of familie of vrienden. Vaak willen mensen iemand als schuldige aanwijzen. Ze hebben de behoefte om het onverklaarbare te kunnen verklaren en daardoor richten ze hun woede vaak op iemand. Deze woede is een natuurlijke reactie. Het is belangrijk dat de omgeving begrijpt dat dit bij het rouwproces kan horen. Vaak wordt de woede geuit naar mensen die dichtbij hen staan en deze begrijpen niet altijd dat de woede eigenlijk niet op hen gericht is. Het hoort bij het rouwen.

Als deze woede genegeerd wordt, kan het een eigen vorm aannemen en zelf verergeren. Het kan leiden tot agressief gedrag. Het is daarom juist heel belangrijk om deze gevoelens niet te onderdrukken.

Zinloosheid

Als een dierbare is overleden, kunnen nabestaanden de zin van het leven soms even kwijt zijn. Ze kunnen moeite hebben met het uit bed komen s'morgens, omdat ze niet meer weten waarvoor ze dat eigenlijk doen. Dit kan ook wel een tijdlang aanhouden. Het is moeilijk om je weer aan te passen aan het nieuwe leven zonder de overledene erbij. Maar deze terugkeer naar de zin van het leven zal geleidelijk aan weer komen als het goed is. Je moet je richten op andere dingen in het leven en dat vergt even tijd.

Angst

Angst komt veel voor bij rouwenden. Ze krijgen te maken met het onbekende en de dood en dat zijn dingen waar de mensen bang van worden. Ze weten niet goed hoe ze daar mee om moeten gaan, omdat ze het niet kennen en niet weten wat het inhoudt.

Mensen zijn bang om verder te moeten zonder de overledene. Sommigen zijn bang dat ze dit niet aankunnen en het nooit meer te boven komen. Maar ook de vele gevoelens die boven komen, kunnen de mensen bang maken. De intensiteit en de pijn die ze op dat moment voelen, kunnen mensen afschrikken en bang maken. Ook de vele gevoelens, zoals schaamte en schuld kunnen mensen beangstigen. Ze weten soms niet waar het vandaan komt en wat ze ermee aan moeten.

Mensen kunnen ook allerlei scenario's gaan bedenken over hoe hun verdere leven er nu uit zal gaan zien. Ze zien hoe rampzalig het leven zal verlopen, hoe eenzaam ze zullen zijn en hoe slecht ze er financieel nu ervoor komen te staan. Mensen kunnen deze rampscenario's echt gaan geloven en ze echt voor ze zien. Dit veroorzaakt alleen nog maar meer angst.

Boswijk-Hummel zegt over angst het volgende: "Angst voelen of bang zijn heeft met pijnverwerking niets te maken. Integendeel, angst is in zekere zin een vlucht voor pijn. Angst

is een afweer tegen pijn, maar de kwelling van angst is soms vele malen martelender dan de pijn zelf.

Verdriet

Verdriet is noodzakelijk en komt voor bij elk verlies. De intensiteit is alleen wel verschillend bij elk persoon. Verdriet is het gevoel dat telkens weer terugkomt en eigenlijk altijd wel zal terugkomen in elke fase.

Verdriet moet je doorstaan. Je erkent zo je gevoel en de werkelijkheid van het verlies. Het verdriet geeft aan hoe pijnlijk de waarheid is, maar geeft tegelijkertijd ook de ruimte om het door te laten dringen.

Jaloezie

Jaloezie heeft een negatieve klank, maar ook jaloezie is een natuurlijke reactie. Het kan ook iets positiefs zijn om te groeien. We willen anderen nadoen en daardoor onze kwaliteiten verbeteren. Je wilt jezelf verbeteren en kijkt bij anderen hoe dat kan.

Maar het kan ook doorslaan in woede. Je kunt boos worden op mensen die wel gelukkig zijn en mensen die niets hebben verloren. Je vindt het oneerlijk dat het jou is overkomen en snapt dit anderen er geen last van hebben. Soms kan het zo ver gaan dat je wilt dat anderen ook dit leed meemaken, omdat ze dan pas weten hoe jij je voelt. Mensen denken dan ook dat ze zich daardoor beter zullen gaan voelen, maar dit is vaak niet het geval. De pijn gaat alsnog niet weg. Eigenlijk is jaloezie gewoon de pijn die je voelt. De ander heeft iets, wat jij zo graag nog zou willen hebben en dat doet pijn.

Pijnscheuten

Pijnscheuten zijn karakteristiek voor rouw. Deze komen voor op momenten dat de overledene sterk gemist wordt en uit zich in snikken of huilen. In het begin zijn ze erg frequent. Na een paar weken neemt de frequentie af en komen ze enkel nog voor als iets het verlies in herinnering roept.

Dit zijn normale reacties en het is het beste dit niet te negeren, maar te ondergaan.

Schuld

Ook dit is een normale emotie dat vaak voorkomt bij rouw. Men kan zich schuldig gaan voelen over dingen ze hebben nagelaten of die men juist wel heeft gedaan. In de eerste periode zien ze vaak alle negatieve kanten van zichzelf. Ze geven zichzelf vaak de schuld ervan en denken dat ze meer hadden kunnen en moeten doen. Na verloop van tijd verschuift dit wel naar meer positieve punten en wordt het beeld meer realistisch. Daarnaast kunnen mensen zich ook schuldig voelen omdat de ander dood is en zijzelf niet. Als het bijvoorbeeld een ongeluk betreft kan men zich schuldig voelen dat zijzelf nog leven en hebben ze het idee dat zij zelf ook dood hadden moeten zijn. Maar men kan zich ook schuldig voelen omdat men eigenlijk ook wel opgelucht is dat de ander is overleden, bijvoorbeeld bij een lang ziekbed.

Volgens Keirse zijn er twee typen schuldgevoelens. De eerst zijn de onrechtmatige schuldgevoelens. Deze zijn onrealistisch in vergelijking met wat er is gebeurd. Een tweede type zijn de rechtmatige schuldgevoelens. Dit zijn meer realistische gevoelens en daarbij is een direct verband te leggen met wat men deed of niet en het overlijden.

Boswijk-Hummel ziet schuldgevoelens weer als een obstakel, omdat het volgens haar zinloos is. Het is volgens haar naar binnen gerichte woede en daar wordt niemand beter van. Als de schuldgevoelens te erg worden kan dit ondraaglijk worden. Het verwerkingsproces kan dan wel vastlopen.

Depressie en wanhoop

Depressie en wanhoop zijn gevoelens die de meeste mensen verwachten als zij denken aan verlies. Men voelt zich in de steek gelaten door de overledene, ook al weet men zeer goed dat hij niet koos om te sterven, behalve in gevallen van zelfdoding, of een vorm van sterven die in zekere zin gewenst werd door de overledene. Het is belangrijk deze gevoelens niet weg te duwen, maar ze te laten doorstaan.

Daarnaast kan men zich verdrietig, somber en terneergeslagen voelen. Men geniet niet langer van aangename dingen. Men voelt zich apathisch en down, heeft geen energie of motivatie, piekert over het verleden en kijkt pessimistisch of hopeloos naar de toekomst. Men beklagt zich over zijn situatie en voelt zich een slachtoffer. Men voelt zich eenzaam en ziet niet meer hoe men het leven verder aankan. Zelfverwijten en gevoelens van schaamte en schuld tasten de eigenwaarde aan.

Al deze reacties zijn normaal en begrijpelijk in het licht van een ernstige verliessituatie. Men heeft echter de neiging zichzelf voortdurend de les te lezen, omdat men zich minder voelt dan anders. Men wordt kwaad op zichzelf en dit tast het zelfgevoel aan.

Wat deze mensen nodig hebben is iemand die luistert hoe het voelt en iemand die hen duidelijk kan maken dat deze gevoelens normaal zijn bij iemand die een zwaar verlies heeft geleden. Deze mensen hebben het gevoel nodig, dat: men zich voor enige tijd emotioneel, lichamelijk en sociaal op een lager pitje mag zetten.

1.6 Misvormingen

Alle gevoelens die ik net beschreven heb, horen bij de mens. Ze zijn een onderdeel van ons en horen bij het leven. Al deze gevoelens hebben ook een functie. Maar sommige mensen onderdrukken de gevoelens of stoppen ze weg. Ze willen deze gevoelens niet beleven en willen ze liever negeren. Hierdoor raken sommige gevoelens misvormd. We vinden bijvoorbeeld dat we aanstellers of kinderachtig zijn en dat we niet moeten zeuren. We willen ons altijd graag groot en sterk houden.

Hieronder zal ik de verschillende gevoelens benoemen met daarbij hun functie die zij hebben. Als ze worden onderdrukt ontstaan er misvormingen en deze zal ik ook erbij benoemen.

Natuurlijke gevoelens	Functie	Misvormingen
Angst	<ul style="list-style-type: none"> - Waarschuwen - Vlucht- en vechtpuls 	<ul style="list-style-type: none"> - Stoerheid, machogedrag - Paniekgevoelens, fobieën - Angst voor de dingen die nog moeten komen.
Woede	<ul style="list-style-type: none"> - Helpt ons grenzen te leren kennen - Zelfbescherming 	<ul style="list-style-type: none"> - Je te kort gedaan voelen - Agressie - Passiviteit, stilte - Pesten, cynisme, weglachen - Mopperen, klagen
Verdriet	<ul style="list-style-type: none"> - In het reine komen met verlies - Helen.wond genezen 	<ul style="list-style-type: none"> - Schuld, zelfverwijt - Martelaarschap, zelfmedelijden - Spijt, schaamte - Verbitterdheid.
Jaloezie	<ul style="list-style-type: none"> - Groeimotivatie - Jezelf willen verbeteren 	<ul style="list-style-type: none"> - Competitiegedrag - Bezitterig gedrag - Onzekerheid, overdreven neiging tot vergelijken - Kritiek en veroordelen - Afgunst, nijd, roddelen
Liefde	<ul style="list-style-type: none"> - Het mogen bestaan - Geven en ontvangen 	<ul style="list-style-type: none"> - Braaf gedrag - Alles voor de ander willen doen - Niet kunnen ontvangen - Eisend, dwingend gedrag - Perfectionisme - Hoge verwachtingen van de ander - Wantrouwen

Dit komt uit het boek van De Bruijn, 2000.

Het is belangrijk dat mensen hun ware gevoelens uiten. Als zij dit niet doen, kunnen zij met deze misvormingen te maken krijgen. Vaak zit dit diep geworteld en raken ze alleen maar verder van hun ware gevoelens. Het is dan later moeilijker om weer bij deze ware gevoelens terecht te komen.

1.7 Verschil tussen mannen en vrouwen met rouwen

Iedereen rouwt op zijn of haar eigen manier en dit is voor iedereen weer anders. Er zijn hierbij duidelijke verschillen tussen de manier waarop mannen en vrouwen omgaan met hun verdriet. Mannen beleven ook een verlies en een rouwproces, hebben ook behoeften en gevoelens. Ze ervaren dit echter vaak anders dan vrouwen en uiten dit op een andere manier. Ze zijn vaak minder verbaal over hun gevoelens.

Dit heeft ook voor een groot deel te maken met de opvoedingspatronen die gelden in Nederland. We hebben bepaalde verwachtingen van mannen waar zij aan moeten voldoen. Zo is één van die punten dat mannen hun gevoelens niet zo horen te uiten. Ze horen niet te huilen in het openbaar, want ze horen groot en sterk te zijn. In plaats van deze gevoelens te uiten en bespreekbaar te maken, hebben mannen de neiging om deze af te reageren door hun te storten op hun werk of andere activiteiten. Mannen vinden het vaak moeilijk om open te zijn over hun gevoelens en vinden het lastig om anderen op te vinden die wel zijn of haar emoties tonen. Ze hebben de neiging om ver weg te blijven van al die heftige emoties, omdat ze zich hier geen raad mee weten.

Ook in de wijze van denken verschillen mannen van vrouwen. Ze zijn vaak analytische aangelegd en willen graag naar een oplossing zoeken. Vrouwen daarentegen willen stilstaan bij hun emoties en deze tonen en uiten naar de buitenwereld. Maar ook hier kan je kijken naar de verwachtingspatronen die in Nederland gelden. Vrouwen horen liefdevol en begripvol te zijn en van mannen wordt verwacht dat zij meer met hun verstand leven. Mannen houden hun emoties en gevoelens onder controle en zoeken minder steun bij anderen. Vrouwen zoeken erkenning van hun gevoelens en vergelijken met anderen. Vrouwen richten zich meer op hun hier en nu en mannen misschien wel meer naar de toekomst.

Een andere factor die meespeelt bij het rouwen om een kind is in hoeverre de ouderlijke rol is bevestigd en hoe deze rollen verdeeld zijn tussen de man en de vrouw. Over het algemeen heeft de vrouw nog steeds meer de ouderlijke rol op zich genomen en richten mannen zich meer op de loopbaan. (Alhoewel er steeds meer een verschuiving optreedt) Hierdoor hebben vrouwen vaak meer herinneringen, omdat zij meer tijd met hun kinderen doorbrengen. De dagelijkse routine tussen moeder en kind is groter dan die van vader en

kind. Een voorbeeld is dat het voor moeders ondraaglijk is om de eerste tijd boodschappen te doen. Ze lopen langs de pindakaas of cornflakes wat favoriet was van hun kind, Ze missen het om hun kind naar school te brengen en te halen. Het zijn meer de dagelijkse dingen die je elk uur tegenkomt en waardoor het verdriet soms meer intens lijkt dan dat van de mannen. Hun verdriet lijkt ook langer te duren dan de man.

Het is belangrijk dat er met deze verschillen rekening wordt gehouden en dat deze ook erkend worden. Mannen en vrouwen moeten gerespecteerd worden in hun manier van rouwen en we moeten niet proberen om de manieren van rouwen hetzelfde te maken. Voor vrouwen is het hierbij belangrijk dat zij inzien dat mannen ook rouwen, maar dan op hun eigen manier. Het is belangrijk dat zij dit begrijpen en dat zij ook niet verwachten van hun man dat deze rouwt op dezelfde manier als zij rouwen. Zij moeten leren het verdriet van hun man te erkennen. Dit is belangrijk om eventuele moeilijkheden binnen het huwelijk te voorkomen ofte begrijpen.

Het verschil tussen mannen en vrouwen bestaat, maar dat wil niet zeggen dat dit voor iedereen geldt. Er zijn ook mannen die hun emoties juist graag laten zien en vrouwen die zich op hun werk gaan storten en flink willen zijn. We moeten ons bewust zijn van het feit dat er verschillen bestaan in de manier van rouwen tussen mannen en vrouwen, maar we moeten er niet de nadruk op gaan leggen.

1.8 Kinderen en rouwen

Volwassenen hebben het voordeel al ontwikkeld te zijn, terwijl bij kinderen een ernstig verlies de normale ontwikkeling kan doorkruisen. De ontwikkeling kan hierdoor worden gehinderd of geblokkeerd.

Rouw heeft te maken met de capaciteiten om te voelen. Kinderen hebben dezelfde capaciteit om te voelen als volwassenen, maar ze zijn niet in staat op dezelfde wijze hun gevoelens te beschrijven en te verwoorden. Kinderen kunnen dus evenzeer rouwen als volwassenen; ze voelen hetzelfde als volwassenen, maar reageren op een manier die eigen is aan hun leeftijd en ontwikkeling en aan de beïnvloeding vanuit het gezinssysteem.

Bij kinderen heeft het ook vaak te maken met hun leeftijd en in hoeverre ze alles kunnen begrijpen wat er is gebeurd. Maar ieder kind heeft zo zijn eigen manier om te rouwen. Vaak zijn er wel wat vaste gedragingen te herkennen bij alle kinderen.

- Uitgesteld rouwgedrag: onbewust neemt het kind zijn ouders in bescherming, omdat zij al zoveel verdriet hebben. Daarom toont het kind zijn of haar gevoelens niet en wacht hiermee tot de ouders wat minder verdriet hebben en over de ergste schok heen zijn.
- Wisselend gedrag: kinderen kunnen erg wisselend zijn in hun gedrag. Het ene moment zijn zij vol van verdriet en het andere moment lijken ze het wel vergeten te zijn. Deze perioden kunnen zich vaak afwisselen, omdat kinderen niet lang achter elkaar kunnen rouwen.

- Regressief gedrag: een kind kan terugvallen in een ontwikkelingsstadium dat het eigenlijk al voorbij is. Het kind kan zich weer kinderachtig gaan gedragen, maar het kan ook voorkomen dat het weer in bed gaat plassen of gaat duimzuigen.
- Niet anders willen zijn: kinderen willen geen uitzondering zijn en willen hetzelfde zijn en doen als hun leeftijdsgenootjes. Hierdoor kunnen ze zich soms gedragen alsof er niets aan de hand is, omdat ze anders bang zijn buiten de groep te vallen.
- Concentratieproblemen: het vervullen van opdrachten kan veel moeite kosten bijvoorbeeld op school. Er speelt zich zoveel af in het hoofd van het kind, dat het het niet allemaal meer kan bolwerken.
- Explosieve emoties: De emoties van kinderen komen veel heftiger naar buiten dan bij volwassenen. Kinderen kunnen het uiten in agressie, woede en hysterische buien.

Dit komt uit het boek van Fiddelaers-Jaspers, 1998. Al deze gedragingen horen bij het proces van rouwende kinderen. Sommige ouders kunnen hier erg van schrikken, maar het is nog geen directe reden om je ongerust te maken. Het hoort er in de meeste gevallen bij. Maar wanneer er veel gedragingen zich tegelijk voordoen en ook gedurende een lange periode aanhouden, is het wel goed om het kind extra in de gaten te houden en misschien hulp te zoeken.

1.9 Voltooiing van het rouwproces

Hierboven heb ik de vier rouwtaken beschreven. Als deze vier rouwtaken vervuld zijn, is het rouwproces voltooid. Hoelang dit precies duurt is niet te zeggen. Het is per persoon verschillend hoe men met rouw omgaat en het heeft met vele andere factoren te maken, zoals de band met de overleden persoon, oorzaak van overlijden, de steun die men ervaart enzovoort.

Op verschillende manieren kun je merken dat je aan het einde van het rouwproces bent gekomen. Eén van deze situaties is als je terugdenkt aan de persoon die is overleden zonder steeds die intense pijn te ervaren. Het is logisch dat je nog steeds wel pijn voelt, omdat iets van die pijn voor altijd bij je blijft. Het is alleen minder heftig in vergelijking met het begin. Het wil niet zeggen dat als je het rouwproces doorlopen hebt, je die persoon bent vergeten. Het verlies heb je alleen geïntegreerd in je leven. Je bent het verdriet aangegaan en je hebt het proces doorlopen, zodat het verlies nu een plek heeft gekregen in je leven. Als je het geïntegreerd hebt in je leven, kan je terugdenken aan de overledene zonder de lichamelijke verschijnselen weer te beleven die men in het begin had, zoals hevige huilbuien of een benauwd gevoel. Het is nu meer een droevig gevoel geworden, maar deze kan je niet meer zo beangstigen als vroeger.

Je kunt ook merken dat je aan het einde van het rouwproces bent gekomen, als je zelf weer nieuwe relaties durft aan te gaan en erin durft te investeren. Maar dit geldt niet in alle

gevallen zo. Sommigen vluchten juist in nieuwe relaties, om de pijn te verzachten en de ware gevoelens te onderdrukken.

Een goede afloop van het rouwproces is moeilijk vast te stellen. Maar het bevat in ieder geval drie aspecten, die nauw met elkaar in verband staan:

- Men voelt zich de meeste momenten goed in het leven en men kan opnieuw genieten van de alledaagse dingen;

- Men kan weer de problemen van het leven aan;

- Men wordt minder in beslag genomen door het verdriet.

Je zult het verlies altijd met je mee dragen en het leven zal er nooit meer hetzelfde uit zien als voorheen. Maar dit betekent niet dat je niet meer gelukkig kunt zien en van de dingen kunt genieten. Als men het verlies heeft geïntegreerd, is er weer meer plaats voor andere dingen en kan men weer verder met het leven.

Rouwen is een werkwoord en dat vergt dus arbeid, wil men het rouwproces doorstaan.

1.10 Korte samenvatting

In dit hoofdstuk ben ik ingegaan op rouwen in het algemeen. Ik heb beschreven wat rouwen inhoudt en heb weergegeven met welke vier rouwtaken mensen te maken kunnen krijgen bij hun verwerkingsproces. Daarbij heb ik ook aangegeven welke reacties en emoties aan de orde kunnen komen en hoe mensen in de omgeving hier mee om kunnen gaan.

Ook heb ik hier bij beschreven dat deze gevoelens heel belangrijk zijn in het rouwproces en dat het belangrijk is dat men deze gevoelens ook durft en kan uiten. Als dit niet gebeurt kunnen er misvormingen ontstaan.

Als laatste heb ik aangegeven wanneer het rouwproces voltooid is. Het is belangrijk dat deze vier rouwtaken doorlopen worden en dat er aandacht aan geschonken wordt. Als iemand niet de kans heeft gekregen om zijn of haar rouwproces te voltooien, zou dit later weer boven kunnen komen en moet alsnog het rouwproces doorlopen worden.

Hoofdstuk 2

*.Streep hun naam, niet door
ai zijn zij tot stof vergaan
Streep hun naam niet door
alsof ze nooit hebben bestaan
't Liefste wat ik heb bezeten
't toekomstbeeld van mijn
bestaan*

*vraag me niet om dat te vergeten
en gewoon weer door te gaan
want ik wil weer verder leven
maar ik weet niet hoe dat moet
'k Hoor bij hen die achterblijven
overleven dat vergt veel moed
Streep daarom hun naam niet
door*

*noem hun naam en laat me
weten*

*t>at ook jij niet zult vergeten
zo alleen kan ik verder gaan*

Hoofdstuk 2 t:en kind verliezen

2.1 Inleiding

Een kind verliezen is het ergste wat ouders kan overkomen wordt altijd gezegd. De grootste angst van ouders is dat hun kind iets kan overkomen. En als dat dan werkelijk gebeurt, komen ze in een toestand van wanhoop en intense verdriet. De dood hoort bij oudere mensen is onze gedachte altijd. Maar iedereen kan iets overkomen, een leraar, een vriend, een familielid of een broer of zus. In mijn scriptie richt ik mij op het verlies van één of meerdere kinderen.

Kinderen kunnen door verschillende oorzaken overlijden. De oorzaak van overlijden kan verschillende vragen oproepen bij de ouders. Hier wil ik in paragraaf 2.2 verder op ingaan. In paragraaf 2.3 ga ik in op het overlijden in de verschillende levensfasen van het kind en wat dit voor invloed heeft op ouders. In paragraaf 2.4 bespreek ik het rouwen in het huwelijk. Ik kijk naar de gevolgen voor het huwelijk en ik bespreek drie valkuilen waar ouders mee te maken kunnen krijgen. Daarna ga ik in paragraaf 2.5 in op de nieuwe samenstelling van het gezin. Hoe moet het gezin omgaan met dit verlies en hoe gaan ouders om met overlevende kinderen en eventuele nakomende kinderen. In paragraaf 2.6 ga ik kort in op het verliezen van een broer of zus om daarna in paragraaf 2.7 in te gaan op de hulpverlening aan de ouders die één of meerdere kinderen hebben verloren. In paragraaf 2.8 volgt een kleine samenvatting.

2.2 Aard van overlijden

Rampen

Rampen horen bij de natuur en het komt dan ook regelmatig voor. Het hoort bij het leven en we staan er vaak niet te lang bij stil. Tot dat moment daar is en het jou dierbaren overkomen, dat het je familie of vrienden treft.

Bij rampen kan er aan verschillende situaties worden gedacht. Zo zijn er natuurrampen(aardbevingen, overstromingen, bosbranden tsunami's enzovoort), milieurampen(ongelukken met tankers, boten, treinen met giftige stoppen) of rampen die opzettelijk veroorzaakt worden(allerlei vormen van geweld, sabotage, terrorisme, brandstichting enzovoort).

Op het eerste gezicht lijken deze rampen niet op elkaar, maar ze hebben allemaal één ding gemeen; ze treffen vaak grote aantallen doden en gewonden en laten een spoor van ontredde achter. Bij zulke rampen verliezen mensen niet alleen hun dierbaren, maar verliezen ze ook hun bezittingen.

Er zijn gevoelens van machteloosheid en onbegrip en heel veel verdriet. Als de ramp ook nog eens met opzet is gebeurd, komen er gevoelens van woede opsteken tegen diegene die de ramp heeft veroorzaakt. Als overledene heb je het gevoel dat je helemaal alleen bent. Ook

een gevoel van onveilig zijn in de hele wereld komt boven en soms blijft datje altijd bij. Het is moeilijk om verder te gaan met je leven. Je hebt een trauma te verwerken en je hebt verlies te verwerken. Voordat je hier aan toekomt, moet eerst het trauma verwerkt worden. Sommige mensen kunnen dit trauma nauwelijks te boven komen. Ze beleven de ramp steeds opnieuw, ze gaan gebukt onder de herinneringen en beelden en hierdoor komt het rouwproces nog niet aan de orde.

Mensen die een ervaring als dit hebben meegemaakt, kunnen vaak steun vinden bij lotgenoten, andere overledenen van de ramp. Ze bouwen banden op met vreemden.

Zelfdoding

Zelfdoding brengt zoveel onbegrip met zich mee. Mensen kunnen niet bevatten dat het is gebeurd en waarom het is gebeurd. Zelfs als er een afscheidsbrief wordt achtergelaten, stelt dit vaak niet gerust bij de mensen die achterblijven. Het is voor ouders niet te bevatten dat hun kind zoveel verdriet heeft gehad en hiertoe in staat is geweest.

Mensen die zelfmoord plegen, zijn radeloos. Ze hebben vaak alle hoop verloren en zien geen toekomst en uitweg meer. Ze hebben met het leven geworsteld. Ze hebben het idee gefaald te hebben en zijn vaak zo teleurgesteld in zichzelf dat zij geen andere uitweg meer zien. Vaak is het niet begonnen om de dood, maar willen ze verlost worden uit hun dagelijkse pijn. Vaak denken mensen dat een afscheidsbrief uitkomt biedt bij het verdriet en dat mensen daar vaak wat aan hebben. Maar het belangrijkste bij de achterblijvende ouders is dat hun kind er niet meer is en er nooit meer zal zijn. En vaak geven mensen toch wel aan dat de echte antwoorden erin ontbreken of zijn gefrustreerd omdat zij er nu niets meer nee kunnen doen. Ze voelen zich schuldig, omdat zij denken dat ze dit hadden moeten zien en dat zij anders hadden moeten handelen.

Verdriet om zelfdoding is heel ander verdriet. Er komen zoveel andere gevoelens bij kijken. Vooral ouders voelen zich vaak schuldig en boos. Ze vragen zich af wat ze verkeerd hebben gedaan en hebben het idee dat hun liefde ontoereikend is geweest. Ze voelen zich als mislukkingen. Zelfverwijt is de overheersende gedachte bij de ouders en dat blijft lang aanwezig. Ook komt er een gevoel van schaamte bij kijken. Ze hebben het idee dat hun kind niet meer bij hen wilde zijn. Ze schamen zich naar de buitenwereld toe, omdat zij zichzelf de schuld geven. Sommigen gaan daarin zover, dat zij een andere doodsoorzaak geven naar de buitenwereld toe. De schuldgevoelens zitten vaak heel diep. Ze hebben het idee dat ze het hadden kunnen voorkomen en dat ze het hadden moeten zien aankomen. Ze denken dat ze tekort zijn geschoten en dat ze wat fout hebben gedaan. Ze hebben het idee dat de maatschappij hen ziet als ongeschikte ouders. Een gevolg daarvan is dat ze niet de steun krijgen van hun omgeving die zij verdienen. Zij gaan mensen uit de weg, uit de angst van de oordelen van de mensen.

Een zelfmoord boort elk gevoel van welbevinden in een gezin de grond in. De meeste familieleden voelen zich verraden. Ze snappen niet dat hij of zij dat heeft kunnen doen, hun zo heeft kunnen achterlaten. Naast het verlies, is het een enorme klap in het gezicht dat iemand je zo in de steek kan laten. Er komen gevoelens van verlies, verraad en verlatenheid

naar voren.

Praatgroepen kunnen heel nuttig en zinvol zijn voor nabestaanden. Ze spreken mensen die dezelfde pijn ervaren of hebben ervaren. Zij begrijpen elkaar en kunnen elkaar steunen in het intense verdriet.

Voordat de echte rouwverwerking kan plaatsvinden, moeten mensen eerst door hun schuldgevoelens heen. Je moet verstandelijk kunnen begrijpen dat je niet verantwoordelijk bent voor de dood van de ander. Als je dit begrijpt, ben je in staat om jezelf te vergeven en daarna kan er gewerkt worden aan het verdriet.

Plotselinge dood

Dat ene telefoontje dat niemand verwacht en je hele wereld staat op zijn kop! Iedereen denkt altijd dat het je niet kan overkomen en dan is daar ineens de werkelijkheid.

De dood is erg moeilijk te begrijpen als het zo onverwacht komt en er geen waarschuwing is geweest vooraf. Het nieuws is dan ook niet te begrijpen. Hoe kan je leven zo plotseling in één klap helemaal veranderen? Geen enkel voorteken, geen afscheid, alleen maar die plotselinge afwezigheid.

Bij een plotseling overlijden is de fase van ontkenning vaak ook langer en komt het gevoel vaak naar boven dat het niet waar kan zijn. Het is voor de nabestaanden niet te bevatten. De geest krijgt geen tijd zich voor te bereiden en die intense pijn overvalt je en brengt een enorme schok met zich mee. Door deze schok, het trauma, wordt het verdriet eerst onderdrukt, om daarna langzaam boven te komen.

Het rouwproces duurt vaak langer bij een plotselinge dood. De periode van ontkenning is aanzienlijk langer, omdat je geen kans hebt gehad om afscheid te nemen en om te wennen aan een leven zonder je kind of een andere dierbare. Je wordt geconfronteerd met een plotseling groot verlies en ineens moet je van alles regelen, zoals de begrafenis.

Doordat je zoveel moet regelen, is er geen tijd om even op adem te komen en stil te staan bij wat er allemaal gebeurd is.

Het grootste verdriet bij plotseling overlijden is dat er geen tijd was om afscheid te nemen. Je blijft je afvragen hoe het heeft kunnen gebeuren en wat we hadden kunnen doen om het te voorkomen. De 'stel' vragen komen elke keer weer boven; stel dat ik eerder thuis was gekomen, stel dat ik haar weg had gebracht enzovoort.

Bij een plotseling overlijden, kunnen bepaalde woorden extra gevoelig zijn voor de nabestaanden. Het woord 'opeens' is daar een voorbeeld van. Het is een woord dat regelmatig voor komt in zinnen, maar wat een enorme lading met zich meebrengt voor de nabestaanden. Voor hun heeft dat woord een gruwelijke herinnering en zij weten heel goed wat 'opeens' betekent.

Ouders raken vaak in een shock en belanden in een chaos. Ze dachten de wereld een beetje te kennen, maar dan is opeens hun gevoel alles onder controle te hebben verdwenen. Ouders kunnen een boodschap als dit niet in één keer verwerken. Ze moeten dit in stapjes doen, die zij aankunnen. Als alles in één klap naar binnen komt, zijn de emoties die binnenkomen overweldigend. Daarom is het belangrijk dat het stap voor stap verwerkt

wordt.

Als het bij plotselinge dood om een moord gaat, komt er ook woede naar boven. Er is dan namelijk een dader die het heeft gedaan en het had dan dus echt voorkomen kunnen worden. Daarbij komt de juridische kant ook kijken. Is de dader gevonden en gearresteerd? Zo niet, dan blijft er altijd iets onafgerond achter. Dit staat het rouwproces in de weg. Er komt dan zoveel woede naar boven, dat het verdriet even op de achtergrond komt. Maar ook als de dader wel gepakt wordt, vindt vaak de familie van het slachtoffer de strafte laag. Ouders raken vaak geobsedeerd door deze juridische aspecten en willen genoegdoening en wraak.

Gedachten en gevoelens aan allerlei manieren waarom het misschien anders had kunnen aflopen komen veel voor in deze situaties. De familie gaat vaak naar geruststelling zoeken en kijken of het bij andere familie ook voorkomt. Ze proberen te vergelijken met anderen en het stelt ze dan gerust dat niet alleen hen zoiets is overkomen.

Het pijnlijkste bij dit overlijden is dat ouders vaak accepteren dat hun kind mogelijk heeft geleden voor het stierf. Dit maakt het voor de ouders zeer gecompliceerd en deze gedachte blijft hen vaak lang overheersen.

Welke doodsoorzaak het ook is, de dood blijft ongelooflijk moeilijk en je hebt altijd te maken met een intens verdriet. Al heb je nog zoveel waarschuwingen gehad, al ben je voorbereidt op het overlijden, het blijft iets onbegrijpelijk en ontastbaars. De intensiteit van het verdriet is even groot bij welke doodsoorzaak ook. Maar de aanpassing aan het nieuwe leven wordt wel degelijk beïnvloedt door de wijze van overlijden.

Verwacht overlijden

Het overlijden na een langdurige ziekte is een kalmere ervaring dan die hierboven geschreven doodsoorzaken. Maar dat wil niet zeggen dat het minder pijnlijk is. Voor ouders van wie het kind ernstig ziek is, is het horen van de diagnose vaak het moment dat de wanhoop en de pijn losbreekt. Ouders krijgen vaak eerst nog een beetje hoop. Ze hopen dat er behandelplannen zijn en richten zich daar helemaal op. Hierdoor verdwijnt de wanhoop even naar de achtergrond. Maar de mogelijkheid dat het kind zal overlijden, is geen moment uit het bewustzijn bij de ouders. Hierdoor krijgen de ouders de kans om zich voor te bereiden. Het verdriet gaat gedurende de hele behandeling door. Door dit verdriet verandert het verloopt van rouwen na de dood. Een deel van de rouwverwerking hebben ze al doorlopen tijdens de behandelingen.

Naarmate de dood dichterbij komt, keert de wanhoop meer terug. Maar het is minder heftig dan bij het horen van de diagnose. Een groot deel van het verdriet wordt verwerkt: tijdens deze kwellende tijd.

Het moment van overlijden is in elk opzicht slopend. Maar soms komt er ook een klein stukje oplichting bij kijken. De lange strijd die hun kind geleverd heeft, de verzorging die de ouders op zich hebben genomen en de uitputting zijn even allemaal voorbij. Maar dit gevoel is vaak snel voorbij en dan komt toch het intense verdriet waar ze mee moeten worstelen. Maar

doordat een deel van het verdriet al verwerkt is, kan het rouwproces wat korter duren dan bij bijvoorbeeld een plotselinge dood.

23 levensfase van het kind

In deze paragraaf onderscheid ik verschillende stadia in de levensloop, ieder stadium heeft een aantal kenmerken. Ik sta stil bij de dood van een kind in de verschillende levensfasen.

Vroeg sterven

Het begint allemaal al voor een geboorte. Het begint al bij het besef dat je een kind wilt, het verlangen naar een nieuwe fase in je leven. Het gebeurt allemaal voordat iemand werkelijk zwanger is. Soms is hier jaren op gewacht en dan zal eindelijk die wens in vervulling gaan. Vaak worden ouders die een miskraam hebben gehad of een doodgeboren kindje vergeten, het zijn de zogenaamde onzichtbare ouders.

Ze hebben allemaal het verlangen naar een kind gekend, ze weten hoe het is om zwanger te zijn en hebben uitgekeken naar die geboortedag. Ze maakte zich klaar voor een nieuwe fase in hun leven samen met hun kind. En soms zo onverwacht, is hun hoop aan diggelen geslagen en raakten ze hun kind kwijt.

Voor de buitenwereld lijkt het alsof ze kinderloos zijn gebleven, maar zo voelt het voor deze ouders niet. Deze ouders hebben een verlangen, dat on vervuld blijft. Ondanks dat het kind niet op de wereld is geweest, missen deze ouders hun kindje. De ouders kunnen vaak hun verdriet niet delen. Er is vaak onbegrip van de buitenwereld. Zij hebben toch nog geen kind gekregen en ze snappen niet dat zij hun kind zo missen, terwijl het er nooit echt is geweest in hun ogen. Dit maakt het verdriet moeilijk voor deze ouders, ze kroppen het vaak op. Er wordt vaak gezegd tegen deze ouders: 'maar je hebt het nog geen eens gekend'. Hierdoor voelen ouders zich onbegrepen en kunnen zij zich gaan afsluiten van de buitenwereld. Voor deze ouders is hun kindje geen 'het', maar een persoon aan wie ze vaak al een naam hadden gegeven, een kind die zij hebben gevoeld.

Ouders hechten zich al snel aan hun kindje, al voor de zwangerschap. Ouders komen met verdriet en vragen, waarom hun dit overkomt. Als hun kind overlijdt, is niet alleen hun kind overleden maar ook hun toekomstverwachting.

In de eerste levensjaren (1-4 jaar)

Vaak krijgen ouders de vraag: 'hoe oud was uw kind?' Maar deze vraag is eigenlijk irrelevant. We kunnen beter vragen wat het kind voor hen betekende. Het doet er niet echt toe dat als kinderen jong sterven zij vaak een moeilijke start hebben gehad. Het doet er niet toe dat zij misschien al minder kans hadden op een lang leven. Het doet er ook niet toe dat medische ingrepen soms de levensjaren al hebben verlengd. Het gaat erom dat het kindje er niet meer is.

In het begin van de levensjaren van het kind, is het nog geheel zorgafhankelijk van zijn of haar ouders. Het kind staat in het middelpunt van het gezin. De ouders passen hun

werktijden aan en letten op alles wat het kindje doet. Ze kijken naar de eerste stapjes, houden het gewicht bij en volgen alles nauwlettend., Niets lijkt nog belangrijker te zijn. Er moeten keuzes gemaakt worden tussen de crèches of een oppas, naar welke school het zal gaan enzovoort.

Al deze keuzes hebben invloed bij de dood van hun kind. Er liggen schuldgevoelens op de loer. Ouders verwachten veel van henzelf en denken dat ze dood hadden kunnen voorkomen als zij andere keuzes hadden gemaakt. Ouders hebben te maken met een gevoel van onmacht die elke keer weer boven komt.

Voor ouders stort hun wereld in. Maar ook bij anderen is de ontreddeering vaak groot, zoals bij de oppasmoeder, bij familieleden en bij vrienden.

Mensen kunnen soms verkeerde opmerkingen maken, die zij soms wel goed bedoelen. Sommigen denken dat de ouders nog jong zijn en je krijgt nog wel weer een kind. Of een opmerking als het kind bijvoorbeeld ziek was, dat het nu beter af is. Dit zijn opmerkingen die misschien goed bedoelt zijn, maar die verkeerd vallen bij de ouders. Nu denken ze nog niet aan dat soort dingen, zij voelen alleen hun verdriet.

Maar voor deze ouders is het belangrijk dat je er bent en je hoeft niets te zeggen. Het is al genoeg als je luistert en er voor hen bent.

De jaren op de basisschool (4-12 jaar)

In deze leeftijd heeft de school een centrale plaats gekregen in het leven van het kind.

Ouders zijn vaak weer gaan werken en soms proberen zij nog een kind te krijgen.

Bij deze leeftijd lijkt de tijd vaak zo snel te gaan. Kinderen worden ineens groot en gaan dingen ontdekken. Het kind gaat de wereld verkennen en wil van alles weten.

Soms zouden ouders willen dat de wereld veiliger was voor hun kind. Een kind kent vaak geen gevaren en dat beangstigt de ouders. Je zou je kind zo graag willen beschermen tegen alles en iedereen, maar dat kan op deze leeftijd niet altijd meer.

Als een kind in deze leeftijd sterft, rouwen niet alleen de ouders. Ook de familie, kinderen van school en ouders van de kinderen rouwen allemaal en hebben hun eigen herinneringen. Voor ouders is het heel belangrijk hoe school met het overlijden omgaat. Ouders zijn gebaat bij een school die meeleeft en meedenkt en die weten hoe ze met kinderen over de dood kunnen praten. Een school die rekening houdt met het gedrag van eventuele broertjes en zusjes van het overleden kind en hoe leerprestaties beïnvloedt kunnen worden hierdoor. Een school die rekening houdt met dat sommige dagen extra zwaar kunnen zijn en waarom ze soms afwezig zijn.

Daarnaast is het heel belangrijk voor ouders die werken hoe ze er op het werk mee omgaan. Soms is daar geen ruimte voor verdriet en rouw en vinden leidinggevende het lastig om hier mee om te gaan. Ze tonen soms belangstelling, omdat dit moet vanuit het bedrijfsbelang, maar dit is geen echte empathie en dat merken de ouders. Ouders hebben belang bij empathie, belang bij begrip en ze hebben er belang bij om de ruimte te krijgen. Meteen werken vinden ouders vaak lastig en daarom is belangrijk dat hier over gesproken kan worden en dat hier de ruimte voor is.

Als een kind op deze leeftijd sterft, hebben ouders meer kans op nog een eventuele zwangerschap dan later in de levensloop. Maar het is een erg gevoelig thema. Vaak zeggen ouders dat dit onderwerp te vroeg ter sprake komt. Artsen kunnen hier mee komen, maar ook vrienden die denken dat een 'nieuw' kind goed voor ze zal zijn. Het is misschien goed bedoeld, maar ouders zitten hier niet op te wachten. Zij zijn bezig met hun verdriet en zitten in het rouwproces. Zij bepalen zelf wanneer zij denken aan een eventueel kindje. Het is een beslissing die de ouders maken en die niet los staat van het overleden kindje. Het is een misvatting dat een nieuw kind het verdriet zal minderen. Een nieuw kind is een ander kind en niet het overleden kind. Het is vaak heel moeilijk voor ouders om de vreugde te voelen en ook hun verdriet. Bij een nieuwe zwangerschap komen juist de gedachten en herinneringen boven van het overleden kind en dat brengt vaak een dubbel gevoel met zich mee. De buitenwereld begrijpt dit niet altijd en kan soms doen alsof ze het overleden kind vergeten zijn. En juist dit kwetst de ouders. Er is vaak veel onbegrip van de buitenwereld en dat is wat de ouders zo kwetsen en daarom vertellen ze het nieuws van een nieuwe zwangerschap vaak laat. Ze zijn bang voor kwetsende reacties en houden het daarom nog graag voor zich. Het gevoel is dubbel voor de ouders.

Opgroeiende jongeren (12-21 jaar)

In deze fase worden jongeren zelfstandig. Er zijn ruzies thuis over hoe laat het kind thuis mag komen s'avonds. Mogen ze met vrienden op vakantie of moeten ze toch nog met de ouders mee? Kleding en uiterlijk worden steeds belangrijker en ook het uitgaan en alcohol nuttigen zijn dingen die bij deze leeftijd horen. De jongere komt in een heel andere wereld terecht en ouders lijken soms buitenstaanders en voelen zich ook zo. Hun kind gaat zijn of haar eigen weg en daar worden de ouders steeds minder bij betrokken.

Door kinderen verandert het leven van ouders. Het maakt ze tot ouders en kinderen hebben grote invloed op je manier van leven. In deze fase moet je kinderen vaak meer los gaan laten en moet je daar een goede balans in vinden.

Bij het overlijden in deze levensfase vergt veel van de ouders. Ze komen om in het verdriet. Het is belangrijk dat ze elkaar kunnen steunen. De relatie kan erg onder druk komen te staan bij het overlijden van een kind als je elkaar niet kunt steunen. Bij deze fase zijn er vaak ook andere kinderen binnen het gezin. In Nederland is een twee kinderen in het gezin het meest voorkomend. De ouders hebben niet alleen hun verdriet, maar ook hun andere kind waar ze voor moeten zorgen. Dat vergt nog net iets extra's wat ze op dat moment moeten doen. Het kind moet erbij betrokken worden en er moet over gesproken worden. Vaak worden ouders ook extra beschermend naar hun andere kind(eren) toe. Dit is een valkuil wat wel in de gaten gehouden moet worden.

De doodsoorzaak speelt bij deze leeftijd ook een belangrijke rol. Het komt steeds vaker voor dat het door roekeloos gedrag komt zoals met drank op achter het stuur of door de ontgroeningen bij studentenverenigingen. De buitenwereld kan dan soms erg hard zijn 'eigen schuld dikke bult'. Maar het is een kind van ouders. Hen kan het niet schelen wat voor oorzaak het was, hun zoon of dochter is er niet meer. Ze vinden het soms moeilijk om hun

gevoelens te uiten, omdat ze bang zijn voor de reacties van de buitenwereld. Het was misschien roekeloos, maar het blijft wel hun eigen kind. Je wilt je kind verdedigen en je wilt dat de buitenwereld het goede ziet van je kind. Soms hebben ouders geen ruimte gekregen van de omgeving om hun verdriet te uiten. De omgeving is boos om wat de jongere heeft gedaan en daardoor tonen ouders hun verdriet niet meer.

Dit is moeilijk voor het rouwproces van de ouders. Het is belangrijk dat zij hun gevoelens kunnen uiten bij de omgeving en dat zij hun verhaal kwijt kunnen.

Uit huis (18-35 jaar)

Op deze leeftijd gaan jongeren studeren en gaan ze op kamers wonen of ze gaan werken en hun eigen plekje opzoeken. Ze gaan alleen wonen of misschien wel samen met hun vriend(in).

Sommigen mensen denken dat ouders minder verdriet hebben of dat het verdriet minder intens is als de jongere overlijdt als het uit huis is. Ze denken dat de ouders het kind dan heeft losgelaten. De kinderen maken geen deel meer uit het dagelijks leven, ze hoeven de was niet meer te doen, ze hoeven niet meer te koken en ze zitten niet meer s'avonds samen televisie te kijken. Maar hoe waar dit allemaal ook is, het zegt niets over de betekenis en de relaties die ouders met hun kind hebben. En het zegt dus ook niets over het verdriet dat ouders voelen. Sommige ouders krijgen juist een hechtere band met hun kind als ze uit huis zijn. Het verdriet is net zo groot en intens als bij een kind dat thuis woont. Het is een misvatting te denken dat als het kind niet meer bij het dagelijkse ritme hoort, het verdriet minder erg is.

Als het kind al wat ouder was en al getrouwd en een eigen leven had, worden de ouders soms 'Vergeten' bij het overlijden. Alle aandacht gaat uit naar vrouw/man en al eventuele kinderen. Er wordt verwacht van de ouders dat zij begrip tonen over het andere, nieuwe leven dat hun kind leidde, los van hen. Maar het is belangrijk dat ouders ook een stuk aandacht krijgen. Hoe oud het kind ook is, het blijft hun kind. Zij hebben een intens verdriet en daar moet niet aan worden voorbij gegaan. Het is belangrijk dat de omgeving hierop let en dat zij ook aandacht schenken aan de ouders. Er komen regelmatig conflicten voor en dat heeft te maken dat een partij zich vergeten voelt, te weinig aandacht krijgt. Het is belangrijk dat ouders niet over het hoofd worden gezien, hoe oud het kind ook is. Het blijft voor hun nog steeds hun kind dat zij moeten begraven.

2.4 rouwen in een huwelijk

Dit verdriet was één van de weinige dingen in hun gezamenlijke leven dat hen scheidde. Hij kon haar niet helpen op dit punt, hij kon haar niet bereiken. Een specifiek deel van haar was gestorven. Als ze had gehuild en verdrietig was geweest, had hij haar kunnen helpen. Maar het was een verzegeld gebied dat niemand kon betreden, waar nooit meer iets zou kunnen groeien. Op dit moment leerde hij het isolement van verdriet kennen, zelfs voor degenen die

hetzelfde verdriet hebben. Verdriet is niet te delen, iedereen draagt het alleen, het is zijn eigen last, zijn eigen weg.

Dit is een stukje dat Anne Morrow Lindbergh heeft geschreven. Het gaat over de relatie van twee ouders die hun kind hebben verloren. Het is één van de moeilijkste dingen die ouders kunnen overkomen. Het huwelijk komt vaak zwaar onder druk te staan, iedereen gaat anders om met verdriet en zo ook binnen het huwelijk. Soms begrijpen man en vrouw elkaar niet meer. Ze vinden dat de één er te laks mee om gaat en het net lijkt alsof diegene het leven gewoon weer oppakt. De ander zit diep in de put en kan dit niet begrijpen. De één wil er graag over piraten en de ander houdt het verdriet liever voor zich. Dit kan zorgen voor moeilijke perioden in het huwelijk.

Er wordt regelmatig gezegd dat er een grote kans is dat mensen gaan scheiden nadat zij een kind hebben verloren. Er zijn wel eens percentages genoemd dat zeventig procent van de huwelijken stuk loopt na de dood van een kind. Als ouders zoiets overkomt, schrikken ze hier ook vaak van. Ze hebben niet alleen verdriet, maar zijn tegelijk bang geworden dat hun huwelijk straks zal eindigen. Maar het is nooit bewezen dat dit werkelijk het geval is. Het is een verhaal dat vaak naar voren komt en met stelligheid wordt herhaald. Hierdoor gaan mensen erin geloven. Maar er is zelfs een onderzoek van Bernstein, die het tegendeel beweerd. Het huwelijk hoeft helemaal niet te stranden. Zij heeft onderzoek naar deze situaties gedaan en moest tot de conclusie komen dat het op dit moment gewoon niet bekend is wat het aantal scheidingen zijn na het overlijden van een kind. Er zijn wel wat kleine onderzoeken gedaan, maar deze waren van jaren terug en te klein om algemene conclusies te kunnen trekken. Er is bijvoorbeeld een klein onderzoek gedaan onder ouders die hun kind hebben verloren tijdens de eerste maanden na overlijden. Uit dit onderzoek is naar voren gekomen dat de relaties vaak minder verloopt en dat er minder seksuele intimiteit is en minder communicatie. Maar er is nooit gekeken of deze problemen in de beginfase ook blijvend waren en er is ook niet gekeken naar uiteindelijke scheidingen. De zeventig procent blijkt dus een mythe te zijn en er moet nog beter onderzoek naar gedaan worden.

Het is ook moeilijk vast te stellen of een eventuele scheiding daadwerkelijk door het overlijden van een kind! komt. Er zijn paren die kort na de dood van hun kind scheiden, maar aangeven dat dit niets met de dood van het kind te maken heeft en dat het daarvoor al niet goed zat tussen hun. Sommigen gaan scheiden, maar komen na een jaar toch weer bij elkaar terug. Er zijn ook ouders die na tien jaar na het overlijden van hun kind gaan scheiden en dit toeschrijven aan het overlijden en anderen weer niet. Het is moeilijk om hier duidelijk cijfers uit te halen en goede conclusies uit te kunnen trekken. Over het algemeen genomen lijken huwelijken na de dood van een kind dezelfde bergen en dalen te kennen als andere huwelijken, alleen soms in heftigere vormen.

Er zijn een aantal valkuilen te noemen die tijdens de eerste fase van het verdriet de communicatie kunnen belemmeren en waardoor de relatie onder een zware druk kan

komen te staan. Ouders kunnen verdriet totaal anders ervaren en kunnen elkaar daardoor soms niet troosten en bijstaan. Ze voelen zich geïsoleerd in hun eigen huwelijk.

De huwelijkstango

Het gaat er hier om dat je de juiste balans weet te vinden binnen je huwelijk. Je reageert op elkaar en zoekt daarbij naar een goed evenwicht. Zet de één een stap naar voren, dan sluit de ander daarbij aan. Ze zoeken hierbij naar een juist tempo wat bij beiden past in de relatie. Ze zeggen vaak dat tegenstellingen elkaar aantrekt. De stillere mensen zoeken de drukkere op en andersom. Het is dan ook wel logisch dat je in de relatie naar een evenwicht moet zoeken, zodat beiden zich er goed bij voelen. Na verloop van tijd hebben ze deze balans vaak wel gevonden.

Maar een gebeurtenis als het overlijden van een kind, kan deze balans gemakkelijk verstoren. Door het verdriet en de stress die naar boven komt, komen de persoonlijkheidskenmerken ook weer sterker naar voren. Verdriet is iets heel persoonlijks en dat past bij je persoonlijkheid. Zo zal de drukkere waarschijnlijk meer steun zoeken en afleiding en zal de stillere zich meer terugtrekken en in een schulp kruipen. De één is waarschijnlijk heel open over zijn verdriet en de ander rouwt in stilte. De één wil graag foto's bekijken en de ander wil er niet aan herinnerd worden op dat moment. Dit zijn allemaal voorbeelden die bij bepaalde persoonlijkheden hoort en die dan weer sterk naar boven komen. De balans die zij hadden gevonden is verstoord geraakt. Ze verwerken dit beiden op hun eigen manier en die lijkt niet op die van elkaar en dat kan voor huwelijksproblemen zorgen. De één trekt zich liever terug, terwijl de ander er zo graag over wil praten en contact zoekt. Maar hoe meer contact er wordt gezocht, hoe meer de ander zich terugtrekt en hoe meer ienand zich terugtrekt, hoe meer de ander contact zoekt. Zo komen ouders alleen maar verder uit elkaar te staan. Het is daarom heel belangrijk dat ze elkaar de ruimte kunnen geven om op hun eigen manier het verdriet te verwerken. En dat ze dit van elkaar kunnen accepteren en respecteren.

Misvattingen en verkeerde veronderstellingen

Wat zou jij er van vinden als je partner weer gaat werken, kan lachen en in zijn vrije tijd actief is en jij voelt je gedeprimeerd en kunt amper functioneren? Stel dat je partner ook niet wilt praten over het overleden kind en eigenlijk het liefst de foto's in huis ook weghaalde. Mensen denken dan vaak dat dat ligt aan een gebrek aan liefde of aan harteloosheid. Maar dat is een gevaarlijke gedachte. Deze misvattingen zijn de eerste stap naar een cyclus die zichzelf waarmaakt en uiteindelijk de misvattingen zal bevestigen.

Als één van de partners, bijvoorbeeld de vrouw, zo denkt over haar man, zal zij dit laten merken in haar gedrag. Ze wordt prikkelbaar en gaat misschien wel beschuldigingen naar hem uitspreken. Hierdoor zal de man waarschijnlijk meer afstand gaan scheppen en dat zorgt voor de vrouw weer voor extra bewijs dat hij echt harteloos is.

Het is vaak erg pijnlijk voor de relatie als je je negatief uitspreekt over het gedrag van de ander, omdat dat afwijkt van je eigen gedrag. De dingen die op dat moment gezegd worden

zijn vaak veroordelend en vaak ook niet waar. Maar door deze dingen wel uit te spreken, komt het huwelijk soms in gevaar. Er is zoveel onbegrip naar elkaar toe en je kunt de ander niet veranderen in zijn/haar manier van rouwen. De afstand tussen elkaar wordt vaak groter en de neiging om te denken dat iemand die op een andere manier rouwt, verkeerd rouwt, wordt sterker. Zolang je elkaar niet accepteert en respecteert, zullen er moeilijkheden zijn in het huwelijk en zal het lastig zijn deze op te lossen. Maar vaak komt na verloop van tijd het besef dat ze verschillend rouwen en accepteren ze dit van elkaar.

Irreële verwachtingen

Soms verwachten mensen teveel van hun huwelijk. Ze denken dat een huwelijk alles kan bewerkstelligen en vergeten daarbij alle redelijkheid. Een huwelijk is geen relatie waarmee alle problemen zijn op te lossen en waarin in alle behoeften wordt voorzien. Door de verwachting dat het huwelijk alles aankan en dat partners elkaar altijd helemaal begrijpen, kan een relatie moeizaam gaan verlopen. Soms moeten partners eraan herinnerd worden dat ze eikaars gedachten niet kunnen lezen. Zo kunnen veel teleurstellingen voorkomen worden.

Hoewel ouders na verloop van tijd eikaars signalen beter opvangen en beter begrijpen, kan een emotionele situatie de signalen overschaduwen. Partners begrijpen elkaar niet altijd gelijk en dat kunnen ze verkeerd opvatten. Door de verwachtingen die zij hadden, raken zij teleurgesteld, omdat deze verwachtingen niet uitkomen.

Ook hierbij is het belangrijk dat de ouders elkaar respecteren. Ze moeten hun verwachtingen bij stellen en kijken of ze wel redelijk zijn. Vaak komen ze tot de conclusie dat het onredelijk is wat zij verwachten van elkaar. Hierdoor komt er weer respect naar elkaar en heeft de relatie een goede kans van overleven.

Eigenlijk heeft de dood van een kind een paradoxaal effect op de ouders. Ze delen samen een verlies wat een nieuwe, vaak zeer diepe band schept. Maar tegelijkertijd is dit verlies heel individueel en kan dit leiden tot vervreemding van elkaar. Als zij respect voor elkaar kunnen tonen in het verwerken van het verdriet, zal dit uiteindelijk ten goede komen aan hun relatie.

2.5 nieuwe samenstelling van het gezin

De dood van een jong gezinslid wordt een belangrijk kenmerk in het leven van het gezin. Het kind raakt verweven in de geschiedenis van het gezin en in het dagelijkse leven van de gezinsleden. Het kind dat is overleden, blijft een lid van het gezin. Het kind zal altijd voortleven in de herinneringen en het gezin herdenkt het kind vaak regelmatig.

Het gezin vormt één geheel. De individuele leden binnen het gezin beïnvloeden elkaar en hebben hun wisselwerking op elkaar. Er is een evenwicht gevonden binnen het gezin waar iedereen zich prettig bij voelt.

Als er een nieuw gezinslid wordt geboren, worden de tijd en energie anders verdeeld binnen

het gezin. De banden zullen verschuiven, er wordt geconcurrereerd om aandacht van de ouders. De leden passen zich continu aan, aan de gebeurtenissen binnen het gezin. Als één van de gezinsleden overlijdt, wordt dit evenwicht verstoord. Er is geen stabiliteit meer binnen *het* gezin en de leden moeten weer nieuwe rollen op zich nemen en moeten weer voor een nieuw evenwicht zorgen. De ordelijkheid en de voorspelbaarheid zijn verstoord binnen het gezin. Een gebeurtenis als deze slaat in als een bom. Communicatiepatronen worden verscheurd en rollen en verantwoordelijkheden komen te vervallen.

De manier waarop en de moeite waarmee ze een nieuw evenwicht vinden binnen het gezin na de dood van een kind, hangen af van enkele factoren zoals de gewestelijke stabiliteit en flexibiliteit van de ouders; de aanwezigheid van andere problemen op het gebied van werk en gezondheid; de communicatiepatronen en de steun van vrienden en buren. Daarnaast hangt het af van welke rol het overleden kind binnen het gezin had, hoe de band was met de ouders en broers en zussen en de manier van overlijden.

Heel belangrijk voor het gezin is de steun die men ervaart vanuit de omgeving. Vaak zijn zij zelf allemaal uitgeput van verdriet en hebben ze niet alle energie meer om de andere gezinsleden te ondersteunen. Dan is het belangrijk dat je mensen om je heen hebt die het gezin kunnen steunen en te hulp kunnen schieten.

Relaties met de overlevende kinderen

Vaak als ouders terugkijken op hun relatie met de rest van de kinderen, kunnen zij wel een verandering zien. Sommigen geven aan de banden zijn verstoord en dat ze gespannen zijn en de ander geeft juist aan dat de banden veel sterker zijn geworden. Sommigen zien dat ze over-beschermend zijn geworden naar hun kinderen toe en anderen zien weer het tegenovergestelde. In ieder geval zijn de onderlinge relaties vaak veranderd.

Ouders krijgen vaak last van een schuldgevoel. Door het overlijden van één van hun kinderen, kunnen zij niet meer zo genieten van hun andere kinderen. Ze hebben daar op dat moment de energie niet voor. Hierdoor kunnen ze tijd verliezen met hun kind en kan de band (tijdelijk) *wat* minder worden. Later kunnen ze zich hier schuldig over voelen en hebben ze het idee dat ze hun kinderen tekort hebben gedaan. Ze denken dat ze te lang hebben gerouwd en dat ze te lang in hun verdriet zijn blijven hangen. Maar dat doet iedereen op hun eigen manier en in hun eigen tempo. Daar kan je niets aan veranderen. Vaak veranderen waarden en normen bij de ouders en ook in het gezin. Na een tijdje koesteren ze hun kinderen meer. Eerder was het vanzelfsprekend dat ze er waren. De familiebanden worden belangrijker en deze willen ouders vaak meer beschermen.

Dat is één van de dingen die veel voorkomt bij gezinnen waarin een kind is overleden. De ouders worden overdreven beschermend naar de andere kinderen toe. Als een kind plotseling overleden is aan een ziekte bijvoorbeeld, zijn ouders erg bang voor hun andere kinderen bij ziekte. Bij een beetje koorts, zien ze de grootste gevolgen al voor zich en raken ze helemaal in paniek. Als een kind overleden is door een ongeluk, willen ze hun andere

kinderen hiervoor beschermen. Deze mogen niet meer alleen de straat op of mogen niet auto rijden. Dit klinkt allemaal heel aannemelijk maar voor de overgebleven kinderen kan dit heel benauwend werken. Hierdoor kan de relatie onder druk komen te staan, maar vaak wordt na verloop van tijd weer wat beter.

Nakomende kinderen

De tijd gaat gewoon door, maar de geschiedenis blijft altijd bestaan. Dit is één van de belangrijkste dingen in het rouwproces. Ze moeten de geschiedenis kunnen integreren in hun dagelijks leven, ook bij het overlijden van een kind. Overlevende kinderen hebben deze crisis in het gezin meegemaakt en hebben het rouwproces gevolgd.

Maar wanneer er nieuwe kinderen geboren worden, moeten ook zij het tempo volgen van het gezin en moeten ook zij de geschiedenis weten van het gezin. In alle gezinnen wordt hier ook over gesproken en wordt er verteld dat er nog een broer of zus is. Vaak hangen en staan er ook foto's in huis van het overleden kind. De nieuwe kinderen zullen verhalen over hun broer of zus horen en nemen de geschiedenis in zich op. Maar het nieuwe kind zal minder verbonden zijn met het overleden kind. Ze *heeft het* overleden kind niet gekend en zal hem of haar ook nooit echt ontmoeten.

Sommige ouders hebben moeite met een nieuwe geboorte. Sommige vragen zich af of ze wel genoeg energie hebben om een kind op te voeden, sommigen zijn bang om wat er kan gaan gebeuren en anderen voelen zich schuldig omdat ze hun liefde aan een nieuw kind gaan geven.

Maar een nieuw kindje brengen vaak weer nieuw leven in het gezin. Ouders kunnen zich weer richten op iemand en het kan ze weer nieuwe energie geven.

Maar het is wel belangrijk dat ouders inzien dat het nieuwe kindje, het overleden kind niet kan vervangen of de leegte die zij voelen kan opvullen. Omdat gestorven kinderen vaak worden geïdealiseerd, kan een nieuw kind vaak niet aan het beeld voldoen van meeste geliefde of meest getalenteerde kind, omdat zijn overleden broer of zus dit al is. Echte kinderen knoeien met melk, maken lawaai en zorgen voor troep in huis. Overleden kinderen doen dit niet meer en worden gezien als volmaakt.

Kinderen die dit meemaken, voelen zich niet gewaardeerd. Als er van het nieuwe kind verwacht wordt dat hij of zij net zo wordt als het overleden kind en het nieuwe kind dit niet kan waar maken, voelt het zich niet goed genoeg en kan zij gaan lijden aan zelfrespect. Het zijn allemaal valkuilen waar de ouders voor moeten opletten. Het is belangrijk dat zij een nieuw kind, niet zien als een kind dat het overleden kind kan vervangen.

2.6 Verliezen van een broer of zus

Ik heb ervoor gekozen om ook een klein stukje te schrijven over hoe het is om een broer of een zus te verliezen. Want dit is wel een belangrijk onderdeel wat bij dit onderwerp hoort. Het is belangrijk om te weten hoe het voor hun is om een broer of zus te verliezen en wat

voor invloed dit kan hebben in het gezinsleven.

Er zijn drie belangrijke onderwerpen die aan de orde komen hier.

Schuldgevoelens

Ouders stellen zich vaak de vraag na de dood van een kind 'waarom ben ik blijven leven?' En ook kinderen stellen zich deze vraag af. Ik heb net al benoemd dat overleden kinderen geïdealiseerd kunnen worden. En soms vragen ouders zich in stilte af waarom dat kind moest overlijden en waarom geen ander? Dit voelen de kinderen vaak aan. Ze hebben daarbij het gevoel dat het overleden kind geliefder was als zij en zien vooral het intense verdriet van hun ouders.

Door deze schuldgevoelens kan het kind een drang krijgen om volmaakt te worden, om te laten zien dat zij/hij net zo goed is als het overleden kind. Het kind kan proberen de plaats van het overleden kind op zich te nemen en zijn of haar eigenschappen over te nemen of door nog beter proberen te zijn.

Maar ze kunnen juist ook het omgekeerde gedrag laten zien. Ze kunnen zich extra provocerend gaan gedragen, om al die tegenstrijdige gevoelens te onderdrukken. Ze willen soms de aandacht opeisen van hun ouders en laten daarom storend gedrag zien. Ze kunnen zich schuldig gaan voelen als zij plezier hebben en willen daarom straf verdienen. Ook kan het voorkomen dat ze zich afwijkend gaan gedragen, om zo de aandacht van hun ouders af te leiden. Ze zien hoeveel verdriet hun ouders hebben en willen zorgen dat dit minder wordt. Door afwijkend gedrag te vertonen, moeten ouders zich daar op richten en vergeten zij misschien even de pijn.

Daarnaast hebben kinderen ook last van schuldgevoel, omdat zij soms iemand dood wensen. Als hun broer of zus heel ziek is en alle aandacht van de ouders krijgt, gaat het soms door hun hoofd dat hij wel dood mag zijn. Na het overlijden van hun broer of zus denken zij dat dit komt: door hun gedachten in het hoofd. Hierdoor kunnen zij zich heel schuldig gaan voelen. Het is belangrijk dat er over deze gevoelens open gepraat kan worden in het gezin. Zo kunnen de kinderen het weer in de realiteit plaatsen en kunnen zij hun schuldgevoel een plaats geven.

In de steek gelaten voelen

Kinderen kunnen zich in de steek gelaten voelen door hun ouders. Als een broer of zus langdurig ziek is geweest, gaat de aandacht vaak uit naar de zieke broer of zus. De dagelijkse routine gaat verloren, ouders zijn minder aanwezig en er worden minder activiteiten ondernomen. Het kan zijn dat het kind meer verantwoordelijkheden krijgt in het huishouden en er mogen geen vrienden meer langs komen. Een kind kan zich dan verlaten voelen, terwijl het misschien ook wel snapt dat het op dit moment niet anders kan.

Verlies van onschuld

Kinderen die een broer of zus verliezen, verliezen vaak ook een deel van hun jeugdige onschuld. Ze lijken ineens volwassen geworden en niet meer zo onschuldig als hun

leeftijdsgenoten. Ze worden op jonge leeftijd geconfronteerd met intens verdriet en ze voelen de wanhoop bij hun ouders. Ze voelen de druk dat zij nog overgebleven zijn en het idee hebben dat zij hun ouders moeten helpen en steunen.

Ze willen hun ouders ontzien en laten daarom hun eigen gevoelens niet zien. Door deze omstandigheden worden kinderen ineens bewust van het leven en de plotselinge afloop en dat maakt hen serieuzer dan hun leeftijdsgenoten. Het kan grote invloed hebben op de ontwikkeling van het kind.

Kinderen gaan op hun eigen manier om met verdriet. Het kan heel verschillend zijn zoals hierboven is aangegeven. Sommigen kinderen krijgen verlatingsangst, hebben slechte resultaten op school, zijn bang om te sterven etc. Het is belangrijk dat ouders snappen dat dit allemaal met het overlijden te maken kan hebben, ook al mist soms die link daarmee. Het is belangrijk dat kinderen niet buitengesloten worden. Het is goed als kinderen betrokken worden bij rouwrituelen en dat er verteld wordt wat er allemaal gaande is. Ook kan het heel goed zijn voor het gezin als er een goede vriend of familielid even helpt bij de opvoeding van de kinderen. Hij kan bijvoorbeeld de kinderen soms meenemen voor leuke uitjes, zodat ze even weg zijn uit een huis vol verdriet en ouders komen er op dat moment niet aan toe. Het is belangrijk dat kinderen weten dat ze bij iemand terecht kunnen en die open staat om te luisteren. En soms is het goed dat dat niet een van de ouders is. Het is belangrijk om over de overleden broer of zus te praten. Soms zijn kinderen bang dat ze hem of haar vergeten of dat de omgeving dat doen. Ook ouders hebben soms dat idee. Daarom is het goed als je de naam soms noemt en er even bij stilstaat.

2.7 Hulpverlening

Soms komen mensen om in hun verdriet. Ze krijgen weinig steun en begrip van hun omgeving en gaan zich afsluiten van de buitenwereld. Ze komen nergens meer aan toe en blijven hangen in hun immense verdriet. Op zo'n moment kan het soms een goede idee zijn om er professionele hulp bij te halen. Sommigen mensen kunnen dit niet alleen verwerken en raken alleen maar dieper in die put verzonken. Het is belangrijk dat dan de juiste hulp ontvangen wordt.

Ouders krijgen vaak verschillende opmerkingen te horen. Een paar voorbeelden zijn 'gods wegen zijn wonderbaarlijk, pijn zal over gaan, de tijd heelt alle wonden en je hebt nog twee andere kinderen.' Al dit soort dingen ontkennen wat de ouder op dat moment voelt. De ouder heeft behoefte aan erkenning en acceptatie van dat leed en wil niet dat het wordt goedgepraat. Ook hulpverleners vinden het soms moeilijk om met dit soort situaties om te gaan. Als ze geen idee hebben wat ze moeten zeggen, gebruiken ze vaak de standaardzinnen. Ouders kunnen zien dat de hulpverlener er moeite mee heeft en dat beangstigd hen nog meer. Ze hebben behoefte aan iemand die lichamelijk en geestelijk bij hen is en die een zekere houding uitstraalt dat hij/zij samen met hen hier doorheen gaat.

Ook als je echt niet weet wat je moet zeggen, kan er beter eerlijk gezegd worden dat je je moeilijk kunt voorstellen hoe ze zich voelen. Je geeft dan aan dat je er wel voor open staat om hun verhaal te horen.

Vele ouders krijgen van hun vrienden te horen dat ze misschien maar beter professionele hulp kunnen zoeken. Ze doen dit omdat ze de pijn niet aankunnen, omdat hun relatie met hun partner of kinderen problematisch verloopt of omdat ze graag geleid willen worden. Hoewel veel ouders hier wel geholpen worden, zijn er ook veel die er een leeg gevoel aan overhouden. Soms voelen ze zich zelfs bekritiseerd en onbegrepen. Hulpverleners moeten zich ervan bewust zijn hoe beladen dit onderwerp is en moeten kunnen omgaan met een gevoel van machteloosheid. De meeste hulpverleners die wel behulpzaam waren, gaven te kennen dat ze in de eerste maanden niet veel meer konden doen dan aandacht en medeleven bieden. In een latere fase in het rouwproces werden ze meer waardevol en richtten zij zich op andere aspecten. Er wordt dan meer gericht gekeken naar bijvoorbeeld de problematische relaties of het schuldgevoel dat er is. De hulpverlening kan helpen bij innerlijke conflicten en bij problematische relaties. Het kan ook helpen als de rouwenden een luisterend oor nodig hebben en aan geruststelling dat haar reacties en emoties niet vreemd zijn. Maar het hevige verdriet wordt hierdoor niet altijd verzacht.

Steungroepen

Veel ouders van een overleden kind zijn lid van een rouwvereniging. Op deze manier heb ik de meeste ouders weten te bereiken voor mijn enquête. Ik heb op de site van Vereniging van Ouders van een Overleden Kind een oproep geplaatst en het verbaasde me hoeveel mensen daarop gereageerd hebben en nog steeds doen. De mensen blijven ook vaak contact houden met deze groepen. Dit via nieuwsbrieven of vrienden die zij hebben gemaakt. Zo waren er veel reacties van ouders die hun kind jaren geleden hebben verloren, maar nog steeds dagelijks op de site kijken van de vereniging.

Het geeft blijkbaar troost om ouders te ontmoeten die hetzelfde verdriet hebben meegemaakt en nog steeds hebben. Het is vaak een geruststelling voor ouders om andere ouders te ontmoeten die dezelfde wanhoop kennen, maar die nog toch nog functioneren in de maatschappij. Dat geeft de andere ouders weer moed. Het geeft een gevoel niet alleen te staan, ze hebben hier het gevoel dat alles wat de ouders meemaken gedeeld en begrepen wordt. Ze vormen een soort eenheid en voelen zich goed bij mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. Maar daarnaast moeten zij ook nog steeds functioneren in de wereld waar ze wonen en waar niet iedereen hen begrijpt.

Een gespreksgroep vinden is vaak al moeilijk voor de ouders, ze vinden het soms lastig om deze stap te nemen. Maar vaak komen ouders uit hun isolement en leren ze over hun overleden kind te praten en vinden ze die steun die zo belangrijk is op dat moment. Vaak vinden ze hier ook de geruststelling dat hun gedrag niet vreemd is en zien ze het terug bij andere ouders.

Maar steungroepen hebben ook wel een keerzijde. De groep kan in sommigen steungroepen heel wisselend zijn. Soms kornen mensen maar één of twee keer en daarna blijven ze weg. De veranderlijkheid en het feit dat er elke keer nieuwe leden bij hun kunnen komen, kunnen de vorming van een intieme relatie met elkaar in de weg staan. Er is geen continuïteit die je bij professionals wel hebt en hierdoor kan het soms ook wel oppervlakkig blijven in een groep.

Er zijn in de steungroepen geen professionals aanwezig en er is ook geen echte leider in de groep. Hierdoor kan het zijn dat als één lid de groep domineert er niemand wat van durft of kan zeggen. Professionals kunnen dit vaak beter aanpakken en zien deze problematische situaties eerder.

Soms is het voor ouders ook moeilijk omdat er elke keer nieuwe leden bij komen. Hun verdriet is dan nog vaak in de hevigste vorm, terwijl anderen net daaruit zijn en wat verder durven te kijken. Hierdoor kunnen ze weer terugvallen in hun hevige verdriet of ze verlaten de groep.

Ondanks deze keerzijde van de steungroep, blijkt toch wel dat ze vaak effectief werken. Ouders vinden veel steun bij elkaar en veel begrip wat ze bij anderen soms niet kunnen vinden.

2.8 samenvatting

In dit hoofdstuk heb ik gekeken naar de rouw van ouders die hun kind hebben verloren. Ik ben ingegaan op de verschillende doodsoorzaken bij het kind en wat dat bij ouders oproept. Vaak gaat het om een verschil aan vragen dat blijft bij ouders en de schuldgevoelens die zij hebben. Als het om zelfdoding gaat speelt vaak de 'waarom' vraag een grote rol en bij een ongeluk de 'stel dat' vraag.

Bij de verschillende levensfase van het kind is het van belang hoe de omgeving met het verdriet van de ouders omgaat. Op latere leeftijd worden ouders soms over het hoofd gezien en dat zorgt voor veel onbegrip en verdriet.

Ook kan er tussen de ouders onderling veel onbegrip zijn. Ze gaan elkaar verwijten maken over de manier van rouwen en kunnen geen steun bij elkaar vinden. Dit is in paragraaf 2.4 aan de orde gekomen. Daarna is de nieuwe samenstelling van het gezin aan bod gekomen. Het is heel belangrijk hoe ouders omgaan met het verlies en met de andere kinderen binnen het gezin en eventuele nakomende kinderen. Het is belangrijk dat erover gesproken wordt in huis en dat de kinderen niet buitengesloten worden.

Ik ben daarna kort ingegaan op het verlies van een broer of een zus. Ik heb dit gedaan, omdat het ook belangrijk is voor ouders om te weten wat er in hun kind omgaat en wat bepaald gedrag kan betekenen. De kinderen horen bij het gezin en daarom heb ik ervoor gekozen om daar toch een stuk over te schrijven.

In paragraaf 2.7 ben ik ingegaan op de hulpverlening en wat dit kan betekenen voor ouders. Het is heel belangrijk dat professionals kunnen omgaan met zo'n beladen onderwerp en dat

ze niet met standaard vragen en opmerkingen komen. Ouders voelen zich dan niet begrepen en de hulpverlening zal dan geen kans van slagen hebben.

Hoofdstuk 3

*Br is iets uit mijn Lijf gerukt een
deel van mij is gestorven.*

we waren ais gezin totaal geruïneerd.

*t>e wereld stond stil en binnen
in mij woedde een aardbeving*

*Als je denkt dat het wel gaat kun je
door één geluid, één lied, één gedachte,
één blik, één geur, zo weer onderuit
gehaald worden.*

*je moet opheel veel plekjes 'eelt'
krijgen.*

Hoofdstuk 3 Uitwerking van de enquête

3.1 Inleiding

Ik ben begonnen met theorie te zoeken over dit onderwerp. Dit was niet moeilijk te vinden, er zijn veel boeken verschenen over ouders die een kind hebben verloren. Ik had dus genoeg informatie voor een scriptie.

Maar naast alleen maar theorie in mijn scriptie te verwerken, wilde ik ook graag persoonlijke ervaringen erin verwerken. Dit kan natuurlijk ook uit boeken gehaald worden, maar het leek mij interessanter om mensen persoonlijk te benaderen.

Ik had hiervoor twee keuzes, namelijk interviews of enquêtes. Ik heb gekozen voor het maken van een enquête. Dit had verschillende redenen. Ten eerste leek mij dit tijdsbesparend. Als ik iedereen langs zou moeten gaan om een interview af te leggen, zou dit mij ontzettend veel tijd kosten en zou ik veel moeten reizen. En als tweede zou ik met een enquête meerdere mensen in één keer kunnen bereiken.

Ik ben toen op internet gaan kijken hoe ik dit het beste aan kon pakken. Ik heb op een aantal sites, waaronder die van VOOK(vereniging ouders van een overleden kind), een oproep geplaatst. Ik heb aangegeven dat ik een studente ben van de opleiding maatschappelijk werk en dienstverlening en dat ik bezig ben met mijn scriptie over ouders die één of meerdere kinderen hebben verloren. Ik heb gevraagd of ze mee wilden werken aan een enquête en of ze dan contact met mij wilden opnemen. Ik ben verbaasd over de vele reacties die ik heb gekregen. Het is mij opgevallen dat de mensen zo graag hun verhaal kwijt willen en graag willen mee werken aan een onderzoek om mensen meer duidelijkheid te geven.

Ook heb ik een aantal hulpverleners geschreven of ze wilden helpen mensen te zoeken die mee wilden werken aan mijn onderzoek. Hier heb ik zulke positieve reacties op gekregen, dat mij dat enorm stimuleerde om hier mee door te gaan. Ze vonden het heel goed dat hier aandacht aan besteed werd omdat er volgens hen te weinig opvang was voor deze ouders. Door dit enthousiasme en de vele reacties van de ouders, werd ik steeds enthousiaster.

Het is natuurlijk lastig een goed beeld te krijgen, omdat je lang niet iedereen kunt bereiken en er mensen zijn die niet reageren, omdat zij moeilijk over het overlijden kunnen praten. Dat zijn juist de mensen die in een isolement raken en die eigenlijk de hulp goed zouden kunnen gebruiken. Ik heb mijn onderzoek beperkt gehouden, omdat ik het toch alleen moet verwerken en dit veel tijd in beslag neemt. Uiteindelijk is mijn uitwerking gebaseerd op 60 ingevulde enquêtes. De meeste enquêtes zijn ingevuld door ouders die lid zijn van de vereniging van een overleden kind en verder door bekenden waarvan ik wist dat zij een kind hadden verloren. Ook heb ik een aantal in memoriurn sites bekeken aan de ouders daarvan direct aangeschreven en heb ik hier een aantal reacties van terug gekregen.

Ik heb voor de enquête open vragen gebruikt. Ik heb hier bewust voor gekozen, omdat de ouders zo meer de kans krijgen om hun verhaal kwijt te kunnen. Ik wist van te voren dat dit een emotioneel, beladen onderwerp was en ik wilde dat de ouders in hun eigen woorden konden vertellen wat hun ervaringen zijn. Het nadeel ervan voor mij was dat het veel tijd kost om al deze antwoorden te verwerken. Ik heb ervoor gekozen om het niet per vraag uit te werken, maar ik heb meerdere vragen bij elkaar gevoegd. Zo heb ik deelonderwerpen gemaakt en dat is terug te vinden in de verschillende paragrafen.

Ik heb de antwoorden zoveel mogelijk proberen te clusteren. Doordat mensen op hun eigen manier omschrijven wat hun ervaringen waren, kwamen er te veel antwoorden per vraag en raakte in het overzicht kwijt. Daarom heb ik ervoor gekozen om te clusteren. Hierbij speelt mijn eigen interpretatie wel een rol, maar ik denk dat ik hier zeer nauwkeurig mee ben omgegaan. En aan de hand daarvan heb ik percentages berekend. Ik heb het percentage berekend op grond van het aantal personen die de enquête hadden ingevuld. Ik heb dit in schema's weergegeven en deze zijn te vinden in de bijlagen.

In dit hoofdstuk zal ik niet stilstaan bij elke vraag uit de enquête. Zoals ik aangaf heb ik vragen geclusterd en zal ik per cluster er in een paragraaf op terugkomen. Ik zal die antwoorden bespreken, die naar mijn mening, het best inzichtelijk maken wat voor impact het overlijden van een kind op de ouders en het gezin heeft. Ik zal dit met theorie verduidelijken en/of ondersteunen.

Ook heb ik niet alle percentages erbij gezet, maar deze zijn terug te vinden in de bijlagen.

3.2 Mannen

In het eerste hoofdstuk is al aan de orde gekomen dat er verschil in rouwen is tussen mannen en vrouwen. Hier wil ik toch nog even bij stilstaan. Het is opvallend hoe weinig mannen de enquête hebben ingevuld. Van alle ingevulde enquêtes die ik terug heb gekregen, was bijna 15% afkomstig van mannen. Ik denk dat dit toch ook wel aangeeft dat mannen niet graag over hun gevoelens praten en dat vrouwen toch meer naar buiten treden met hun gevoelens en emoties.

Doordat er zo weinig mannen hebben meegewerkt aan de enquête, kan ik ook moeilijk conclusies trekken. Er hebben te weinig mannen meegewerkt, om algemene dingen hierover te kunnen zeggen. Ik wil wel graag een paar punten benoemen die mij wel zijn opgevallen bij het lezen van de enquêtes van de mannen.

Het is mij opgevallen dat de mannen toch zeker hebben om over hun gevoelens te praten. Dit is aan de ene kant wel te verwachten, omdat zij anders waarschijnlijk de enquête niet hadden ingevuld. Maar toch verbaasde me het wel. Daarbij geven alle mannen ook aan dat ze of professionele hulp hebben gehad of zich hebben aangemeld bij vereniging van een

overleden kind. Het beeld is vaak dat mannen niet over hun gevoel willen praten en dat ze dat liever bij zichzelf dragen. Maar in dit geval was dat niet zo en hadden ze juist de behoefte om erover te praten. Het is daarbij wel opvallend dat de helft van deze mannen ook al snel weer afhaakte bij de hulpverlening. Na 2 keer iemand te hebben bezocht of op de site geweest te zijn, sprak het ze toch niet aan en hielden ze het voor gezien. Bij de vrouwen is dit eigenlijk helemaal niet naar voren gekomen.

Wat ook opvallend is bij de mannen is dat er eigenlijk een masker wordt opgezet als ze naar het werk gaan. 80% van de mannen gaf aan dat er op het werk geen ruimte was om hun ware gevoelens te laten zien en om over hun verdriet te praten. Ze praten daar meer over koetjes en kalfjes. En dit lijkt dan toch wel op het idee van een echte mannen wereld. Nog een laatst opvallend verschil tussen mannen en vrouwen bij deze enquête was dat mannen zich minder druk maken om de reacties uit de omgeving. Ze geven aan dat het erbij hoort en dat ze zich gewoon richten op hun gezin. Het lijkt ze minder te doen dat vrienden/kennissen hen ontlopen. Het lijkt me wel interessant om hier eens dieper op in te gaan en verder te onderzoeken.

33 Overlijden van het kind

Alle sterfgevallen zijn weer anders. Sommigen zijn plotseling en gewelddadig en anderen zien het al gedurende een periode aankomen, maar uiteindelijk komt het overlijden dan toch vaak onverwacht. Het kan een jaren durend proces zijn geweest waar ze mee te maken hadden. Ouders geven hun onvoorwaardelijke liefde aan hun kinderen en geven alles wat in hun macht ligt. Als er dan toch een einde komt aan het leven van hun kind, stort hun wereld in. Het leven ineens zo onvoorspelbaar en onverwacht.

Verwacht overlijden

Uit mijn enquête is gebleken dat verwacht overlijden eigenlijk niet het juiste woord is om te gebruiken. Ook al is het kind al gedurende een tijdlang ziek, het overlijden komt nog altijd onverwacht. Het opvallende bij langdurige ziekte is dat de ouders toch vaak een sprankje hoop houden. Ze hopen dat het toch een vergissing is of dat door de behandeling hun kind toch nog kan genezen. Maar als ze diep in hun hart keken, wisten ze het diep van binnen toch eigenlijk al wel, maar wilden ze het niet geloven.

Bij de ouders komt een gevoel van machteloosheid naar boven. Ze zouden zo graag hun kind willen helpen, maar weten dat ze eigenlijk nog maar weinig kunnen doen. Een stuk onbegrip en boosheid speelt ook een belangrijke rol na het overlijden van het kind. Ze vragen zich af waarom hun dit is overkomen.

Opvallend is wel dat, van de mensen die nog andere kinderen hadden, de band vaak hechter is geworden met deze kinderen. Het gaat daarbij wel om wat oudere kinderen, die het verlies heel bewust hebben meegemaakt. Ze hebben het verlies samen verwerkt en halen samen herinneringen op. Dit maakt de band hecht, ook omdat er vaak onbegrip is van de

buitenwereld. Als gezin trekje al snel naar elkaar toe dan. (M. van den Berg, 2006)

Uit de enquête is ook gebleken dat de ouders er vaak op een andere manier mee omgaan. Als je dit vergelijkt met een onverwacht overlijden, verkeren beide ouders in een shock en zoeken ze toch vaak steun bij elkaar. Bij een verwacht overlijden is de weg naar het overlijden vaak langer en gaan ouders hier beide verschillend mee om. Het woord eenzaam komt hier veel vaker voor bij de ouders. Een aantal antwoorden uit de enquête waren dat de vader het bleef ontkennen, de vader liet het vlak voor het overlijden afweten en de vader vond het moeilijker om positief te blijven en het kind te verzorgen. Hierdoor voelden moeders zich eenzaam en alleen.

Maar bij ongeveer 25% van de geënquêteerden bij verwacht overlijden, konden de ouders samen de weg begaan en konden ze samen rouwen.

Plotselinge dood

Als er zonder waarschuwing zulke vreselijke dingen kunnen gebeuren, lijkt de wereld ineens zo onveilig en niets lijkt er meer toe te doen. Als je kind onverwacht komt te overlijden, stort de wereld van de ouders in en zal hun leven nooit meer hetzelfde zijn als voor deze gebeurtenis.

Bij de enquête zijn verschillende doodsoorzaken naar voren gekomen bij een plotseling overlijden. Bij 20% van de gevallen ging het om een ongeluk, bij 75% ging het om vernauwingen in hart- en/of bloedvaten en bij 5% ging het om een andere doodsoorzaak. Zo ging het bij één om een epileptische aanval en daardoor was hun zoon verdronken in bad. Bij dit laatste kwam er veel meer woede boven in vergelijking bij de anderen. Ze hadden woede, omdat de verpleegkundige niet de hele tijd bij hem was gebleven en de ouders verwijten dit de verpleegkundige.

Wat opgevallen is aan de antwoorden hoe er mee om werd gegaan thuis, is dat als het om een vroeggeboorte ging, mannen in de meeste gevallen toch wel degelijk anders reageren dan de vrouwen. De vrouwen geven aan in hun antwoorden dat de man veel nuchterder was en minder emoties toonden. Dit kan er mee te maken hebben dat de man het kind nooit werkelijk heeft gekend en gezien. De vrouw draagt het kind in zich en voelt: het schoppen en bewegen, het is een deel van haar geworden. Moeders hebben gelijk een innige band met hun kind en bij de vader moet dit eigenlijk langzaam groeien. (Rubin, 1983 en Delfon, 1999)

De woordkeuze is me ook opgevallen bij deze enquête. De ouders geven vaak aan dat de partner hem of haar wel troostte op zijn of haar manier. Ze geven aan dat ze vaak verschillende manieren hadden van rouwen, maar datje hiervoor respect moet hebben na elkaar toe. Voor de meeste ouders was dit het belangrijkste, dat ze van hun partner de ruimte kregen om te rouwen en om op hun eigen manier met hun verdriet om te gaan.

Een van de enquêtes heeft diepe indruk op mij gemaakt. Een vrouw vertelde over hoe zij haar zoon heeft verloren. Haar zoon was 20 jaar oud en is om het leven gekomen door een auto-ongeluk. Zestien maanden later heeft zij haar tweede zoon, van 23 jaar oud, verloren.

Hij is omgekomen bij een motor ongeluk. Als ik dit zo lees, vraag ik mij wel degelijk af hoeveel een mens kan hebben en of er werkelijk een God bestaat. Alle antwoorden heeft zij zo verwoord dat ik het verdriet kon voelen. Het verhaal blijft in mijn hoofd dwalen en ik denk dat niemand zich kan voorstellen wat deze mevrouw mee moet maken.

Ik heb in hoofdstuk 2 geschreven over de mythe dat er veel echtscheidingen plaatsvinden na het overlijden van een kind. Dit zou te maken met hebben met het verschil in rouwen en het communiceren met elkaar. In mijn enquête ben ik hier ook op ingegaan en heb ik gekeken hoeveel echtparen uit elkaar waren en of dit dan ook met de scheiding te maken had volgens hun. Bij mijn enquête waren 15% van de echtparen uit elkaar gegaan, waarvan 1/3 deel dit wijdde aan het overlijden van hun kind. (Bernstein, 2000)

3.4 Steun vanuit de omgeving

Bij de vragen die over dit onderwerp gingen, ben ik toch wel stil geworden. Ik wist niet dat er zoveel onvrede was bij de mensen. Uit mijn enquête is gebleken dat slechts 25% helemaal tevreden waren met hoe de omgeving heeft gereageerd en het gezin heeft gesteund. Ik vond dit toch wel een schokkend aantal en had dat niet verwacht. Ook de mensen die tevreden zijn, geven aan dat zij weten dat ze van geluk mogen spreken met zulke vrienden, burens en familie. Zij geven aan dat ze weten dat het vaak anders is. Ze geven aan de omgeving hun liet praten, altijd voor ze klaar stonden en dat ze vaak vroegen hoe het écht met ze ging.

De rest geeft aan toch wel ontevreden te zijn. Sommigen geven daarbij wel aan dat ze in het begin wel veel aandacht kregen en dat mensen voor hen klaar stonden. Maar, zoals iemand dat mooi verwoorde in de enquête, is er in onze snelle maatschappij geen tijd om lang te rouwen. Mensen gaan door met hun leven en vinden eigenlijk dat de ouders dat ook moeten doen. De meesten mensen vind het eng om erover te praten. Ze durven het onderwerp niet ter sprake te brengen. Ze weten niet wat ze moeten zeggen en gaan daarom maar over koetjes en kalfjes praten. Maar juist dit geeft ouders het gevoel dat de omgeving de gebeurtenis gewoon Vergeef. Sommigen ouders geven aan de mensen hun gingen ontlopen en dat de omgeving weinig begrip toonde. Hierdoor voelen ouders zich eenzaam en alleen. (Bernstein, 2000)

Één van de ouders heeft heel mooi verwoord wat zij van de omgeving verwachtten, iedereen verwoord het anders, maar deze mevrouw heeft het mooi en goed weergegeven, waar als ik het goed heb ingeschat, alle ouders zich (voor het grootste deel) in kunnen vinden. Daarom heb ik ervoor gekozen, om dit op te nemen in mijn scriptie. Toen ik dit deel las, begon ik echt te snappen hoe belangrijk de omgeving is voor het gezin en wat je voor een gezin kunt betekenen.

ONS VERLANGLIJSTJE

- *Wij zouden willen dot onze kinderen niet gestorven waren. Wij zouden willen dat we hen terug hadden.*
- *Ze waren belangrijk voor ons. Het is voor ons belangrijk om te horen dat ze voor jullie ook belangrijk waren.*
- *Als we huilen of emotioneel worden als je over hun praat dan komt dat niet door jou. De dood van onze kinderen is de oorzaak van onze tranen. Jij hebt ons de kans gegeven om ons verdriet te delen. Dankjewel!*
- *Wij zouden willen dat je ons niet uit de weg gaat, we hebben je nu meer nodig dan ooit.*
- *Wij willen graag weten hoe het met je gaat; maar we willen ook graag dat je weet hoe het met ons gaat. Wij zouden willen dat je ook over onze kinderen praat.*
- *Wij weten dat je veel aan ons denkt; wij weten dat de dood van onze kinderen je verdriet doet. Wij zouden willen dat je ons dat ook zou laten weten door langs te komen, te bellen of 'n kaartje, of een bezoekje aan hun graf.*
- *Wij zouden willen dat je niet verwacht dat ons verdriet na zes maanden of een jaar over is. Maar we zouden willen dat je begrijpt dat ons verdriet nooit helemaal over zal gaan.*
- *Wij werken hard om te herstellen, maar we zouden willen dat je begrijpt dat dat heel lang duurt.*
- *Wij zouden willen dat je niet van ons verwacht om al weer 'gelukkig' te zijn. Het zal nog heel lang duren voor zoiets kan.*
- *We hoeven niet beklaagd te worden, maar we zouden willen dat je ons de kans geeft om verdrietig te zijn.*
- *We zouden willen dat je begrijpt dat ons leven overhoop gehaald is. Heb alsjeblief geduld met ons. Net zoals wij geduld hebben met jou.*
- *Als wij zeggen 'het gaat goed' dan zouden wij willen dat je weet dat het vaak moeilijk is om op de been te blijven.*
- *Depressie, kwaadheid, hopeloosheid en overstelpend verdriet, je kunt het allemaal verwachten. Dus vergeef ons als we rustig en teruggetrokken zijn of prikkelbaar en humeurig.*
- *Wij zouden willen dat je begrijpt dat soms 'van uur tot uur' leven al moeilijk is. Laat staan 'van dag tot dag'.*
- *Vergeef ons als we onbeleefd zijn, dat is absoluut niet onze bedoeling. Soms wordt het ons allemaal te veel en moeten we even alleen zijn.*

- *Wij zouden willen dat je begrijpt dat verdriet mensen verandert. Toen onze kinderen stierven, stierf er een deel van ons. We zullen nooit meer de zelfde worden.*
- *Wij zouden heel graag willen datje ons zou kunnen begrijpen. Dat je je zou kunnen indenken hoe het voelt: ons verlies en ons verdriet, onze stilte en onze tranen, onze leegte en onze pijn.*

MAAR WIJ HOPEN DAGELIJKS DATJE HET NOOIT ZULT BEGRIJPEN

Woorden van één van de geënquêteerden.

Door deze woorden is voor mij heel veel duidelijk geworden en ik had het zelf niet beter kunnen omschrijven.

Bijna in alle gezinnen wordt er gepraat over het overleden kind, ook jaren erna. Het kind blijft bij het gezin horen en bij alle bijzondere dagen en feestdagen, voel je het gemis weer wat erger. Het overleden kind blijft altijd in de gedachten en de meeste ouders benoemen dit ook tijdens bijzondere momenten. Ze halen herinneringen op en vragen zich ook af hoe hij of zij nu zou zijn. Eén van de geënquêteerden vertelde hoe zij hun dochter elk jaar herdenken. Zij vierden nog elk jaar haar verjaardag. Ze laten dan 18 paarse ballonnen de lucht in gaan (zo oud was hun dochter geworden) en ze laten zoveel witte ballonnen de lucht in gaan als de jaren dat ze is overleden. Dit vond ik een heel mooie, bijzondere manier. In een enkel geval werd er niet tot nauwelijks nog gesproken over het overleden kind. In deze gevallen ging het altijd om een vroeggeboorte. In deze enquêtes kwam terug dat de man er vaak niet over wilde praten, maar dat de vrouw ook vaak niet bij anderen mensen terecht kon omdat zij vonden dat ze gewoon door moest gaan met haar leven.

Op de vraag of de ouders naar hun idee voldoende hebben kunnen rouwen werd erg verschillend gereageerd. Binnen het gezin was hier bijna altijd de ruimte voor. In het gezin respecteren ze elkaar en geven ze elkaar de ruimte om op hun eigen manier om te gaan met het verdriet.

Veel mensen geven aan dat van de buitenwereld werd verwacht dat je na een tijdje weer verder ging met je leven. Als het rouwen te lang duurde volgens de omgeving, kregen ze opmerkingen dat ze moesten oppassen niet in hun verdriet te blijven hangen. De omgeving gaat verder met hun leven.

Er zijn veel mensen die aangeven dat rouwen nooit overgaat. Ze zullen altijd het gemis voelen van hun kind. De ene periode gaat het beter in vergelijking met de andere, maar je stopt nooit met rouwen, omdat je ook nooit stopt met je kind te missen.

Ik heb een aantal keren de opmerking gekregen, dat sommigen het jammer vonden dat alle vragen in de verleden tijd stonden. Ze namen het me niet kwalijk, maar gaven aan dat het zo lijkt alsof het voorbij is, dat het geweest is. En dat is het nooit. In het begin vond ik dit lastig te begrijpen, omdat ik niet wist hoe ik het anders had moeten verwoorden. Maar na het

lezen van al deze verhalen, snap ik pas wat ze bedoelen en zou ik het een volgende keer ook anders doen. Hun kind leeft altijd voort en hoort nog steeds bij hun gezin en het leven.

Mensen zijn heel verschillend omgegaan met hun rouw. De één had behoefte om er veel over te praten, de ander schreef veel gedichten, maakte plakboeken, hield dagboeken bij, staken kaarsjes aan, bezoeken het graf elke dag en een ander is boos en verdrietig en wil gewoon rust.

3.5 Manier van overleven

De realiteit is vaak moeilijk te accepteren als je kunt net is overleden. Je kunt het niet begrijpen en niet bevatten. De pijn is onbeschrijflijk, de dood is onomkeerbaar en dat doet ons beseffen dat het kind niet meer terugkomt. Geconfronteerd worden met zoveel pijn is onvoorstelbaar voor velen.

Ouders krijgen te maken met een aardbeving waarbij ze overspoeld worden door allerlei gevoelens. Ze hebben een verscheurende pijn, overweldigend verdriet, zijn verslagen, voelen zich verdoofd, onzeker en boos tegelijk. Er is een gevoel van ongeloof, schuld en ze zoeken naar het waarom. Ze willen zich afsluiten voor de buitenwereld, maar tegelijk willen ze hun verhaal ook graag kwijt. Deze gevoelens kunnen tegelijkertijd voorkomen en dat maakt ouders vaak heel onzeker. Maar dit zijn allemaal normale reacties, op een abnormaal en traumatisch verlies.

De realiteit is moeilijk te accepteren en dat is de eerste stap die ouders vaak moeten zetten. Het is belangrijk dat er aandacht wordt besteed aan het afscheid. Ook rituelen kunnen belangrijk zijn voor de nabestaanden. Rouwen is eigenlijk hard werken. In hoofdstuk 1 zijn er verschillende rouwtaken beschreven. Het is heel zwaar om deze taken door te gaan. Vaak gaan ze van een taak naar de volgende en kunnen ze daarna weer terugvallen in de vorige. Dit kan heel erg heen en weer gaan. Bij rouwen gaat het erom dat je weer leert leven. Er zal soms weer een lach op het gezicht komen en langzaamaan kan je weer van sommige dingen gaan genieten. Mensen doen dit op hun eigen tempo en op de manier die zij willen en dat bij hen past. Maar na de dood van het kind zal er niets meer hetzelfde zijn. Het gemis zal nooit voorbij gaan, maar ondanks het gebeuren, kan je na een zekere tijd soms weer genieten van liefde en geluk.

In de enquête zijn een paar vragen over dit onderwerp gegaan. Eén van de vragen was wat in eerste instantie hun manier was om met het verlies om te gaan. Er is hier geen eenduidig antwoord op te geven. De antwoorden die ik heb gekregen waren zeer verschillend. Zo is ook te zien hoe verschillend ieder persoon rouwt en met het verlies omgaat.

Ik heb de antwoorden nauwkeurig doorgenomen en daarna in zes groepen ingedeeld. Dit is dus deels mijn interpretatie over hoe ik hun woorden heb opgevat, maar ik heb dit met precisie gedaan.

Ongeveer 25% van de ouders gaf te kennen dat ze in eerste instantie bleven praten over hun

kind en veel huilden. Ze gaven aan dat ze veel herinneringen ophaalden en ook mijmerden over de toekomst die er heel anders uit had moeten zien. Ze wilden graag over hun kind blijven praten met hun partner maar ook met vrienden en bekenden. Ook zochten veel internet op om te kunnen praten. Veel maakten een site in nagedachtenis van hun kind en zochten zo ook contact met andere ouders die dit hadden gedaan.

Ongeveer 15% gaf aan dat ze afleiding zochten. Ze zochten allemaal bezigheden, zodat ze niet zoveel aan hun verdriet hoefden te denken. Sommigen gingen zich richten op hun werk, zodat ze hoopten dat het verdriet vanzelf een plekje zou krijgen. Anderen zochten andere bezigheden die hun afleidden van hun verdriet, maar zagen wel in dat dit niet genoeg was. Een andere kleine 15% van de ouders gaf aan dag bij dag te leven, of zelfs uur bij uur. Elke dag zag er weer anders uit en gingen ze weer op een andere manier met hun verlies om. Ze konden zich moeilijk staande houden en vochten eigenlijk om een beetje in het leven te blijven en op hun benen te kunnen blijven staan. Hierbij gaven ook een paar aan dat ze per dag leefden, maar dat hun andere kinderen hen daarbij hielpen onbewust. Ze moesten de andere kinderen naar school brengen bijvoorbeeld en hierdoor moesten ze wel uit bed komen. Dat was een stok achter de deur dat hen wel hielp.

Een andere groep gaf aan dat ze in ontkenning bleven hangen. Ze konden niet aanvaarden dat het werkelijk gebeurt was en ze konden de realiteit niet aan op dat moment. Ze konden die hevige pijn nog niet toelaten. Daarbij gaven ze ook aan vaak bij de waarom vraag te blijven hangen. Dit hield veel erg bezig en daardoor lieten ze de pijn niet helemaal binnen. Sommigen wilden graag met hun kind ruilen en konden deze gedachte moeilijk loslaten.

Er was een kleine groep die aangaf dat ze veel naar het graf gingen van hun kind. Daar konden ze de rust vinden. Ze hielden vaak het graf mooi, zorgden voor bloemen erbij en kaarsen,. Zo hadden ze het idee dat ze toch nog altijd voor hun kind zorgden.

En er was nog een kleine groep die gingen schrijven. Sommigen schreven gedichten en een ander was een boek begonnen. Ook schreven mensen gewoon de dingen op die hen bezighielden om de emoties zo van hun af te schrijven.

Naast deze dingen werden een aantal andere dingen genoemd. Zo richtte iemand zich totaal op het gezin, om haar eigen verdriet te vergeten. Een ander richtte zich helemaal tot God en weer een ander zocht de rust, de natuur, op.

Zo zijn er zeer veel verscheidene antwoorden gevonden op deze vraag en gaan mensen dus heel verschillend om met het verlies van hun kind.

Als je kijkt naar de behoeftes na het overlijden van het kind na een wat langere periode, gaf het grootste deel te kennen dat ze behoefte hadden om te praten, veel te praten. De één met de reden de ander te confronteren en de ander met de reden om hun verhaal kwijt te kunnen en een schouder om op uit te huilen. Maar ze wilden allemaal aandacht voor hun verhaal en eerlijk begrip en medeleven van de mensen. Ze wilden dat er naar hen geluisterd

werd.

Een kleine 15% gaf aan de ze gewoon met rust gelaten wilden worden. Ze wilden het liefst slapen en op bed blijven liggen en vooral rust.

Een paar anderen gaven dat ze graag structuur wilden in het dagelijks leven en de draad wilden oppakken. Een paar mooie woorden van een ouder zijn: 'Ik wilde graag gezien worden als moeder, wat knap lastig is zonder een levend kind.' Deze woorden zijn bij mij erg blijven hangen en laten diepe indruk bij mij achter.

Op vraag 27 in de enquête, werd ook heel verschillend gereageerd. De vraag welke gedachtegangen en/of patronen zij ontwikkelden om te overleven. De grootste groep (ongeveer 40%) gaf aan dat ze door bleven gaan. Na een tijdje wilden ze er niet meer bij stilstaan en wilden ze maar blijven doorgaan, en naar afleiding blijven zoeken. De meesten vonden dit in hun werk. Anderen wilden doorgaan voor hun andere kinderen. Zij verdienen alle liefde en dat konden de ouders geven.

Een kleine groep leefde gewoon met de dag. Ze pakten geen grote dingen aan. Veel ouders stelden elke dag een doel op en richtte hun aandacht daar op.

Daarnaast zette ook een groep ouders een masker op. Dit is wat de buitenwereld van hen verwachtte, zo geven ze dat aan. Ze deden net of alles weer goed ging met hen, maar van binnen werden ze verscheurd.

Een aantal andere gedachtegangen en patronen waren:

- ~ De schuld bij God neerleggen.
- ~ Tegen de foto van het kind aanpraten.
- ~ Muziek luisteren wat hun kind vaak draaide.
- ~ Een hoekje in huis inrichten naar hun kind met foto's en andere spullen.
- ~ Elke avond een kaarsje branden.
- ~ 'Ik heb tenminste een kind'.
- ~ 'Ik leef zelf nog'
- ~ 'Alles komt goed, maar wanneer?'
- ~ Ons gezin zal ooit weer compleet zijn.

Vele verschillende gedachtepatronen kwamen langs, iedereen gaat er op een andere manier mee om. Het is belangrijk voor de omgeving dat zij dit respecteren en accepteren en er geen oordeel over vellen.

3.6 Andere kinderen

Vaak stellen de mensen uit de omgeving de vraag of de ouders nog meer kinderen hebben. Eigenlijk doet deze vraag er op dat moment niet veel toe. Hun kind is overleden en dat is het enige wat op dat moment telt.

Ik heb er toch voor gekozen, om een aantal vragen in de enquête wel op dit onderwerp te

richten. Ik was toch benieuwd hoe mensen omgaan met hun kinderen na het overlijden van één van de kinderen. Ik wilde weten in hoeverre dat de opvoeding beïnvloedt heeft en of ze nu anders keken naar hun kinderen.

Ik had al veel over dit onderwerp gelezen. Veel mensen die zeggen dat ouders overbeschermend worden naar hun andere kinderen toe. Ze laten ze niet veel vrij in wat zij willen doen. Ze zijn bang dat hen ook wat overkomt en daarom willen ze graag dat hun kinderen zoveel mogelijk thuis blijven. Dan hebben ze het idee dat ze het nog een beetje onder controle kunnen houden. Dit kan zelfs doorwerken op andere, volgende generaties. Ouders kunnen kinderen heel angstig maken. Als hun kind bijvoorbeeld is omgekomen door een ongeluk, kunnen ouders hun kind overdreven waarschuwen hoe gevaarlijk de wereld is. Ze zullen dit elke keer benadrukken en het kind kan hierdoor heel angstig worden. Als dit kind zo is opgevoed en later zelf kinderen krijgt, zal het ook bang zijn voor de gevaren voor haar/zijn eigen kind. Ook dit zal overgebracht kunnen worden op de kinderen en zo kan het doorsijpelen in de verschillende generaties.

Sommige ouders willen graag een ander kind krijgen. Ze kunnen dit willen om hun verdriet te vergeten. Ze willen het kind dat ze hebben verloren, vervangen. Ze denken dat zo hun verdriet weg zal gaan of minder zal worden. Ze willen dat het kind net zo wordt als het kind dat overleden is. Hierdoor kan het soms niet vrij zijn in de keuzes die ze wil maken, omdat de ouders het eigenlijk allang besloten hebben. (Bernstein, 2000)

Dit zijn valkuilen voor ouders die zorg hebben voor meerdere kinderen of nakomende kinderen. Ik heb gekeken of dit veel voorkomt of dat dit incidenteel voorkomt.

Iets meer dan 80% van de geënquêteerden hadden op het nomet: dat hun kind overleed, nog meerdere kinderen in hun gezin. Hierdoor kon ik goed onderzoeken of zij ook anders omgingen met hun kinderen na het overlijden van één van hun kinderen.

30% van deze ouders gaf te kennen dat zij zich niet anders gedroegen naar hun kinderen toe. Ze wisten dat het gevaar hiervoor bestond en bewaakten dit juist extra goed. Ze geven aan dat dit belastend is voor een kind en letten daarom hier bewust op.

Ongeveer 10% van de ouders ging eerst wel anders om met hun kind, maar kreeg dit in de gaten en ze geven aan dat ze er nu niet meer anders mee omgaan. De ouders geven ook aan dat hun kinderen hen erop aansprak. Ze wilden niet ineens betutteld worden en gaven dit te kennen. Hierdoor konden de ouders er ook rekening mee houden en meer op letten.

Een meerderheid van 60% gaf aan dat zij wel anders omgingen met hun kinderen na het overlijden van één van hen. De meesten geven aan dat zij sneller ongerust zijn als de kinderen wat later thuis komen bijvoorbeeld. Sommigen ouders proberen zich in te houden, maar anderen geven toch altijd de kinderen mee te geven voorzichtig te zijn en dat ze extra op moeten letten. De meesten geven aan meer angst te hebben en zeggen dat de kinderen dit ook wel meekrijgen. Eén van de ouders geeft aan dat haar enige doel was dat de andere kinderen een veilige en warme plek thuis zouden hebben. Ze was het liefste thuis als de kinderen thuis kwamen om even te zien hoe het met ze was.

Ongeveer een derde van deze groep geeft aan dat zij een hechtere band hebben gekregen met hun kinderen. Doordat zij goed en meer met elkaar praten over de gebeurtenissen, is hun band hechter geworden met het gezin.

Ik moet hierbij wel vermelden dat alle ouders aangaven dat het niet meer vanzelfsprekend is dat ze gezond zijn en dat zij beseffen hoe rijk zij zijn met hun kinderen.

3.7 De hulpverlening

Veel mensen geven aan dat ouders die hun kind hebben verloren, geen hulpverlening willen. Zij willen zelf om hun kind rouwen en kunnen daarbij niet goed geholpen worden. Het is een persoonlijk proces watje moet doorstaan en daar kan een professional je eigenlijk ook niet bij helpen.

Toen ik een paar maatschappelijk werksters had aangeschreven met de vraag of ze mij wilden helpen, reageerden ze allemaal heel enthousiast. Ze geven aan dat zij vonden dat er veel te weinig gespecialiseerde hulpverlening was voor ouders die hun kind hadden verloren. Volgens hen was het goed dat er aandacht aan besteed werd en daarom wilden ze graag helpen. Ze gaven aan dat lang niet alle hulpverleners deze ouders konden begeleiden. Het is verdriet en pijn waar je mee te maken krijgt, niet haast niet te bevatten is. Je moet er wel mee om kunnen gaan en ook echt weten wat je aan het doen bent (Judy Hoffer, maatschappelijk werkster).

In de enquête heb ik de vraag opgenomen of ze ook hulp hebben gezocht in verband met het overlijden van hun kind. Maar liefst ongeveer 70% gaf aan dat ze professionele hulp hebben gezocht. Dit is voor mij toch een teken, dat de impact en de gevolgen van dit verlies, diep ingrijpt in het leven van de ouders. Het is voor de ouders moeilijk om het leven weer op te pakken en geven aan daar toch wel hulp bij nodig (gehad) te hebben.

Uit de enquête blijkt dat ouders over het algemeen in korte tijd hulp hebben gezocht. In de meeste gevallen binnen enkele weken. De oorzaak van overlijden heeft hier geen invloed op.

Het is mij opgevallen dat er maar een klein aantal mensen op eigen initiatief hulp heeft gezocht en een klein deel werd in het ziekenhuis begeleidt. Daarnaast werd bijna 2/3 deel van de ouders doorverwezen door een huisarts. Het blijkt dus dat deze een belangrijke schakel is binnen deze hulpverlening.

Velen kwamen bij een psycholoog of maatschappelijk werker terecht en enkelen bij een psychiater. Bij de sommigen sloot de hulpverlening aan bij hun wensen, maar bij het overgrote deel was dit niet het geval.

De duur van de hulpverlening is heel verschillend geweest. Het liep uiteen van enkele weken tot enkele jaren. Soms was de hulpverlening met tussenpozen, maar in de meeste gevallen doorlopend. Een kleine 30% gaf aan dat de hulpverlening twee weken tot 4 maanden had geduurd. Dit had voornamelijk te maken met dat ze zich niet begrepen voelden. Het leverde

meer ergernis op dan hulp. Een ander gaf te kennen dat de hulpverlener na een aantal gesprekken nog steeds de naam van haar zoon niet kon onthouden en de hulpverlener had een houding van: je kunt toch weer opnieuw zwanger raken.

Ruim 20% gaf aan dat de hulpverlening zo'n 6 maanden tot een jaar had geduurd. Soms deden ze daarna nog zo nu en dan een gesprek.

Het grootste deel, ongeveer de helft, gaf aan dat de hulpverlening nu toch al jaren duurde. Dit liep uiteen van 1,5 jaar tot 5 jaar hulpverlening. Ze geven aan dat ze het fijn vinden om dan over hun kind te kunnen praten.

De hulpverlening was bij iedereen individueel. Nu moet ik daarbij wel vermelden, dat de meesten ook aangesloten waren bij vereniging van een ouders van een overleden kind, maar hier ga ik later dieper op in.

Het blijkt dat ongeveer 55% van de ouders tevreden is over de hulpverlening die zij hebben gehad. Men vond het fijn dat ze hun verhaal kwijt konden en schaamteloos konden praten over hun reacties en emoties die los kwamen. Maar daarnaast vonden sommigen het ook heel fijn dat ze werden begeleid naar de kern van de pijn en vonden dat stukje erkenning dat ze kregen ook heel belangrijk. Ze geven aan dat ze hier toch hebben geleerd om met het dagelijks leven verder te gaan en dat ze hier veel hebben geleerd.

Toch vind ik zelf 55% toch wel erg laag eigenlijk. Het is net iets meer dan de helft die tevreden zijn over de hulpverlening. Maar als je het anders bekijkt is gewoon bijna de helft niet tevreden over de hulpverlening en dat vind ik een te hoog percentage. De oorzaken hiervan liggen nogal uiteen. Er spelen verscheidene factoren een rol hierin. Hier zal eigenlijk verder onderzoek voor nodig zijn. Wel geven de ouders aan dat ze zich niet begrepen voelden bij de hulpverlener en dat ze zich zelfs ergerde aan de hulpverlener. Van deze 45% gaf 2/3 deel aan de hulpverlening echt waardeloos en slecht te vinden.

Aanleiding of gebeurtenis die hebben geleid tot het zoeken van hulp waren eigenlijk bij de meeste direct het overlijden van hun kind. Ze zochten vaak binnen enkele weken hulp. Ze wilden zelf graag hulp bij het verwerken van het verlies.

Daarnaast werden nog verscheidene andere aanleidingen genoemd zoals:

- lichamelijke klachten. De vader wist eigenlijk gelijk dat het psychosomatische klachten waren. Het gaat hierbij om lichamelijke klachten die komen door psychische spanningen. De wisselwerking tussen beiden, beïnvloedt onze gezondheid. De lichamelijke klachten komen dus niet echt door een ziekte, maar door bepaalde spanningen.
- Een terugval na een 'goede' periode. Ik heb in hoofdstuk 1 de vier rouwtaken beschreven. Sommigen mensen gaan ervan uit dat je deze allemaal volgt, netjes na elkaar. Maar dit zeker niet het geval. Soms kun je van rouwtaak drie, weer terugvallen naar een vorige rouwtaak. Dit kan mensen overvallen en daar kunnen ze van in de war raken. Dit is een moment waar zij hulp bij zoeken.

- Verlies van werk. Een ouder kwam thuis te zitten, omdat zij concentratieproblemen had en zich eigenlijk niet goed meer kon richten op haar werk. Dit had als gevolg dat zij thuis kwam te zitten en volgens haar teveel in haar verdriet bleef hangen.
- Anderen werden aangespoord om hulp te zoeken. Bij sommigen kwam dit uit de omgeving. Vrienden begonnen zich zorgen te maken, omdat ze steeds meer geïsoleerd raakten. Een ander werd doorverwezen door de arbo-arts, omdat deze vond dat zij te lang over rouwen deed.
- Niet kunnen slapen en nachtmerries hebben. Sommigen blijven maar denken hoe ze het hadden kunnen voorkomen, geven zichzelf de schuld en blijven maar malen waarom hen dat is overkomen. Hierdoor slapen zij slecht en gingen zij slechter functioneren in het dagelijks leven.
- Relatieproblemen met de partner. Sommigen konden moeilijk over het verdriet met elkaar praten en groeiden hierdoor steeds verder uit elkaar. Ze konden ook moeilijk van elkaar accepteren dat ze op een verschillende manier hun verdriet verwerken en dit zorgde voor spanningen binnen de relatie.
- Depressiviteit. Dit past binnen de DSM-IV, de psychische aandoeningen. Naast depressiviteit kwamen hier ook wel angststoornissen voor en dwangstoornissen.

Er zijn dus verschillende aanleidingen geweest en problemen waarvoor de ouders hulp zochten. Ze werden dan ook bij verschillende problemen geholpen, maar het kwam allemaal uit bij het verlies verwerken van hun overleden kind. Alle andere problemen waren daar gevolg van en stonden daar mee in wisselwerking.

3.8 Steungroep VOOK

VOOK staat voor Vereniging Ouders van een Overleden Kind. Het is een zelfhulporganisatie van ouders van een overleden kind die lotgenoten steun en medeleven willen bieden. Hier volgt eerst een uitleg wat VOOK inhoudt.

Wanneer je kind sterft val je in de duisternis en de chaos van tomeloos verdriet: de wereld is vergaan. De puinhopen van die vergane wereld vormen een doolhof waarin je radeloos ronddwaalt: "laat mij nu ook maar doodgaan. Is er iemand die mij kan helpen?"

In 1981 hebben een aantal ouders met deze gemeenschappelijke ervaring de Vereniging Ouders van een Overleden Kind opgericht. Zij ontdekten dat: het delen van gevoelens, angsten en wanhopen in staat stelde overeind te krabbelen en hun leven opnieuw op te bouwen; een leven weliswaar, dat nooit meer zal zijn wat het ooit is geweest. Het verdriet blijft. Wanneer je kind sterft word je getroffen door levenslang verdriet, dat is de prijs die je betaalt voor de liefde voor je kind. Die liefde blijft altijd bestaan.

Rouw is het gevecht dat je levert om de dood van je kind te overleven. Vanuit de gemeenschappelijke ervaring van de dood van hun kind willen ze elkaar daarin tot steun zijn bij deze vereniging. Ze willen proberen ruimte te scheppen om ervaringen en gevoelens met elkaar te delen. Ondanks de gemeenschappelijke ervaring, rouwt ieder van hun op zijn of haar eigen manier. Het gaat bij de vereniging om begrip voor deze verschillen.

Binnen de vereniging werken ze vanuit hun 'ervaringsdeskundigheid' met elkaar samen. Ze proberen mogelijkheden te scheppen om lotgenoten met elkaar in contact te brengen en om elkaar tot steun te zijn. Een lotgenoot heeft vaak maar een half woord nodig om de gevoelens van de ander te herkennen en te begrijpen. Dat maak je bij niet veel andere mensen mee.

Het is de enige troost die zij elkaar kunnen bieden. Dat ze elkaar proberen op te vangen, wanneer iemand dreigt te zinken in het verdriet, dat ze elkaar overeind helpen te houden, dat ze naar elkaar luisteren en aan elkaar vertellen over de pijn die ze voelen en het onbegrip die ze vaak meemaken vanuit de omgeving, dat ze met elkaar huilen, maar ook lachen.

Hierdoor kan er een nieuw perspectief ontstaan dat zij toch verder gaan met hun leven, dat er ondanks het grote verdriet toch ook ruimte mag zijn voor vreugde. Het verdriet zal nooit verdwijnen.

De vereniging zorgt voor allerlei dingen die met dit onderwerp te maken hebben.

- Elk jaar wordt er een landelijke dag gehouden, waarop contacten kunnen worden gelegd en ervaringen worden gedeeld met lotgenoten. Van elke regio zijn daar vertegenwoordigers, zodat de contacten in de eigen omgeving kunnen worden voortgezet.
- Daarnaast zijn er regionale contactmiddagen, -avonden, inloopbijeenkomsten, waar er persoonlijke en groeps gesprekken kunt voeren, of gewoon aanwezig zijn en luisteren.
- Er is een Werkgroep broers en zussen, die is vertegenwoordigd op zowel de landelijke dag als op de meeste regionale dagen. Ouders die rouwen voelen zich vaak machteloos tegenover het verdriet van hun andere kind(eren). In deze werkgroep kunnen broers en zussen praten over hun eigen verdriet.
- Elke regio heeft contactpersonen. Dat zijn lotgenoten die weten hoe belangrijk het is om naar hun verhaal te luisteren en ervaringen uit te wisselen en met wie er op persoonlijke basis gesprekken gevoerd kunnen worden.
- De regio's organiseren gespreksgroepen, waarin, gedurende een aantal

bijeenkomsten, de verhalen en ervaringen worden uitgewisseld.

- Zes keer per jaar verschijnt De Rondzendbrief, het contactblad van de vereniging, met verhalen en gedichten van ouders, broers en zussen, met boekbesprekingen en informatie over activiteiten in de diverse regio's.
- De Vereniging is ook te vinden op internet: www.vook.nl.

Dit is waar de vereniging allemaal voor zorgt en wat zij graag willen bereiken. Je hebt hier niet te maken met opgeleide professionals, maar wel met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt en dus praten vanuit eigen ervaringen.

Er zijn nog meerdere steungroepen, maar ik heb er voor gekozen om ze niet allemaal te behandelen. De meesten van de geënquêteerden zaten bij VOOK en dit is ook de vereniging die mij heel erg goed geholpen heeft.

Redenen waarom ouders zich aansluiten bij een steungroep

Van de geënquêteerden heeft het grootste deel zich aangemeld bij een steungroep. Het grootste deel daarvan had zich aangemeld bij VOOK, maar ook bij lieve-engeltjes en bij VOKK hebben zich een aantal aangesloten.

Er waren verschillende redenen om zich aan te sluiten bij een steungroep. Maar de grootste groep deed dit toch om erkenning, herkenning en ervaringen te delen. Dit konden ze niet vinden in hun eigen omgeving en daarom gingen ze op zoek naar andere mogelijkheden. Uit de verhalen blijkt dat in de omgeving hier even bij stil gestaan wordt, maar dat er daarna van de ouders verwacht wordt dat zij verder gaan met hun leven. Ouders voelen zich hierdoor niet goed begrepen en hebben het idee dat ze niet met hun verhaal bij vrienden terecht kunnen. Het is nog steeds een onderwerp waar de meeste mensen veel moeite mee hebben en waar niet over gesproken wordt. Ik denk niet dat dit met een taboe te maken heeft, maar dat mensen het te pijnlijk en te moeilijk vinden om hier over te praten. Ouders hebben een verlangen om gehoord te worden en erkenning te krijgen voor het intense verdriet en het verlies, zonder dat ze worden veroordeeld, ze mogen bij de vereniging zijn wie ze echt zijn. Ze geven aan dat ze daar ook de mogelijkheid hebben om echt te rouwen. In de omgeving hebben ze dit vaak niet, omdat zij verwachten dat je verder gaat met het leven.

Een aantal mensen geven aan dat ze zich aansloten bij de vereniging, omdat ze niet alleen wilden zijn. De gedachte dat meerdere mensen dit hadden meegemaakt, hielp hen en daarom sloten zij zich.

Een enkele gaf ook aan dat zij op deze manier altijd wel iemand konden bereiken. Ze maakten gebruik van een mailinglijst en ze kregen altijd wel een reactie van iemand. Ook gaven ze aan dat ze daar weer echt leerden lachen. Ze zeggen dat lachen met iemand die je tranen niet wilt delen, heel moeilijk is. Bij de vereniging deel je eikaars diepste pijn en kan je soms ook echt lachen met elkaar.

Hoe heeft men de steungroep ervaren

Met een aantal uitzonderingen, was over het algemeen iedereen positief over de steungroep.

Degene die wat minder positief hadden hier verschillende redenen voor. De één gaf te kennen zich niet op haar gemak te voelen bij vreemden. Ze wilden liever haar verdriet delen met vrienden en familie. Een ander gaf aan dat ze het contact te beperkt vond. En een aantal gaven dat ze op deze manier in het verdriet bleven hangen voor hun gevoel. Doordat er elke keer nieuwe leden bij konden komen, kregen ze ook elke keer weer de verhalen opnieuw te horen. Ze hadden daarbij het gevoel dat ze weer terug bij af waren en voor hun gevoel konden ze geen stappen verder maken in het rouwproces.

Het gaat hierbij om slechts 10% van de ouders die zich aangemeld hebben bij een steungroep.

65% van de ouders geeft aan herkenning en erkenning te krijgen daar, het gevoel ergens bij horen, niet meer alleen voelen, niet meer schamen voor mijn situatie en ontdekken dat hun gevoelens niet raar zijn. Uit dit laatste blijkt dat men vaak denkt dat hun gevoelens niet horen en daarom durven ze hier niet goed over te praten. Ze schamen zich voor hun eigen gevoelens en reacties.

20% geeft aan dat ze zich hier thuis voelde, het voelde als een warme deken om hen heen. Ze vonden het verrijkend om met mensen in aanraking te komen die wisten wat zij nu doormaakten.

10% geeft aan dat het ook wel spannend en eng was. En ze waren dan vooral bang voor hun eigen gevoelens en hoe anderen daar op zouden reageren.

Zo ongeveer allemaal geven ze een plek gevonden te hebben waar zij zichzelf kunnen zijn. Ze hoeven daar geen masker te dragen en kunnen hun ware emoties tonen. Dit heeft heel veel betekenis voor de ouders. Wat me heel erg is opgevallen is dat veel ouders aangeven, echte vrienden hieraan over te hebben gehouden. Ze zoeken elkaar op, gaan met elkaar op vakantie. Er ontstaat tussen sommigen een heel hechte band.

Wat een grote groep ook aangeeft wat hun heel erg heeft geholpen, is het weten dat deze ouders het ook allemaal hebben meegemaakt en er ook bovenop gekomen zijn. Dat geeft de ouders hoop voor hun eigen verdere leven.

Hoofdstuk 4

**Wij hebben het gevoel dat
we overleven in plaats van
leven.**

**We zouden het niet erg
vinden dat we niet oud
worden.**

**Elke dag dat je leeft is een
dag dichterbij je
overleden kind.**

Hoofdstuk 4 Conclusies en aanbevelingen

4.1 Inleiding

Dit is het laatste hoofdstuk van mijn scriptie. In dit hoofdstuk beschrijf ik mijn conclusies ten aanzien van de problematiek van ouders waarvan een of meerdere kinderen zijn overleden. Ook zal ik mijn bevindingen hier benoemen over de hulpverlening voor ouders van een overleden kind. Ik zal hierbij kijken naar de leemtes in de hulpverlening.

Daarnaast zal ik adviezen en aanbevelingen geven voor de hulpverlening aan ouders van een overleden kind. Wat kan er verbeterd worden en wat kan het maatschappelijk werk hierin betekenen. Daarnaast zullen we ook adviezen geven voor de omgeving die te maken heeft of krijgt met ouders die een kind hebben verloren.

4.2 Problematiek en ervaringen

Ik kan concluderen dat de problematiek waar deze ouders mee te maken krijgen erg verschillend is. Het is voor elke ouder weer anders en er is dus niet een bepaalde problematiek te noemen. Wel kan ik opmerken dat het een geheel eigen soort problematiek is. Mensen kunnen dit niet begrijpen als ze niet zelf zoiets hebben meegemaakt. **De** traumatische ervaring die deze ouders hebben meegemaakt, heeft invloed op alle soorten levensgebieden.

Een groot aantal omstandigheden kan een opleving van het verlies teweeg brengen, dit kan gebeuren jaren na het oorspronkelijke verlies. Het kan komen door bepaalde woorden, een geluid, een beeld, een geur, een liedje enzovoort. Deze oplevingreacties bestaan uit korte perioden van acute pijn, die doen denken aan hun kind dat is overleden. Het gaat om verwerkingsprocessen waar men in zit. Ze kunnen door een gebeurtenis van slag raken en terug keren naar een rouwtaak die ze dachten te hebben gehad. Maar ze gaan heen en weer tussen deze rouwtaken. Door een gebeurtenis, geluid of bepaalde muziek kan er een nieuwe, weer intensieve periode van rouw ontstaan.

Deze gebeurtenissen die zulke reacties teweeg kunnen brengen, kunnen we in drie categorieën indelen:

- Cyclische prikkels: Hierbij kun je denken aan verjaardagen, feestdagen, vakanties, dag van overlijden, trouwerijen enzovoort. Het gaat om bijzondere dagen die eigenlijk in ieders leven wel weer terugkeren en waardoor ouders weer even extra stilstaan bij het verlies van hun kind.
- Lineaire prikkels: Hierbij gaat het om leeftijdsgebonden rituelen, ervaringsgebonden, overgangsggebonden, ontwikkelingsgebonden en crisisgebonden rituelen.

- Incidentele prikkels: Hierbij kan worden gedacht aan herinneringen, geheugengebonden, muziek, geuren en beelden.

(De Mönnink, 1997)

Deze oplevingreacties geven ook veel mensen in de enquête aan. Vooral de cyclische prikkels kwamen veel naar voren tijdens de enquête. Bij elke bijzondere dag, gebeurtenis geven ouders aan, extra stil te staan bij hun overleden kind. Als ze dit binnen hun gezin doen, benoemen ze dit ook naar buiten toe. Bij andere gebeurtenissen met de omgeving is dit niet altijd het geval.

Mensen komen met verscheidene soorten problematiek in aanraking. De één ziet het leven niet meer zitten, krijgt te maken met huwelijksproblemen, problemen op het werk en problemen in de sociale omgeving.

We kunnen de ouders eigenlijk indelen in vier verschillende groepen:

- Ouders die op hun eigen kracht, al dan niet met hulp van buitenaf, hun problematiek weten te overwinnen.
- Ouders die hun problematiek, wat soms pas later bovenkomt bijvoorbeeld relatieproblemen, niet relateren aan het verlies van hun kind.
- Ouders die hun problematiek, die soms pas later bovenkomt, relateren aan het eerder geleden verlies van hun kind.
- Ouders die de problematiek niet te boven komen.

Het heeft met verschillende factoren te maken hoe ouders met hun problemen omgaan. In de meeste gevallen kunnen ouders het niet alleen en zoeken zij hulp. Over het algemeen heeft het te maken met drie verschillende factoren, persoonlijkheids- en omgevingsfactoren en copingstrategieën.

Persoonlijkheidsfactoren:

- * Het kan liggen aan het karakter. Iemand kan heel open zijn over zijn of haar gevoelens en een ander sluit zich af van de buitenwereld en verstopt zijn ware gevoelens.
- * Ouders kunnen ook het idee hebben dat ze het zelf moeten oplossen. Ze willen of kunnen geen hulp accepteren terwijl anderen dit juist opzoeken.

Omgevingsfactoren:

- * De omgeving kan heel begripvol zijn en willen luisteren naar de verhalen van de ouders. Bij een ander kan de omgeving juist het gevoel geven dat ze niet willen luisteren en dat ze vinden dat de ouders door moeten gaan met hun leven.
- * De openheid in de familie om over het verlies te praten.
- * Het erkennen van het verdriet en de pijn.
- * Ruimte geven om te rouwen.

Copingstrategieën:

* Probleemgerichte coping, zoals informatie inwinnen. Sommige ouders gaven aan dat ze op internet gingen zoeken naar informatie en boeken gingen lezen over hoe je hiermee om kon gaan. Ook wilden sommigen meteen hun leven weer oppakken, weer gaan werken en het dagelijks leven oppakken.

* Emotiegerichte coping, zoals het uiten van emoties. (Van der eycklen, van Deth, 1997)
De laatste vorm van omgaan met de problemen, komt het meest voor onder de ouders die de enquête hadden ingevuld. De ouders hadden de behoefte om hun emoties te uiten en om begrip te ontvangen van de buitenwereld.

Er zijn eigenlijk twee manieren te onderscheiden bij het omgaan met deze gevoelens en met de pijn. Je kunt deze gevoelens en deze pijn uiten naar de buitenwereld toe en deze gevoelens ondergaan en doorstaan. Het is vaak heel moeilijk voor ouders om deze intense pijn binnen te laten komen. Daarnaast kan je de gevoelens ook verdringen. Je kan afleiding gaan zoeken en hopen dat het verdriet zo minder wordt. Dit laatst past meer bij de mannen, die vaak hun gevoelens niet zo uiten naar de buitenwereld toe.

Wanneer ik kijk naar de hulpverlening voor deze ouders en dit vergelijk met de steungroepen is er wel een groot verschil te zien. Over de steungroepen is men over het algemeen genomen heel positief, terwijl bij de professionele hulpverlening slechts iets meer dan de helft tevreden is.

Verschillen die je kunt onderscheiden tussen deze twee vormen zijn:

- * Het lotgenotencontact. Bij de professionele hulpverlening was dit eigenlijk niet aanwezig en bij de steungroepen wel.
- * Het begrip en de herkenning bij lotgenoten, die de ouders misten bij de hulpverlening.
- * De erkenning voor de pijn en het verdriet voor de ouders.
- * Ervaringen delen en zien hoe anderen met het verlies omgaan.

Er zijn in Nederland geen cijfers bekend om hoeveel ouders het gaat. Er is niet bekend hoeveel ouders te maken hebben gehad met: het verlies van één of meerdere kinderen. Dit komt omdat lang niet iedereen in de hulpverlening terecht komt. En wat rekenen we dan onder het verliezen van een kind. Sommigen zeggen dat een vroeggeboorte eigenlijk niet: echt meeweegt. Ze hebben *het* kind niet gekend en het heeft niet echt geleefd. Maar voor ouders die dit meemaken, telt: dit wel degelijk mee en is het onbegrip vanuit de omgeving juist zo pijnlijk. In mijn scriptie heb ik dit ook wel meegenomen. Er zijn een aantal ouders geweest die de enquête hebben ingevuld na aanleiding van een vroeggeboorte. Dit heeft: mij wel de ogen geopend. Deze ouders hebben ook een toekomst voor ogen die ineens verdwijnt. Ze hebben het kind gevoeld in hun buik en passen hun leven al langzaam aan. En dan is in één klap ook hun toekomst veranderd. Hun leven zal niet zo gaan, zoals zij hadden gepland.

4.3 Kennis en aandacht van de hulpverlening

In mijn enquête ben ik ook op dit onderwerp teruggekomen. Ik heb hier een vraag aan gewijd door te vragen of ze dachten de hulpverlening genoeg kennis in huis had om de mensen goed te helpen.

Ongeveer de helft van de ouders geeft aan de ze vinden dat: de hulpverlening te weinig kennis in huis heeft. Ik ben niet heel erg verbaasd van dit aantal. Het was eigenlijk wel te verwachten, aangezien ook een groot deel van de ouders niet tevreden was over de hulpverlening.

Maar er waren maar weinig ouders die vonden dat de hulpverlening genoeg kennis in huis had. Er was een groter deel dat aangaf hier eigenlijk geen mening over te kunnen geven. Zij hadden dan soms toevallig een goede hulpverlener gehad, maar ze wisten ook dat er veel mensen waren die dit niet hadden. Ze vonden het lastig om de hulpverlening in het algemeen te beoordelen en gaven aan geen mening te hebben.

Een aantal redenen die de ouders aangaven waren:

- * Hulpverleners onderschatten de pijn en het verdriet.
- * Hulpverleners erkennen de pijn niet.
- * Hulpverleners houden zich te veel vast aan de theorie.
- * Onwetendheid over de problemen die kunnen voortkomen uit dit verlies.
- * De ruimte en tijd die ouders nodig hebben om te rouwen, onderschat de hulpverlener.
- * Hulpverleners die bang waren voor eventuele emoties die los kwamen bij de ouders.
- * Teveel gebruik van standaardzinnen.
- * Ze missen de verhalen van ouders die een kind hebben verloren.

Als je dit zo onder elkaar zet, kan er wel geconcludeerd worden dat: de hulpverlening verbeterd kan worden. Je zou eigenlijk moeten uitgaan van 100% tevredenheid van de ouders en daar komen we hier lang niet aan.

Ik denk dat de hulpverlening nog veel kan leren wat dit onderwerp betreft. Een stukje ervaring hoop ik natuurlijk niet voor de hulpverleners, maar meer verdiepen in de waargebeurde verhalen kan al veel kwetsende opmerkingen schelen.

Ik zeg niet dat ik het nu allemaal zo goed weet. Maar ik weet wel dat ik heel veel heb geleerd van de enquête. Ik heb mij in eerste gericht op de theorie die over die onderwerp te vinden was. Maar door de enquête en dus de verhalen die ik heb gehoord van de ouders, begrijp ik het allemaal ineens veel beter. Zo kreeg ik in het begin al de opmerking dat het vervelend was dat ik alles in de verleden tijd had gezet in mijn enquête. Ik snapte deze opmerking eigenlijk niet helemaal en wist niet waar ze zich zo druk om maakte. Maar toen ik een aantal enquêtes terug had gekregen, werd dit mij pas duidelijk. Door hun waargebeurde verhalen werd het mij duidelijk dat voor hun hun kind altijd bij hen blijft en blijft hun verdriet altijd bij hun. Dat is geen verleden tijd, dat is voor hun de realiteit in het dagelijkse leven. Door deze

verhalen heb ik veel meer geleerd en begrepen, door de theorie die ik heb doorgenomen.

4.4 Leemtes in de hulpverlening

Ik weet inhoudelijk niet precies wat er mist in de hulpverlening voor ouders van een overleden kind. Inhoudelijk ben ik hier te weinig op in gegaan en zou er verder onderzoek naar gedaan worden of daar ook werkelijk leemtes zitten.

De leemtes die nu naar voren gekomen zijn, gaat meer om de houding en de hulpverlener als persoon. Enkele belangrijke punten die ontbreken bij de hulpverlening zijn:

- * Hulpverleners onderschatten de pijn en het verdriet.
- * Hulpverleners erkennen de pijn niet.
- * Hulpverleners houden zich te veel vast aan de theorie.
- * Onwetendheid over de problemen die kunnen voortkomen uit dit verlies.
- * De ruimte en tijd die ouders nodig hebben om te rouwen worden onderschat.
- * Teveel gebruik van standaardzinnen.
- * Het ontbreken van een methodiek die gebruikt kan worden.

Dit zijn een aantal punten die werden gemist tijdens de hulpverlening en die ontbreken bij de hulpverleners. Hiér zou dus aan gewerkt moeten worden.

Aanbevelingen voor de hulpverlening

Ik denk dat de afstemming tussen de ouders en de hulpverlening ontbreekt. Er moet duidelijker worden aangegeven wat zij van elkaar verwachten. Voor hulpverleners is dit niet altijd duidelijk, maar ook sommige ouders weten niet goed wat ze daar zoeken en hopen te vinden. Dit zou meer op elkaar afgestemd kunnen worden. Hulpverleners kunnen laten zien dat ze deze doelgroep wel serieus nemen door:

- * Erkennen van de problematiek van deze ouders.
- * Doelgroep meer onder de aandacht brengen.
- * Ouders in contact brengen met lotgenoten.
- * Methodieken ontwikkelen.
- * Deskundigheid op dit onderwerp uitbreiden door:
 - ^{^1} Bijwonen/geven van lezingen over het verlies van een kind.
 - ~ Cursus rouwverwerking volgen
 - ~ Waargebeurde verhalen/theorie omtrent dit onderwerp lezen:

Manu Keirse - Helpen bij verlies en verdriet

Herman de Mönnink- Verlieskunde

Elisabeth Kubler-Ross - Over rouw

Judith Bernstein - Als verdriet blijft

Ineke Kienhorst - Rouw na zelfdoding van een kind

Marinus v/d Beirg - Verdriet dat niet verdwijnt
Ide Wolzak - Huilen doe je maar in de pauze

~ Het lezen in internetsites:

www.verliesvaneenkind.nl

www.lieve-engeltjes.nl

www.kindjeopkomst.nl

Heel veel in gedachtenis van sites.

Het zijn allemaal activiteiten waardoor je meer informatie kan inwinnen over dit complexe onderwerp.

Een aantal andere adviezen voor hulpverleners zijn:

(dit zijn ook adviezen die geënquêteerden hebben aangedragen)

- Geef erkenning aan de ouders voor zijn ervaring van het verlies.
- Probeer problemen op andere gebieden te herkennen en in verband te brengen met het geleden verlies.
- Onthoud dat dit verlies een levenslange invloed heeft op de ouders.
- Helpen om eventuele verdrongen emoties boven te krijgen.
- Maak nooit opmerkingen in de trant van, heeft u nog meer kinderen of wilt u niet nog een kind.
- E Jedenk dat ook ouders die hun kind niet daadwerkelijk in handen hebben gehad, ook een rouwproces doorlopen.
- Denk niet te snel dat de ouders in hun verdriet blijven hangen, iedereen rouwt op zijn eigen manier en daar moet de ruimte en de tijd voor zijn.
- Laat de ouders in contact komen met lotgenoten, geef aan dat deze bestaan en geef eventuele folders daarvan mee.
- Blijf altijd goed luisteren en geen, ja maar... als je nou dit of dat eens zo proberen..
- Blijf de naam van het overleden kind noemen.
- Je hoeft geen antwoorden of oplossingen aan te dragen.
- 2.elfverzekerd overkomen.
- Nooit zeggen dat de hulp nu wel genoeg is geweest en aansluiten bij de behoeften van de ouders.
- Doe een miskraam niet af als 'maar een miskraam'.
- Meer na controle vanuit het ziekenhuis.

Zoals bij de enquête naar voren komt, blijft de hulpverlening in gebreken. Het is niet zozeer inhoudelijk, dan wel de houding van de hulpverlener. De ouders geven aan zich zo vaak onbegrepen te voelen. Door zich meer te verdiepen in dit onderwerp, kan er al veel

verbeterd worden in de hulpverlening.

Het maatschappelijk werk kan hier veel aan doen. Er kunnen symposia worden georganiseerd, lezingen worden gegeven en meer aandacht worden gegeven aan dit onderwerp. Hulpverleners moeten de kans krijgen om cursussen te volgen dat speciaal gericht is op dit onderwerp. Voor ziekenhuis maatschappelijk werkers is dit noodzakelijk. Zij komen veel in aanraking en vaak ook als eerste in aanraking met deze ouders. En een eerste indruk van de hulpverlening is belangrijk bij ouders.

Adviezen voor de omgeving

Uit de theorie en ook uit de enquête is gebleken hoe belangrijk de omgeving is voor de ouders. Het is heel belangrijk hoe de omgeving hier mee omgaat en hoe de ouders daarop reageren. Uit de enquête is naar voren gekomen dat er veel onbegrip is vanuit de omgeving. Mensen gaan de ouders ontwijken, omdat zij niet weten wat te zeggen en omdat zij bang zijn voor het verdriet. Er is vaak de eerste tijd veel begrip en medeleven, maar na verloop van tijd verwachten zij dat de ouders hun leven weer oppakken. Ze vinden dat ze te lang blijven hangen in hun verdriet en dat ze er na een aantal weken wel een beetje overheen moeten zijn.

Uit de enquête is gebleken dat de meeste ouders niet tevreden waren over de manier waarop de omgeving heeft gereageerd. Vandaar dat: ik ook hier nog even bij wil stilstaan. Ik zal een aantal adviezen geven voor de omgeving. Ook deze zijn aangevuld met adviezen die de ouders in de enquête hebben gegeven.

- Toon begrip voor het verdriet.
- Bel de ouders op.
- Ga bij de ouders langs.
- Laat weten dat je met ze meeleeft.
- Laat de ouders hun verhaal doen.
- Maak geen opmerkingen als dat het beter voor het kind is.
- Probeer te helpen in de dagelijkse dingen, met eventuele andere kinderen.
- Negeer het onderwerp niet.
- Laat ouders uitpraten en probeer niet op een ander onderwerp over te gaan.
- Geef ouders de tijd en de ruimte om te rouwen.
- Geen medelijden, maar medeleven.
- Een klein gebaar zoals een arm om mensen heen slaan, is al genoeg.
- Op bijzondere dagen, zoals de sterfdagen, laten weten dat je ook aan hun kind denkt.

Zo op het eerste gezicht, lijkt het allemaal zo vanzelfsprekend. En toch blijkt dat de omgeving vaak moeite heeft met reageren. Ze vinden het zelf eng en zijn bang voor de reacties en emoties of ze zijn bang om verkeerde opmerkingen te maken.

Maar voor de omgeving is het heel belangrijk om te weten dat de omgeving aan hen denkt. Dat ze meeleven en dat ze begrip tonen voor het verdriet. Het is goed om te weten voor de

ouders dat de omgeving niet verwacht dat ze na enkele maanden er weer bovenop zijn. Het is fijn om te weten dat de omgeving het kind ook niet vergeet en ook nog vaak denkt aan het kind. Dat is wat: ouders graag willen horen en willen weten.

Sommigen mensen vinden het heel moeilijk om-naar deze mensen toe te stappen. En dat begrijpen veel ouders ook, is in de enquête naar voren gekomen. Maar een kaartje is eigenlijk al genoeg geven ze aan.

4.5 Conclusie

Ik heb mij eerst: gericht tot de theorie. Ik heb hier bewust voor gekozen. Ik had zo wel wat basiskennis bij mij en wist zo welke dingen ik moest vermijden en waar ik extra op moest letten. Daarna ben ik mij gaan richten op de ouders en de enquête.. Ik kon zo ook deze antwoorden vergelijken met de theorie. Zo kon ik de antwoorden ook meer onderbouwen met theorieën over dit onderwerp.

Zoals in hoofdstuk 3 duidelijk is geworden, heeft het: verliezen van een kind een levenslange invloed op de ouders. Het verdriet gaat nooit weg. Ze leren het een plek te geven in hun leven, maar het verdriet zal altijd blijven bestaan. Het vertrouwde idee van de wereld is verdwenen. Hun toekomst ligt aan diggelen. Ze moeten leren omgaan met dit verdriet en dat vergt veel tijd en energie van de ouders.

Ik kan tot de conclusie komen, dat de problematiek van deze ouders, gecompliceerd kan zijn. Het verdriet en de intense pijn is onvoorstelbaar. Ik heb een klein kijkje mogen nemen in sommige verhalen en emoties. Dat is maar een zeer klein stukje van wat de ouders zelf moeten meemaken. In sommige enquêtes droop het verdriet en de pijn er nog vanaf. De ouders hebben aangegeven dat de hulpverlening de problemen onderschat en dat onvoldoende worden erkent in hun verdriet. Er zijn veel boeken verschenen over dit onderwerp. Er zijn veel theorieën over dit onderwerp. Maar in de werkelijkheid gaat het altijd allemaal anders. Sommige hulpverleners houden zich teveel vast aan de theorieën uit de boeken en sluiten niet aan bij de ervaringen van de ouders. Er kan nog veel verbeterd worden in de hulpverlening aan deze doelgroep.

Met deze scriptie heb ik dit willen onderzoeken. Ik wilde een beeld geven waar deze mensen mee te maken krijgen in hun dagelijks leven en waar zij tegenaan lopen. Niet alleen wilde ik mij richten tot de hulpverlening, maar ook tot de omgeving van de mensen. Want ook zij spelen een zeer belangrijke rol voor de ouders.

Nog lang niet alles is duidelijk geworden door deze scriptie. Ik zou nog wel meer onderzoek willen doen naar het verschil in rouwen tussen mannen en vrouwen. Er waren voor mij te weinig mannen die deze enquête hadden ingevuld, om daaruit conclusies te trekken. Maar op nog wel meer gebieden kan meer onderzoek gedaan worden, maar dat kost te veel tijd voor een scriptie.

Ik was verbaas door de vele reacties die ik heb gekregen van ouders van een overleden kind. Ik had niet verwacht dat ouders zo graag wilden meewerken aan dit onderzoek. Dit geeft al

wel aan dat ze graag willen dat er meer aandacht aan besteed wordt en ook dat de hulpverlening verbeterd wordt.

Vertaald naar de hulpverlening betekent dit dat er veel meer kennis kan worden vergaard voor deze doelgroep. Er moet niet teveel gehangen worden aan de theorieën die hierover verschenen zijn, maar er moet geluisterd worden naar de ervaringen van de ouders zelf. De hulpverlening weet nu nog onvoldoende over de impact en de invloed, die het verlies van een kind veroorzaakt, op het leven van de ouders. Deze conclusie trek ik aan de hand van de enquête, waarin ongeveer de helft van de ouders ontevreden waren over de hulpverlening die zij kregen.

Velen geven aan de erkenning ontbreekt. Hierdoor loopt de hulpverlening mis en sluit het niet aan bij de wensen van de ouders. Ze voelen zich onbegrepen en kunnen in een isolement terecht komen.

Het maatschappelijk werk heeft een brugfunctie naar de maatschappij. Dit betekent dat het maatschappelijk werk mensen begeleidt, zodat deze weer zelfstandig kunnen functioneren en zich staande kunnen houden in de maatschappij. Het maatschappelijk werk moet dan ook in staat zijn om deze problematiek te her- en erkennen, inzicht hebben in de problematiek en deze groep begeleiden. Ik heb hiervoor enkele adviezen gegeven.

Er is verder onderzoek nodig om meer specifieke conclusies te trekken over de hulpverlening aan deze doelgroep. Zo zou er nog meer onderzoek gedaan kunnen worden naar de inhoud van de hulpverlening.

Met dit onderzoek hoop ik in ieder geval meer duidelijkheid te hebben gegeven over het verliezen van kind en de gevoelens waar ouders mee te maken krijgen en de reacties vanuit de omgeving.

Bronvermelding

Boeken:

- Verlieskunde, Herman de Mönnink, 1996, Elsevier, Maarssen.
- Verdriet dat niet verdwijnt, Marinus van den Berg, 2006, Ten Have, Kampen.
- Als verdriet blijft, Judith R. Bernstein, 2000, Omega boek, Diemen.
- Over rouw, Elisabeth Kubler-Ross en David Kessler, 2005, Ambo Amsterdam.
- Rouw na zelfdoding van een kind, Ineke Kienhorst, 1999, AVVL Uitvaartzorg Diemen.
- Afscheid nemen: loslaten wat dierbaar is, Boswijk Hummel, 1998, De toorts Haarlem.
- Leren leven met verliezen, M de Bruijn, 2000, Drukkerij Drechtwerk Dordrecht.
- Helpen bij verlies en verdriet, M. Keirse, 2000, Drukkerij Lannoo Tiel.
- Rouw en rouwbegeleiding, Boelen en Kienshorst, 1999, NIZW uitgeverij Utrecht.

Artikelen

- Rouw om jonggestorven kind, Martha Aalbers, 2006, Nederlands Dagblad.
- Kinderarts: Verlies van een kind went nooit, Jan Willem Veenhof, Nederlands Dagblad.
- Na de dood van een kind, fam. A. v.d. Vinne, 2001, Hardenberg
- Er is geen hulp bij het verlies van een kind, Anna Enquist, 2002, Haarlems Dagblad

Internet

- www.rouw.nl
- www.vook.nl
- www.verliesvaneenkind.nl
- www.lieve-engeltjes.nl

Overige bronnen:

- De geënuquêteerden.
- Vereniging van ouders van een overleden kind

- Tv programma 'Ik mis je' van 9 oktober 2007

**(Enquête voor volwassenen
die één of meerdere kinderen hebben verloren.**

Ik ben Marleen Jansen Schoonhoven en ben een studente van de opleiding Maatschappelijk Werk en Dienstverlening van de hogeschool Windesheim in Zwolle. In het kader van mijn afstudeerscriptie houd ik een enquête onder mensen die in hun leven één over meerdere kinderen hebben verloren. Ik heb voor dit onderwerp gekozen, omdat ik in mijn omgeving dit nogal eens meegemaakt heb en dit veel indruk op mij heeft gemaakt.

Mijn scriptie heeft als titel: **"Als de wolk niet meer zo roze is..!"**
Ouders die één of meerdere kinderen verloren hebben.

Door hier onderzoek naar te doen, wil ik graag inzicht krijgen in de problematiek waar mensen die een kind hebben verloren mee te maken krijgen of hebben. Ook wil ik daarbij een koppeling maken met de hulpverlening waarbij eventueel gebruik van is gemaakt of die nodig was geweest en wil ik de leemtes in de hulpverlening opsporen. Hoewel ik zeker beseft dat het invullen van deze enquête veel los kan maken, stel ik het zeer op prijs wanneer u deze invult: en aan mij terugstuurt voor 10 mei naar onderstaand adres of e-mailadres.

Tip: Wanneer u de enquête na het invullen kopieert en bewaart, dan heeft u uw eigen waardevolle levensgeschiedenis gebundeld. Het kan u inzicht verschaffen in de fase waarin u nu inzigt. Door hem later nog een keer voor uzelf in te vullen kunt u misschien verschillen ontdekken.

De enquête is uiteraard anoniem.

Ps. Zou u zelf voor een postzegel willen zorgen als u hem naar het adres stuurt?
Voor het terugsturen van de enquête en voor vragen en informatie kunt u terecht bij:
Marleen Jansen Schoonhoven
Zilverberk 8
7742 RE Coevorden
Tel: 06-20656191
e-mail: marleen701@hotmail.com

Vriendelijke groet,
Marleen Jansen Schoonhoven

1. Wat is uw leeftijd?
2. Wat is uw geslacht? Man Vrouw
3. Hoe oud was u toen uw zoon en/of dochter overleed?
Ik was ... jaar, toen mijn dochter/ zoon overleed.

Wat was de oorzaak van het overlijden van uw dochter/zoon?
4. Deze vraag is van toepassing wanneer uw kind ongeneeslijk ziek was.
Wist u dat uw dochter en/of uw zoon zou overlijden?
Ja.
Nee.
Hoe ging uw eventuele partner hier mee om?
5. Deze vraag is van toepassing wanneer uw kind plotseling overleed.
Hoe ging uw eventuele partner hier mee om?
6. Hoe oud was uw kind bij het overlijden?
7. Hoe werd in het gezin met de situatie vlak na het overlijden omgegaan?
8. Hoe heeft u dit ervaren?

9. Werd er de jaren na het overlijden, thuis gepraat over het verlies van uw dochter en/of zoon?
Ja. Op welke manier?
Nee, omdat
10. Met wie kon u het best over het verlies praten?
11. Hoe reageerde uw omgeving op u en uw gezin tijdens en na het overlijden van uw dochter en/of zoon?
12. Bent u hier tevreden over?
Ja, Nee,
omdat
13. Hoe zou u willen dat uw omgeving toen had gereageerd?

14. Had u behoefte om te praten over uw verdriet en pijn om uw dochter en/of zoon?
Ja Nee
15. Deed u dit dan ook?
Ja, Nee,
omdat
16. Kon u met uw verhaal en uw emoties bij uw partner of andere familieleden terecht?
Ja, Nee,
omdat
17. Heeft uw relatie met uw partner onder druk gestaan in deze periode?
Ja, Nee,
omdat
- Bent u nog steeds samen met uw partner destijds?
Ja nee
18. Kon u bij iemand anders terecht?
Ja, bij.....
Nee
19. Heeft u, naar uw idee, voldoende kunnen rouwen om uw kind?
Ja. Op welke manier kon u rouwen?
Nee. Waarom niet?
20. Wat was in eerste instantie uw manier om met dit verlies om te gaan?

21. Wat waren uw behoeftes na het overlijden van uw kind?
22. Kon u deze behoeftes aangeven?
Ja.
Nee, waarom niet?
23. Had u destijds meerdere kinderen?
Ja Nee
24. Kijkt u nu anders naar hen? Gedraagt u zich anders, bijvoorbeeld meer beschermend.
25. Wanneer u terugkijkt op deze periode wat was er voor u waardevol?
26. Als u terugkijkt op deze periode wat heeft u dan gemist?

27. Het is bekend dat mensen bepaalde gedachtegangen en/of patronen ontwikkelen om te 'overleven'.
Wat zijn of waren deze bij u?

28. Heeft u hulp gezocht i.v.m. met het verlies van uw zoon of dochter?

Nee. Ga door naar vraag **32**.

Ja,

- Waar?

- Door wie bent u doorverwezen?

hoelang duurde het voordat u in de hulpverlening terecht kwam?

- Hoelang duurde de hulpverlening?

- Is hier een bepaalde aanleiding of gebeurtenis aan vooraf gegaan?

29. De hulp was in:
groepsverband
individueel

30. Als u hulp hebt gezocht wat was/is dan de/het proble(e)m(en) waar u in vastliep of loopt?

31. Hoe heeft u de hulp ervaren?

32. Heeft u zich aangesloten bij een groep met mensen met hetzelfde soort verlies?
Ja nee
omdat
33. Heeft deze lotgenoten groep u geholpen bij het verwerkingsproces?
Ja nee
omdat
34. Hoe heeft het verlies van uw kind uw leven op een bepaalde manier beïnvloedt?
35. Heeft u enkele tips hoe ouders en/of hulpverleners nu om kunnen gaan met het verliezen van een kind?

36. Heeft u enkele tips hoe ouders met hun andere kinderen om kunnen gaan en hoe zij die erbij kunnen betrekken?

37. Heeft de hulpverlening naar uw mening voldoende kennis over en aandacht voor dit onderwerp?

Ja Nee
omdat

38. Heeft de media (kranten, tijdschriften, tv, vakliteratuur) naar uw mening voldoende aandacht voor dit onderwerp?

Ja Nee

Ruimte voor opmerkingen:

Bijlage 2 Uitwerking van de enquête

Vraag 1: De leeftijd nu van de geënquêteerde

	Percentage	Percentage Onbeantwoord
20-29	11%	
30-39	22%	
40-49	29%	
50-59	32%	
60-69	6%	

Vraag 2: Het geslacht

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Vrouw	86%	
Man	14%	

Vraag 3a: Leeftijd bij overlijden kind

	Percentage	Percentage onbeantwoord
20-29	19%	
30-39	38%	
40-49	23%	
50-59	20%	
60-69	0%	

Vraag 3b: Oorzaak van overlijden

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Vroeggeboorte	11%	
Tijdens zwangerschap	7%	
Ziekte	43%	
Kanker	15%	
Ongeval	15%	
Onbekend	10%	

Vraag 4a: Wist u dat uw kind zou overlijden? (bij ziekte)

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Ja	66%	
Nee	34%	

Vraag 4b: Hoe ging u partner hier mee om?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
1. Hoop op verbetering	10%	
2. Ging door met leven/Ontkennend	17%	
3. Veel verdriet/ontroostbaar	43%	
4. Hield meer afstand	17%	
		13%

Vraag 5: Plotseling overlijden. Hoe ging uw partner hier mee om?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
1. Ontredderd, vol verdriet, geschokt	45%	
2. Gaf heel veel steun	15%	
3. Arbeidsongeschikt geraakt, kon er niet mee omgaan	5%	
4. Nuchter	10%	
5. Niet over willen praten	20%	
		5%

Vraag 6: Hoe oud was uw kind bij overlijden?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
0	37%	
1-4	11%	
4-12	7%	
12-21	18%	
18-35(uit huis)	26%	

Vraag 7: Hoe werd er in het gezin vlak na het overlijden mee omgegaan?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
1. Kinderen wilden doorgaan met hun leven	4%	
2. Er was veel verdriet	22%	
3. Heerste veel onbegrip en boosheid	11%	
4. Veel over praten	29%	
5. Shock	15%	
(5. Veel mensen om ons heen, veel bezoek	17%	

Vraag 8: Hoe heeft u dit ervaren?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
1. Heel zwaar, afschuwelijk, onbeschrijfelijk	32%	
2. In een shock, weinig herinneren	14%	
3. Indrukwekkend	5%	
4. Als veel steun	19%	
5. Heel eenzaam	21%	
		8%

Vraag 9a: Werd er de jaren na het overlijden thuis gepraat: over het verlies van uw kind?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Ja	79%	
Nee	15%	
		6%

Vraag 9b: Zo ja, op welke manier?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
1. Over een nieuwe toekomst	7%	
2. Dagelijks hebben we het even over hen	30%	
3. Af en toe noemen we de naam	14%	

4. Herinneringen op halen	26%
5. Geboorte- en sterfdag herdenken	60%

Vraag 10: Met wie kon u het best over het verlies praten?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
1. Mijn partner	43%	
2. Mijn moeder	18%	
3. Lotgenoten	21%	
4. Niemand	8%	
5. Hulpverlener	11%	
6. Vriendin	18%	
7. Met de kinderen	11%	

Vraag 11: Hoe reageerde uw omgeving OP U en uw gezin tijdens en na het overlijden van uw kind?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
1. Veel medeleven	25%	
2. Eerst medeleven, daarna weer leven oppakken	40%	
3. Mensen die je negeren/ontlopen	29%	
4. Moeilijk om over te praten	35%	8%

Vraag 12: Bent u hier tevreden over?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Ja	23%	
Nee	71%	6%

Vraag 13: Hoe zou u willen dat uw omgeving toen had gereageerd?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
1. Begripvoller	36%	
2. Meer luisteren/troosten	25%	
3. Gebaar maken dat je meeleeft	12%	
4. Oordelende opmerkingen achterwege laten	18%	
		12%

Vraag 14: Had u behoefte om te praten over uw verdriet en pijn om uw kind?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Ja	100%	
Nee	0%	

Vraag 15: Deed u dit dan ook?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Ja	77%	
Nee, redenen:	19%	
* Moeilijk om er over te beginnen		
* Anderen niet willen lastig vallen		
* Het bemoeilijkte de omgang		
		4%

Vraag 16: Kon u met uw verhaal en uw emoties bij uw partner of andere familieleden terecht?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Ja	82%	
Nee	18%	

Vraag 17a: Heeft u relatie met uw partner onder druk gestaan in deze periode?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Ja	45%	
Nee	55%	

Vraag 17b: Bent u nog steeds samen met uw partner destijds?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Ja	85%	
Nee	15%	

Vraag 18: kon u bij iemand anders terecht?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Ja	90%	
Nee	10%	

Vraag 19: Heeft u, naar uw idee, voldoende kunnen rouwen om uw kind?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Ja	22%	
Ja, binnen het gezin, niet daarbuiten	56%	
Nee	22%	

Vraag 20: Wat was in eerste instantie uw manier om met dit verlies om te gaan?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
1. Veel huilen en praten	26%	
2. Afleiding zoeken	15%	
3. Dag bij dag leven	15%	
4. Blijven hangen in ontkenning	11%	

5. Het graf bezoeken	7%
6. Schrijven	7%
7. Zich richten tot God	5%
8. Zich richten tot het gezin	11%

Vraag 21: Wat waren uw behoeftes na het overlijden van uw kind?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
1. Veel praten, aandacht voor hun verhaal	65%	
2. Met rust gelaten worden	15%	
3. Draad oppakken, structuur in het teven	15%	
4. Meer begrip van omgeving	20%	

Vraag 22: Kon u deze behoeftes aangeven?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Ja	65%	
Ja en Nee(soms wel, soms niet)	10%	
Nee	25%	

Vraag 23: Had u destijds meerdere kinderen?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Ja	76%	
Nee	24%	

Vraag 24: Kijk u nu anders naar hen? Gedraagt u zich anders, bijvoorbeeld meer beschermend.

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Nee	30%	
Ja	60%	
Eerst wel, nu niet meer	10%	

Vraag 25: Wanneer u terugkijkt op deze periode wat was er voor u waardevol?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
1. Band met gezin/familie	58%	
2. Mijn overleden kind	15%	
3. Hulp verpleegkundigen	4%	
4. Jezelf en de wereld op een andere manier bekijken	8%	
5. Ons kind lag thuis opgebaard	23%	
6. Niets	4%	

Vraag 26: Als u terugkijkt op deze periode wat heeft u dan gemist?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
1. Behoefte om te praten	8%	
2. Begrip/steun	43%	
3. Het kind	8%	
4. Meer moeten knuffelen, intimiteit	4%	
5. Niets	8%	
		18%

Vraag 27: Het is bekend dat mensen bepaalde gedachtegangen en/of patronen ontwikkelen om te overleven. Wat zijn of waren deze bij u?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
1. Doorgaan	43%	
2. Afleiding zoeken	35%	
3. Met de dag leven	12%	
4. Een masker opzetten	18%	
5. Elke avond een kaarsje branden	8%	
6. Met haar/zijn spullen bezig zijn	12%	
7. Schuld bij God neerleggen	4%	
8. Bepaalde gedachtegangen, zoals ons gezin zal ooit weer compleet zijn, alles komt goed.	8%	

Vraag 28a: Heeft u hulp gezocht Lv.m. het verlies van uw zoon of dochter?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Ja	73%	
Nee	27%	

Vraag 28b: Waar?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Psycholoog	33%	
Psychiater	10%	
Maatschappelijk werker	28%	
GGZ	15%	
Ziekenhuis	15%	

Vraag 28c: door wie bent u doorverwezen?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Huisarts	73%	
Gynaecoloog	8%	
Ziekenhuis	19%	

Vraag 28d: hoelang duurde het voordat u in de hulpverlening terecht kwam?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Binnen twee maanden	55%	
3 tot 6 maanden	25%	
6 maanden tot een jaar	15%	
		4%

Vraag 28 e: hoelang duurde de hulpverlening?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
2 weken - 4 maanden	29%	
6 maanden -1 jaar	21%	
1,5 jaar -5 jaar	47%	
		4%

Vraag 28f: is hier een bepaalde aanleiding of gebeurtenis aan vooraf gegaan?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
1. Het verlies van het kind	76%	
2. Lichamelijke klachten	10%	
3. Terugval na een 'goede' periode	10%	
4. Anderen spoorden hier op aan	25%	
5. Relatieproblemen	18%	
6. Depressieve klachten	6%	

Vraag 29: de hulp was in:

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Individueel	100%	
Groepsverband	0%	

Vraag 30: Als u hulp hebt gezocht wat was/is dan de/het proble(e)m(en) waar u in vastliep of loopt?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
1. Problemen op het werk	10%	
2. Emotioneel vastzitten	30%	
3. Schuldgevoelens	5%	
4. Depressiviteit	19%	
5. Willen praten	12%	
		24%

Vraag 31: hoe heeft u de hulp ervaren?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
1. Fijn, goed, verhaal kwijt kunnen	55%	
2. Redelijk, maar ervaring gemist	15%	
3. Waardeloos, slecht	30%	

Vraag 32: Heeft u zich aangesloten bli een groep met mensen met hetzelfde soort verlies?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Ja	92%	
Nee	8%	

Vraag 33: Heeft deze lotgenotengroep u geholpen bij het verwerkingsproces?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Ja, reden herkenning, erkenning, begrip/thuis voelen	90%	
Nee, reden Contact te beperkt, niet met vreemde kunnen praten in het verdriet blijven hangen.	10%	

Vraag 34: Hoe heeft het verlies van uw kind uw leven OP een bepaalde manier beïnvloedt?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
1. Bij de dag leven	8%	
2. Moeite met mensen te vertrouwen	4%	
3. Prioriteiten veranderd	19%	
4. Kijk op de wereld veranderd, genieten van kleinere dingen	40%	
5. Leven het heeft zijn waarde verloren	8%	
6. Meer begrip voor anderen, anderen helpen	8%	
7. Sterker geworden	12%	
8. Altijd leven met verdriet	15%	

Vraag 35: Heeft u enkele tips hoe ouders en/of hulpverleners nu om kunnen gaan met het verliezen van een kind?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
1. Luisteren naar je eigen behoeftes	30%	
2. Meer nazorg	4%	
3. Ruimte geven voor rouwen	24%	
4. Een luisterend oor bieden, niet direct advies geven	37%	
5. Het overleden kind niet negeren	24%	
6. Verwijs naar rouwverwerking	15%	

Vraag 36: Heeft u enkele tips hoe ouders met hun andere kinderen om kunnen gaan en hoe zij hen erbij kunnen betrekken?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
1. Samen naar het graf gaan, kinderen laten helpen	42%	
2. Laten zien hoeveel je van hen houdt	23%	
3. Wees eerlijk tegen hen	75%	
4. Open houding, Blijf praten over hun overleden broer/zus	23%	
5. Dring ze niets op	12%	
		23%

Vraag 37: Heeft de hulpverlening naar uw mening voldoende kennis over en aandacht voor dit onderwerp?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Ja	19%	
Nee	46%	
Neutraal	26%	
		9%

Vraag 38: Heeft de mediafkranten, tijdschriften, tv, vakliteratuur) naar uw mening voldoende aandacht voor dit onderwerp?

	Percentage	Percentage onbeantwoord
Ja	27%	
Nee	62%	
Weet ik niet	11%	