

Pubers hebben geen tijd om te rouwen!

(Rouwen is als een vingerafdruk, voor elke puber anders)

door Herberd Prinsen

Na het overlijden van haar broer komt Simone weer op school, een paar klasgenoten lopen op haar af en het enige dat ze deden was een arm om haar heen leggen. Voor veel pubers is dit meer dan genoeg.

De vele pubers met wie ik in rouwgroepen heb gewerkt gaven mij terug dat ze het overlijden van een dierbare in deze periode van hun leven erg lastig en vervelend vinden. Cees, één van de deelnemers aan een van mijn rouwgroepen zei tijdens de tweede bijeenkomst; "Ben ik me aan het losmaken, laat mijn vader mij los en heeft mijn moeder mij nodig".

Deze opmerking heeft me lang bezig gehouden. Toen ik hier met hem een paar weken later op terug kwam zei hij; "Er is zoveel te ontdekken en te ontwikkelen tijdens mijn pubertijd, ik heb geen tijd om stil te staan, ik wil door. En iedereen wil dat ik dit of dat doe en ik wil het op mijn manier doen". Dit is een veel gehoorde opmerking van rouwende pubers. Als pubers geen tijd hebben of nemen om te rouwen noemen we dit opschorting van rouw of gestagneerde rouw die later voor grote problemen kan zorgen. Pathologisch rouwen, geen verbinding aan gaan door een partner te kiezen, drank en drug gebruik, agressie zijn een paar van deze problemen. In het boek 'Verlaat verdriet' van Mieke Ankersmid beschrijft ze de processen rondom uitstellen/opschorten van rouw.

Veel pubers communiceren tijdens hun rouwproces nogal paradoxaal; 'geef me aandacht en contact en hou afstand'. Aan de ene kant willen ze graag erkenning en aandacht voor hun gedachten en gevoelens en aan de andere kant willen ze het er niet elke keer met iedereen over hebben. Dat laatste laten ze vaak zo krachtig zien en horen waardoor de omgeving dit meestal als wens binnen laat komen en hierna handelt. Daarnaast is het in onze westerse cultuur ook zo dat het na drie maanden (bij sommigen drie weken) over moet zijn en dat we weer overgaan tot de orde van de dag. Een rouw proces duurt m.i. minstens één jaar. Er is namelijk het eerste jaar de eerste verjaardag zonder... de eerste kerst zonder... de eerste vakantie zonder enz. Ik kom hier later bij de rouwcirkel en de vier rouwtaken op terug.

Verder is mij tijdens rouwgroepen duidelijk geworden dat ze wel met lotgenoten willen praten en doen. Dit omdat zij vaak het zelfde denken en voelen en daarnaast geldt gedeelde smart is halve smart en gedeelde vreugd (er wordt ook veel gelachen tijdens de bijeenkomsten) is dubbele vreugd. Even kort door de bocht, is passend geven van aandacht en genegenheid, wat ze van hun omgeving verwachten. En verder wil elke puber het graag op zijn eigen manier doen. Wat weer tot een loyaliteitsconflict kan leiden. Hoe wordt er van thuis uit gerouwd? Is er een taboe op rouwen? Hoe mag/moet je rouwen van je ouder(s) en familie? Aan het thema loyaliteit en rouwen en het thema loslaten/vasthouden besteed ik tijdens de ouderbijeenkomst voorafgaand aan de puberbijeenkomsten veel aandacht. Het is voor mij als begeleider belangrijk dat ouders dit weten en dat zij tegen hun rouwende kind zeggen dat hij het anders mag doen dan dat zij het doen/deden. Met name deden, het is mijn ervaring dat de ouders na de ouderbijeenkomst meestal ook anders naar hun eigen rouwproces kijken en het op

stukken anders gaan doen. Dit is voor de puber in zijn rouwproces een groot geschenk, hierdoor hoort hij niet alleen dat hij het anders mag doen maar ziet het ook in gedrag. Dit wil niet zeggen dat als ouders alleen tegen hun kind zeggen dat hij het anders mag doen, en dit zelf niet anders kunnen doen dat de puber het niet anders kan doen. Hij weet immers dat hij zich niet deloyaal hoeft te voelen als hij het anders doet dan zijn ouders.

KADER



Binnen cirkel is een gezonde wijze om hechting te beëindigen.
Voor meer informatie over de rouwcirkel en de rouwtaken zie de bronnen.

De mentor van Simone wist niet wat hij moest zeggen of doen. Het enige dat hij zei was; "Het is wel heel erg voor je ouders, hé Simoon". Dit maakt haar verdrietig. Simone dacht dat het op school om haar zou draaien en niet alleen om haar ouders. Dit voorgaande vertelde Simone tijdens een bijeenkomst van de rouwgroep. Ze voegde er aan toe; "Het is dan wel hun kind maar het is mijn broer die dood is".

KADER

Klein verdriet groot verdriet de maat bepaald de ander niet

De reactie van de scheikunde leraar van Simone deed echt bij haar de deur dicht. Deze zei; "waar heb jij uit gehangen de afgelopen week, zeker gespijgeld. Als je maar niet denk dat je de toets in mag halen, er staat een 1". Toen de klas het voor haar op nam barsten ze uit in huilen en liep het lokaal uit en ging naar het toilet. Dit gevoel van pijn en verdriet werd nog eens versterkt toen na drie weken de belangstelling minder werd en een leraar tegen haar zei, terwijl ze van hem een hart onder

riem en iets begrip verwachtte na het behalen van een slechtcijfer voor de toets; "Kom op Simoon, je moet je broer maar vergeten, want het leven gaat door".

Hieruit blijkt dat scholen het vaak moeilijk vinden om het over dit thema te hebben. Voor veel scholen staat de dood niet op het lesprogramma. Wat bij rouwende jongeren voor veel onbegrip, pijn, agressie of depressie kan zorgen.

Door als school mensen te laten opleiden tot begeleider van rouwgroepen en deze rouwgroepen daadwerkelijk vorm te geven krijgen rouwende jongeren een kans om met lotgenoten onder begeleiding van een professional over hun gevoelens en gedachte te praten en het rouwproces aan te gaan. Hierdoor zal hij zich beter gaan voelen wat weer van invloed is op zijn gedrag, ontwikkeling en leerprestaties.

Na een sterfgeval in de familie zegt een vader regelmatig tegen zijn zoon; "Als kind werd mij geleerd mijn gevoelens niet te uiten waar anderen bij waren. Ik weet nog hoe mijn vader, oud-militair, mij door opeengeklemd tanden, bij de begrafenis van zijn moeder, zei; "Niet huilen". Ik heb hier vaak last van op momenten als deze.

'Verdriet raakt aan verdriet!' Het verdriet van de ene leerling kan soms het verdriet van een andere leerling, docent of conciërge raken. Een hoe reageer je dan?

Rouw is het geheel van reacties dat optreedt na verlies. Rouw is de prijs die je betaald voor de verbinding. Het verdriet ontstaat niet door de dood maar door het gemis. De houding van ouders is erg bepalend voor de houding van het kind. Rouwen doe je niet alleen, het is belangrijk rouw in de context te plaatsen. Vaak spelen gevoelens van schuld doordat de dialoog niet meer mogelijk is, de balans tussen geven en ontvangen staat namelijk stil. Als er voor het overlijden een onbalans was geeft dit vaak negatieve gevoelens en gedachten die het proces kan remmen of op een andere wijze negatief beïnvloedt.

Bij de contextuele benadering richten we ons op de feiten, de beleving, de interactie en op de ethische relationele dimensie: op de balans van geven en ontvangen in verticale (tussen ouder en kind) en horizontale (alle andere)relaties. Als je hier meer over wilt weten kun je in het boek 'Tussen thuis en school, over contextuele leerlingbegeleiding' veel informatie vinden.

KADER

Vragen/Uitingen van pubers!

- ☹ Is het mijn schuld? / Ga ik er ook aan dood?
- ☹ Wie gaat er nu voor mij zorgen?
- ☹ Waarom moet mij dit overkomen? (Wat nog?)
- ☹ Waarom voel ik niets? / Wat is normaal?
- ☹ Ik ga liever praten met de buurvrouw
- ☹ Ik ben niet meer belangrijk voor mijn ouders
- ☹ Hoe moet ik rouwen?
- ☹ Ik doe het nooit goed!
- ☹ Waarom is het ene verdriet groter?
- ☹ Wordt de pijn minder?
- ☹ Mag ik even niet voelen en TV kijken?
- ☹ Ik praat vaak over/met de overledene!



Tijdens de bijeenkomsten wordt het gehele rouwproces, de vier rouwtaken (zie kader) doorlopen. Dat wil niet zeggen dat alle deelnemers in de zelfde fase zitten, maar als ze dan

aan die fase toe zijn hebben ze ervaren wat ze zouden kunnen doen om daarna weer door te gaan naar de volgende of het rouwproces af te sluiten.

KADER

De eerste rouwtaak is het aannemen dat hij er niet meer is (aanvaarden van het verlies).

De tweede rouwtaak is; De pijn nemen/voelen (die het gevolg is van het verlies).

De derde rouwtaak is; Leren leven zonder de (lijfelijke) aanwezigheid van de ander (het leven aanpassen zonder die ander).

De vierde rouwtaak is: hem emotioneel een plek geven (de draad weer oppakken en verder leven zonder de ander, het leven weer inademen).

Investeren in nieuwe verbindingen.

Aan het begin van iedere bijeenkomst wordt aangegeven binnen welke rouwtaak er gewerkt gaat worden. Je kunt nog met de tweede rouwtaak bezig en tegelijkertijd ook aan de derde en vierde rouwtaak werken.

De oefeningen uit de map 'Rouw op je dak' van Riet Fiddelaers zorgen voor een mooie balans tussen geven en ontvangen. Ik geniet samen met mijn collega begeleider elke keer weer als ik de deelnemers aan het einde van elke bijeenkomst met een ander gevoel zie vertrekken dan waar ze mee binnen kwamen. Ik ervaar het als een voorrecht om met rouwende jongeren te mogen werken en hun verhalen te mogen horen. Van de deelnemers en hun ouders krijgen wij, tijdens de evaluatie en de terugkombijeenkomst een paar maanden later, veel erkenning en waardering wat in de balans tussen geven en nemen veel betekent. De jongeren en hun ouders geven terug dat ze nu op een andere manier met rouw en verdriet omgaan en dat ze zich minder als hulpeloze slachtoffer of als agressieve aanklager voelen. Ze hebben ervaren dat ze zelf in staat zijn om dit te veranderen.

KADER Een oefening die tijdens de eerste bijeenkomst gedaan wordt

Oefening 'Hoop en Angst'

Als deelnemers van deze rouwgroep heb je waarschijnlijk nu tijdens deze eerste bijeenkomst bepaalde gevoelens en gedachten. Wat hoop je dat er wel of niet gebeurt en waar ben je bang voor? Vul deze gedachten van hoop en angst in de tabel in en doe deze in de doos.

Plenair pakt iemand een papier uit de doos (niet je eigen) en je leest voor wat er staat.

Reageer eerst zelf op wat er staat daarna krijgen de andere deelnemers de kans om te reageren en eventueel aan te vullen.

Wat hoop je? (wat wens je)	Wat is je angst? (waar ben je bang voor)

proces moeten doorlopen. Waarbij hij de eerste rouwtaak al het moeilijkste ervaart omdat beide ouders nog leven, tijdens deze rouwtaak gaat het vooral om het aanvaarden dat je ouders waarschijnlijk nooit meer bij elkaar zullen komen.

KADER

Mensen die de dood niet (kunnen/willen) zien, kunnen niet leven met het leven en anders om.

Ik verwijs voor oefeningen en algemene informatie over het opzetten van rouwgroepen naar de map 'Verdeeld verdriet' (voorheen 'Rouw op je dak').

Voor allerlei andere informatie over dit thema kan ik je een bezoekje aan de site www.in-de-wolven.nl van harte aanbevelen. Hier vind je literatuur voor begeleiders maar ook voor jongeren verder vele materialen zoals een herinneringsboek en informatie en tips over het thema rouw en verdriet e.d..

Else-Marie van de Eerenbeemt zei; "Waarom zou je je moeten bevrijden van degene die je liefhad en om wie je nog steeds veel geeft? Afsluiten kunnen we niet, vergeten kunnen we niet en loslaten kunnen we al helemaal niet. Draag de dierbare liever met je mee. Je kunt pas vrede hebben met de doden als je ze kunt dragen in plaats van ze weg te moffelen"

KADER

In je zijn

Als ik van ons als eerste sterf,
Laat verdriet dan niet lang je hemel verduisteren.
Wees onvervaard maar bescheiden in je verdriet,
Het is een verandering, maar geen afscheid.
Want net zoals de dood een deel is van het leven,
Leven de doden eeuwig voort in de levenden.
En alle opgestapelde rijkdommen van onze reis,
De momenten samen, de onderzochte geheimen,
De gestaag groeiende lagen van intimiteit,
De dingen waardoor we lachten of huilten of zongen,
De vreugde over de zon op de sneeuw of de eerste tekenen van lente,
De woordeloze taal van blik en aanraking,
Het weten,
Ieder geven en ieder nemen,
Het zijn geen bloemen die verwelken,
Geen bomen die vallen en verkrummen,
En ook geen stenen,
Want zelfs steen weerstaat de wind en regen niet,
En machtige bergtoppen veranderen mettertijd in zand.
Wat we waren, zijn we
Wat we hadden, hebben we,
Een gedeeld verleden, onherroepelijk aanwezig.
Dus als je loopt in de wouden waar we ooit samen liepen,
En tevergeefs de vlekkerige oever afzoekt naar mijn schaduw,
Of blijft staan waar we altijd stonden, op de heuvel over het land uitkijkend,
En als je dan iets ziet en uit gewoonte naar mijn hand tast en hem niet vindt
En voelt hoe het verdriet je bekruipt,
Wees dan stil,
Sluit je ogen,
Adem.
Luister naar mijn voetstappen in je hart,
Ik ben niet weg, maar ben gewoon in je.

*Misschien dat
kijk en andere
mailtje naar h*

*nieuwe
n*

Dood ben je pas als je vergeten bent (Bram Vermeulen)

Herberd Prinsen is senior trainer/adviseur bij **HPC** en leidt o.a. begeleiders van rouwgroepen op. Daarnaast is hij contextueel hulpverlener met een eigen praktijk.

Bronnen:

Rouw op je dak, R. Fiddelaers-Jaspers KPC groep 2003

Jong verlies, R Fiddelaers-Jaspers, Uitgeverij Kok kampen 1998

Wie ben ik zonder jou, R Fiddelaers-Jaspers, In de wolken 2000

Tussen thuis en school over contextuele leerlingbegeleiding, A. Nieuwenbroek, W. van Mulligen, P, Gieles, Uitgeverij Acco 2002

Verlaat verdriet , Mieke Ankersmid Uitgeverij Ankersmid 2002