

Er is een leven voor en na de dood van je kind

‘Probeer elkaar niet uit het oog te verliezen’

Als een kind sterft, hebben ouders ieder een eigen loodzware verwerkingsweg te gaan. Er zijn geen regels voor het rouwproces. Ieder mens doorloopt dat op zijn eigen manier en daar ligt ook een gevaar voor (echt)paren. In levens waarin het voelt alsof er een verwoestende bom is ontploft, kun je elkaar onderweg kwijtraken. Sommige ouders kunnen het verdriet en de rouw goed samen aan, zij vinden manieren om elkaar niet uit het oog te verliezen. Maar in minstens zoveel gevallen is externe hulp noodzakelijk. ‘Dat is absoluut niets om je voor te schamen’, zegt verliescounselor en psycholoog Marjolein Sickinghe (1968).

‘Ja, je kunt weer gelukkig en blij worden’, zegt Sickinghe. ‘De eerste jaren na het overlijden van het kind, lijkt dat onmogelijk, maar toch is het zo. Mensen leren om het leven weer te nemen zoals het is. Niet door te ontkennen wat er is gebeurd, juist niet, maar door gevoel, emotie en kleur toe te voegen rondom het gat dat in je leven is geslagen.’

Uit elkaar groeien

‘Verdriet om verlies brengt een gevoelig spanningsveld met zich mee. We moeten het verwerken, maar tegelijkertijd moeten en willen we verder met het leven. Verlies moet je overwinnen en dat doe je in principe alleen, maar het is wel belangrijk dat je in een relatie elkaar

kunt volgen in het tempo van rouw. Veel mannen gaan snel weer aan het werk omdat ze op die manier hun gedachten kunnen verzetten. Vrouwen blijven vaak langer thuis omdat ze de buitenwereld moeilijk aankunnen of omdat er nog andere gezinsleden zijn om voor te zorgen. Levens kunnen hierdoor uit elkaar gaan lopen en mensen groeien uit elkaar. Het is belangrijk de gevoelens van de ander te blijven zien. Dat gaat niet vanzelf want mannen en vrouwen zijn op emotioneel vlak andere wezens. En in geval van verdriet worden de geijkte stereotype verschillen nog verder versterkt en benadrukt’, legt de verliescounselor uit. ‘Natuurlijk moet je respect hebben voor hoe de ander zijn dagen invult, maar ik raad mensen wel aan zo

snel mogelijk weer een bepaalde regelmaat te zoeken. Ritme in je leven is in tijden van rouw heel belangrijk. Je hoeft niet full time aan het werk te gaan, maar een paar uur of paar dagen per week is goed voor het verwerkingsproces. Bij mannen gaat dit meestal vanzelf, maar vrouwen hebben vaak een duwtje in de rug nodig. De partner kan hier bij helpen door haar te stimuleren om weer dingen te gaan doen of langzaam maar zeker haar werkzaamheden weer op te pakken.’

Liefdevol kritisch

Mensen die voelen dat ze er met hun verdriet zelf niet meer uitkomen en merken dat bijvoorbeeld hun relatie er ernstig onder lijdt, kunnen professionele hulp zoeken. ‘Het eerste jaar na de dood van een kind staat eigenlijk altijd helemaal in het teken van onbeschrijfelijk verdriet. Mensen leven op de automatische piloot en houden met moeite hun hoofd boven water. Het tweede jaar lijkt soms nog lastiger. Deels doordat de aandacht van de buitenwereld lijkt te verslappen, maar



ook omdat het besef steeds sterker wordt dat het kind nooit meer terugkomt. De ouders moeten door en zo voelen ze dit ook, maar het geeft ook een enorme druk wat weer tot gevolg kan hebben dat je vastloopt. Als je na een lange periode nog steeds het gevoel hebt dat je volledig vastzit in je verdriet, geen energie hebt, jezelf niet terugvindt en niet op jezelf kunt vertrouwen, is het verstandig om professionele hulp te zoeken. Vaak komen vrouwen in eerste instantie alleen en komt hun partner na een paar sessies mee. Als een stel samen komt, leidt dat meestal tot heel verhelderende gesprekken. Mensen vinden het makkelijker om beladen dingen tegen elkaar te zeggen als ze het gevoel hebben dat er iemand bijzit die begrijpt wat ze bedoelen en eventueel kan bijsturen. Meestal is één van de twee niet zo’n prater en frustrert dat de ander die juist graag en veel zijn gevoelens deelt. Twee zo verschillende karakters kunnen in het geval van een groot verdriet tot veel onbegrip leiden. Een professional kan mensen leren om begrip en respect te hebben voor elkaars manier van



doen en ik geef hen handvatten om met elkaars “tekortkomingen” om te gaan.’

Nieuwe verhoudingen

Sickinghe vervolgt: ‘Ik leg uit dat na het verlies van een kind de verhoudingen binnen het gezin, maar ook tussen de ouders opnieuw moeten worden bepaald. Er is een leven voor en een leven na de dood van je kind, daar moet je met z’n tweeën aan willen gaan staan. Je moet er samen tegenaan, een nieuwe fase in willen en elkaar stimuleren een nieuw levenspad in te slaan.

In het begin lukt dat misschien maar tien minuten per dag, maar je zal merken dat als je dat echt bewust probeert, het langzaam maar zeker beter gaat. Er komen steeds regelmatigere momenten, uren en dagen dat je weer van het

leven kunt genieten. Ik hoor veelvuldig mensen zeggen dat het verdriet van het verlies van een kind overweldigend is, maar dat het hen ook veel positiefs heeft gebracht. Hoe raar het ook klinkt. Mensen zijn zo enorm veerkrachtig en vaak zijn ouders die een kind verliezen jong en staan ze nog volop in het leven. Die elasti-

‘Je kunt niet tegen gaan dat vogels van verdriet komen overvliegen, maar je kunt wel voorkomen dat ze nesten maken in je haar’

(Chinees gezegde)

citeit geeft de kracht om door te gaan, hoewel dat natuurlijk ook afhangt van je karakter. Ik zie cliënten in mijn praktijk die pas als we de manier van omgaan met de situatie onder de loep nemen, zich realiseren dat het ook anders kan. Ook een partner kan je vertellen dat je zelf in de hand hebt hoe je met je verdriet omgaat. Dat het ook anders kan, dat er nog een heel leven te leven is. Ik hoor vaak: “ik zie de zon weer schijnen, maar sta zelf nog in de schaduw”. Als partner kun je elkaar helpen ook de warmte van de zon weer te voelen. Dat doe je door begripvol, maar ook kritisch te zijn zonder dat je de gevoelens van de ander bagatelliseert of veroordeelt.’

Intimiteit

Een onderwerp waar de verliescounselor ook met haar cliënten over praat, is seks en intimiteit na het verlies van een kind. Sickinghe: ‘Mensen voelen zich vaak schuldig als ze iets doen waar ze plezier aan beleven, zoals seks, terwijl hun kind dood is. Begrijpelijk, maar niet reëel. Het één staat namelijk los van het ander, maar dat moet je jezelf wel heel nadrukkelijk inprenten. Ik hoor vrouwen zeggen dat het lijkt alsof hun man al over het verlies heen is omdat hij seks wil en hij zegt dat hem de lust wordt ontnomen omdat zij thuis alleen maar zit te somberen. Op die manier verdwijnt

voor beiden alle intimiteit. Ik adviseer om de problemen te benoemen. Bespreek met elkaar wat je voelt, benoem de belemmerende factoren die maken dat je geen zin hebt in seks of leg aan je partner uit waarom je juist wel zoekt naar intimiteit. Vertel waar je je schuldig over voelt. Dat je het bijvoorbeeld moeilijk vindt om je verdriet los te laten en dat de gedachten aan je kind dat dood is, je weerhoudt van het hebben van seks. Dat is duizend keer belangrijker dan geforceerd met elkaar naar bed te gaan.

Ook in de slaapkamer moet je er samen weer iets van proberen te maken en een nieuwe basis van intimiteit zien te vinden. Het kan voelen als verraad, maar ook seks kan horen bij het opnieuw oppakken van je leven. Verlies dwingt een mens opnieuw de balans van het leven op te maken en opnieuw een richting te bepalen.’

Einde

‘Aan een rouwproces komt nooit echt een einde’, aldus de verliescounselor. ‘Het plezier



in het leven komt vaak wel weer terug, al is dit voor degenen die midden in de rouw zitten moeilijk te geloven.

Het gevecht bestaat uit het vinden van een balans tussen rouwen en herstellen.

Waar het om gaat is dat je het verlies op zodanige wijze integreert dat het je niet meer belemmert in je bestaan. Dat doe je door voor elkaar open te staan en elkaars gevoelens proberen te lezen. Maar ook, heel belangrijk, door je te verplaatsen in de manier waarop de ander er in tijden van zo’n groot verdriet probeert samen uit te komen. Probeer uit te vinden wat bij de ander de hulpvraag is. “Waar kan ik jou mee helpen in je rouw?” Het is vaak lastig om de ander te zien als je zelf overweldigend verdriet hebt, maar het is wel essentieel om jezelf er toe te dwingen. Alleen op die manier kun je elkaar helpen en samen zien wat er, los van het verlies, nog wel is in het leven. Als counselor heb ik ervaren dat in iedere duisternis licht te vinden is.’

Info

Marjolein Sickinghe
www.verliescounselor.nl

Tips

- Blijf elkaars gevoelens zien, doe moeite om het tempo van rouw van de ander te begrijpen.
- Probeer in liefdevolle bewoording elkaars uit te leggen hoe je denkt het leven samen weer op te kunnen pakken. Wees kritisch naar elkaar, maar niet veroordelend.
- Probeer bij je partner uit te vinden wat de hulpvraag is. Vraag waar hij of zij behoefte aan heeft en hoe je daarmee kunt helpen.
- Voel je niet schuldig over intimiteit en als seks moeilijk is, praat er samen over en benoem de gevoelens die spelen.
- Houd er rekening mee dat het gevoel van dag tot dag kan wisselen, maar zorg wel voor een bepaalde vorm van ritme in uw leven.
- Voer het eerste jaar na het verlies van een kind geen grote veranderingen door. Ga bijvoorbeeld niet verhuizen of verander niet van baan. Dit soort veranderingen staat namelijk ook in de top vijf van stressfactoren.
- Probeer respect te hebben voor hoe de anderen binnen het gezin met het verdriet omgaan. Praten is belangrijk, maar samen dingen doen ook. Zeker met kinderen. Betrek ze zoveel mogelijk bij alle manieren waarop u uw kind wilt herdenken. Geef ze vooral ook de ruimte om dat op hun eigen manier te doen.
- Wees niet bang om de ander te vertellen dat na verloop van tijd het verdriet een plek moet krijgen en dat het leven in al zijn facetten weer geleefd moet worden.
- Zoek professionele hulp als je het gevoel hebt vast te lopen en zelf niet meer in staat bent de problemen binnen je relatie op te lossen. Dat kan individueel, maar ook samen.