

# Inhoud

<b>Woord vooraf</b>	<b>11</b>
Jom Straub – <i>leef</i>	20
<b>Inleiding</b>	<b>21</b>
Floortje Agema – <i>ze zeggen dat jij dood bent</i>	26
<b>HOOFDSTUK 1 Wat is rouwen eigenlijk?</b>	<b>27</b>
<b>1.1 Wat is rouw?</b>	<b>28</b>
<b>1.2 Verlies van belangrijke personen</b>	<b>30</b>
1.2.1 Verlies van een ouder	30
1.2.2 Verlies van broer of zus	32
1.2.3 Het overlijden van oma of opa	34
1.2.4 Het overlijden van een vriendje of klasgenoot	35
<b>1.3 Een kind verliest op vele fronten</b>	<b>37</b>
1.3.1 Verlies van het gezin zoals het was	38
1.3.2 Verlies van vrienden en de wereld om je heen	38
1.3.3 Verlies van identiteit	39
1.3.4 Verlies van status of welzijn	40
1.3.5 Verlies van vertrouwen	40
1.3.6 Verlies van je jeugd	40
<b>1.4 Verlies op verlies</b>	<b>41</b>
<b>1.5 Een veranderde kijk op rouw</b>	<b>42</b>
Jacqueline Duynstee – <i>Het bericht</i>	48
<b>HOOFDSTUK 2 Als kinderen te maken krijgen met verlies</b>	<b>49</b>
<b>2.1 Verschillen in rouw bij kinderen en volwassenen</b>	<b>49</b>
2.1.1 De psychische ontwikkeling	49
2.1.2 Het denken	50
2.1.3 Het voelen	53
2.1.4 Het gedrag	54

2.1.5	De ervaring	57
2.1.6	Afhankelijkheid	58
2.2	<b>Het ondenkbare gebeurt</b>	<b>58</b>
2.3	<b>De noodzaak van openheid en betrokkenheid</b>	<b>61</b>
2.4	<b>De verliescirkel</b>	<b>62</b>
2.5	<b>Hechting als gereedschapskist voor rouw</b>	<b>64</b>
2.5.1	Emotieregulatie	67
2.5.2	Veilige hechting	68
2.5.3	Onveilige hechting	69
2.5.4	Hechten en rouwen	72
2.6	<b>Wat kinderen kunnen begrijpen over doodgaan</b>	<b>74</b>
2.6.1	Baby's en peuters	74
2.6.2	Kleuters	79
2.6.3	Kinderen van zes tot negen jaar	82
2.6.4	Kinderen van negen tot twaalf jaar	85
2.7	<b>Stap 1: Informeren: Ik weet niet wat ik weten moet</b>	<b>86</b>
2.7.1	Wat moet het kind weten?	87
2.7.2	Wat kan het kind weten?	88
2.7.3	Wat wil het kind weten?	90
2.8	<b>Stap 2: Betrekken: Ik wil overal bij zijn</b>	<b>92</b>
2.9	<b>Stap 3: Volgen: Ik ga niet naar het mortuarium!</b>	<b>93</b>

Floortje Agema – *mijn opa in de oven* 96

### HOOFDSTUK 3 **Voorbereiden en betrekken van kinderen bij een afscheid** 97

3.1	<b>Als iemand ernstig ziek is</b>	<b>97</b>
3.2	<b>Afscheid tastbaar maken</b>	<b>101</b>
3.3	<b>Bij het overlijden</b>	<b>104</b>
3.4	<b>Vertellen dat iemand dood is</b>	<b>107</b>
3.5	<b>Het verzorgen van de overledene</b>	<b>110</b>
3.6	<b>Betrekken bij het regelen</b>	<b>110</b>
3.7	<b>Het opbaren en het bezoeken van de overledene</b>	<b>112</b>
3.8	<b>Condoleancebezoek</b>	<b>123</b>
3.9	<b>Uitleggen van de begrafenis</b>	<b>124</b>
3.10	<b>Uitleggen van de crematie</b>	<b>125</b>

3.11	<b>Vorbereiden van de uitvaart</b>	127
3.12	<b>Andere religies en culturen</b>	130
3.13	<b>De afscheidsdienst</b>	135
3.14	<b>Bezoek aan de begraafplaats, urnenmuur of strooiveld</b>	139
Floortje Agema – <i>jouw vragen</i>		140
<b>HOOFDSTUK 4 Vragen van kinderen</b>		<b>141</b>
4.1	<b>Informatieve vragen van kinderen</b>	142
4.1.1	Wat is dood?	143
4.1.2	Waarom ga je dood?	145
4.1.3	Wat gebeurt er met je als je dood bent?	145
4.1.4	Vragen bij dramatische omstandigheden	148
4.2	<b>Vragen van kinderen over hun zorgen</b>	153
4.2.1	Kan ik er iets aan doen?	153
4.2.2	Ga ik ook dood?	154
4.2.3	Wie gaat er nu voor mij zorgen?	155
4.3	<b>Spirituele en filosofische vragen van kinderen</b>	157
Floortje Agema – <i>samen</i>		162
<b>HOOFDSTUK 5 Stap voor stap rouwen</b>		<b>163</b>
5.1	<b>Rouwtaak 0: je leert omgaan met verdriet en rouw</b>	165
5.1.1	Verlies hoort bij het leven	165
5.2	<b>Rouwtaak 1: je gaat beseffen dat iemand echt dood is</b>	167
5.2.1	Het besef dringt door	167
5.2.2	Steunen bij rouwtaak 1	169
5.3	<b>Rouwtaak 2: je komt een warboel aan gevoelens tegen</b>	170
5.3.1	Rouw bestaat uit vele verschillende gevoelens	170
5.3.2	Overlevingsstrategieën bij rouw	173
5.3.3	Helpen bij rouwtaak 2	176
5.4	<b>Rouwtaak 3: je leeft verder met het gemis én met je herinneringen</b>	180

5.4.1	Iemand missen en herinneringen koesteren	180
5.4.2	Helpen bij rouwtaak 3	184
5.5	<b>Rouwtaak 4: je gaat verder met je leven, met die ander in je hart</b>	<b>185</b>
5.5.1	Je kompas opnieuw naar het leven richten	186
5.5.2	Helpen bij rouwtaak 4	187
	Floortje Agema - <i>morgen</i>	190
	<b>HOOFDSTUK 6 Uiting geven aan rouw</b>	<b>191</b>
6.1	<b>Verdriet</b>	<b>195</b>
6.2	<b>Boosheid</b>	<b>197</b>
6.3	<b>Angst</b>	<b>199</b>
6.4	<b>Blij</b>	<b>202</b>
6.5	<b>Verlangen en gemis</b>	<b>203</b>
6.6	<b>Een kluwen aan gevoelens</b>	<b>203</b>
	Floortje Agema – <i>groot klein meisje</i>	212
	<b>HOOFDSTUK 7 Rouw in het gezin</b>	<b>213</b>
7.1	<b>Meerdere soorten verlies in het gezin</b>	<b>214</b>
7.1.1	Verlies van het gezin zoals het was	214
7.1.2	Verlies van een vader en moeder zoals ze vroeger waren	215
7.1.3	Verlies van aandacht voor het kind	217
7.2	<b>Familiewetten</b>	<b>217</b>
7.2.1	Het recht om erbij te horen	218
7.2.2	Ordering	219
7.2.3	Balans van geven en nemen	222
7.2.4	Parentificatie	223
7.3	<b>Invloed van rouw op het gezin</b>	<b>224</b>
7.4	<b>Betekenisgeving in het gezin</b>	<b>228</b>
7.5	<b>Positieve invloeden op het omgaan met het verlies</b>	<b>231</b>

Floortje Agema – *de boom* 236

**HOOFDSTUK 8 Ondersteunen van rouwende kinderen 237**

**8.1 Soorten steun 237**

8.1.1 Steun door de omgeving 237

8.1.2 Professionele steun 241

**8.2 Troosten 245**

8.2.1 Vormen van troost 246

**8.3 Rituelen en symbolen 250**

8.3.1 Rituelen 251

8.3.2 Symbolen 253

Joke van Leeuwen – *Lijmen* 256

**HOOFDSTUK 9 Als rouwhulp nodig is 257**

**9.1 Reacties en gedrag van rouwende kinderen 258**

**9.2 De verliescirkel met verstoringen van rouw 259**

**9.3 Waar begint en eindigt normale rouw? 265**

9.3.1 Verliestrauma 266

9.3.2 Gecomplieerde rouw 267

9.3.2 Normale, verstoorde en gecomplieerde rouw 268

**9.4 Omgaan met gestolde rouw 270**

**9.5 Omstandigheden die het rouwen moeilijker maken 273**

Nicole Padberg-Jansen – *Mijn vader is een foto* 276

**HOOFDSTUK 10 Een kinderleven gaat verder 277**

**10.1 Vormen van verbinding 278**

**10.2 Belangrijke momenten 283**

10.2.1 Terugkerende gebeurtenissen 284

10.2.2 Eenmalige gebeurtenissen 285

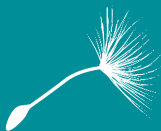
10.2.3 Triggers 286

**10.3 Nieuwe gezinssamenstelling 286**

Oliver Jeffers – *Het hart in de fles* 290

BIJLAGE 1	Tips voor het begeleiden van rouwende kinderen	292
BIJLAGE 2	Aanbevolen boeken voor en over rouwende kinderen	296
BIJLAGE 3	Woordenlijst: doodgaan, uitvaart en rouwen	302
BIJLAGE 4	Belangrijke adressen en websites	308
	Literatuur	311
	Verantwoording: bronnen van gedichten en citaten	315

# Woord vooraf



*Joszi's vader Wil verongelukte toen zij drie was; Marcel verloor zijn moeder toen hij vijf was; Frank, het broertje van Jan, overleed toen Jan veertien was. Alle drie waren ze bereid een bijdrage te leveren aan het 'Woord vooraf' voor dit boek over jong verlies.*

## **Mijn vader**

Joszi Smeets

Toen ik drie jaar was, is mijn vader doodgegaan.

Hij ging naar zijn werk maar halverwege raakte hij in een slip en botste hij tegen een boom. Politie mannen kwamen het vertellen. Ik zat boven aan de trap en mijn moeder begon heel hard te huilen. Ik snapte het niet, mamma vertelde dat pappa dood was, maar nog snapte ik het niet. Daarna leek het wel feest; iedereen was heel lief en gaf extra aandacht aan mij. Pas daarna begon ik te beseffen wat er eigenlijk gebeurd was.

Wat ik tot nu toe heb verteld zijn mamma's woorden; ik kan het me niet meer herinneren. Vanaf ongeveer een jaar na pappa's dood komen er weer beelden boven. Mijn neef en mijn oom kwamen een avond per week bij ons eten en mijn oom bracht me dan naar bed. Ik weet nog dat ik heel emotioneel reageerde op dingen die zij zeiden. Zo likte ik een keer mijn mes af en zei mijn neef dat

ik uit moest kijken dat ik niet in mijn tong sneed. Hij bedoelde het goed maar ik moest heel hard huilen en ik was boos om wat hij zei. Na een tijdje werd mamma verliefd op Wim, die mij heel liefdevol heeft opgevoed, ik beschouw hem als een van mijn ouders.

De kinderen uit mijn klas wisten wel dat mijn vader dood was. Ik ging er ook van uit dat ze het wisten en had het er dus niet zo vaak over. Soms bleek dan opeens dat een klasgenootje het helemaal vergeten was. Dan waren ze weer opnieuw helemaal verbaasd als ik vertelde dat Wim niet mijn echte vader was.

Een vriendin van Wim belde een keer op en vroeg of mijn vader thuis was. Ze bedoelde natuurlijk Wim, maar ik was zo boos om deze vergissing dat ik haar aanraadde een helikopter te huren en naar de hemel te vliegen, zodat ze daar misschien mijn vader tegen zou komen.

Ik vind het altijd maar irritant om te moeten vertellen dat mijn vader dood is. Ik weet nooit hoe ik moet reageren als mensen zeggen dat ze het zo erg voor mij vinden. Ik vind het zelf eigenlijk helemaal niet zo erg, omdat ik gewoon niet anders weet.

Maar op sommige momenten beseft ik wat er nou eigenlijk anders is aan mij. Op Vaderdag bijvoorbeeld, dat is toch een speciale dag voor vaders. Ik koop dan iets voor Wim, maar dat is toch anders. Op de dag dat mijn vader tien jaar dood was, had mijn moeder aan alle mensen die belangrijk voor hem waren gevraagd of ze een herinnering over mijn vader wilden opschrijven. Toen ik die las besepte ik opeens wie mijn vader was. En dat deze leuke man waarover ze het hadden en de gekke, spannende en mooie dingen die hij deed echt over mijn vader gingen. Mijn vader!

Ik ben dan vaak heel trots op hem omdat hij volgens mij echt heel erg tof was.

\*\*\*

Bovenstaand voorwoord schreef ik toen ik vijftien jaar oud was. Inmiddels is het tien jaar later en woon ik samen met mijn vriend in een huisje in Amsterdam. Ik heb mijn studie afgerond en heb sinds kort een uitdagende baan als directeur van de Youth Food



Movement. Mijn leven is verdergegaan en daarom wil ik het voorwoord graag aanvullen.

Als jong volwassene voel ik me op sommige momenten nog als dat meisje van drie, daar boven aan de trap. De bewuste herinnering is er nog steeds niet, maar onbewust is dit verlies altijd onderdeel van wie ik ben. Het heeft een tijd geduurd voordat ik begon te begrijpen wanneer dit meisje in mij tevoorschijn komt. Ze was er toen ik in mijn eentje ging reizen, toen mijn eerste vriendje het uitmaakte en toen ik mij losmaakte van mijn moeder. Allemaal momenten waarop ik me soms, meer dan een ander, verlaten voelde en een heel kinderlijk verdriet mij kon besluipen. Gelukkig ben ik de juiste mensen tegengekomen waardoor ik dit inzicht heb gekregen. Ik mocht ook toen ik tiener was nog als een klein meisje bij mijn moeder of Wim op schoot zitten. Dan werd ik getroost en mocht het verdriet er zijn.

Jong verlies is ingewikkeld, en het is moeilijk om erover te praten. Het is zo lang geleden dat het erg lastig is om jezelf soms nog zo verdrietig te voelen, laat staan om anderen uit te leggen waarom je je niet fijn voelt.

Ik heb drie jaar lang een geweldige vader gehad, en ben dankbaar voor deze korte tijd van onvoorwaardelijke vaderliefde die ik steeds vaker kan oproepen. Ik heb een vader, hij ging alleen veel te vroeg dood.

## **Mijn moeder**

Marcel van Zanten

*‘Met zijn blonde krulletjes, zijn korte broek en sandalen staat hij bij de deurknop van de keukendeur. De zon spiegelt op het raam en komt speels in zijn ogen terecht. De madelieffes in de tuin in het gras schitteren in alle openheid. Het jongetje van vijf rent door de tuin naar de schuur. Daar staat zijn rode skelter. Hij trekt de skelter vakkundig uit de schuur en plaatst deze precies in het midden op de stoep achter de schuur. Het moment van zitten is al goddelijk te noemen. Met zijn dunne beentjes moet hij wel even kracht zetten om in beweging*

*te komen. Eenmaal op gang zoekt hij, zweeft hij en waant hij zichzelf een echte chauffeur die over de weg rijdt. Zijn blonde krullen dansend in de wind. De zon verwarmt zijn wangetjes. Hij rijdt rondjes om het blok waar hij woont. Hij geeft nog eens flink gas, schuift uit de bocht en klapt tegen een lantaarnpaal.  
Die ochtend rijdt zijn moeder door rood, zij is op slag dood.'*

Mijn moeder overleed toen ik vijf jaar oud was. Zo, plotseling en snel. Een brommerongeluk. Zij reed door rood. Ze was er niet meer. Binnen een jaar tijd was er gelukkig een nieuwe moeder. Prima geregeld. Alles weer bij elkaar. De impact van het verlies en de tijd nemen voor het verlies was er nauwelijks. Mijn vader moest werken. Vanaf dat moment leefde ik tussen wat waar was en wat schijn was. Ik leefde met het idee dat alles vervangbaar was. Ook moederliefde. In mijn puberteit werd het mij pijnlijk duidelijk dat het ophouden van deze illusie en het ontwijken van pijn destructieve gevolgen heeft voor mijn ontwikkeling. Ik speelde elke vorm van verlies en pijn weg met poppetjes en grappen en grollen. Ik associeerde de dood niet met pijn. Ik begreep ook niet waarom alle volwassenen zo moeilijk deden. De natuur was mijn vriend en ik schiep mijn eigen waarheid.

Ik heb geleerd om me in alle situaties aan te passen om op die manier te overleven in een 'nieuwe' familie die niet te vergelijken is met mijn gezin van herkomst. Zo ontwikkelde ik langzaam een stoornis die te herleiden is naar dat verlies op vijfjarige leeftijd. Mijn vader raakte de grip op mij kwijt en mijn tweede moeder kon mij wel troost maar geen moederwarmte geven – een uniek natuurlijk gevoel.

Met het verlies van mijn moeder verloor ik niet alleen haar maar stukje bij beetje ook de familie van mijn moederskant. Alles was anders geworden en het leven werd voor mij een angstig bestaan. Films en series hielpen mij om weg te zijn en te blijven. En elke keer wanneer de aftiteling verscheen voelde ik een diepe heimwee ontstaan, als knoop in mijn maag. Alles wat ik deed was gericht op het vermijden van verlies. Maar daarmee werd het ook sterker. Dus snel op zoek naar een andere film. Ik wilde vooral niet in de wer-

kelijkheid zijn. Als jonge adolescent raakte ik totaal de greep op mezelf kwijt. Het resulteerde in weglopen van thuis en vervolgens stortte ik mezelf in een eenzaam bestaan. Ging van opvanghuis naar opvanghuis, was op zoek naar heelheid die ik buiten mezelf zocht. Je zou kunnen zeggen dat ik nog steeds die kleine jongen was die zijn moeder kwijt was en haar probeerde te vinden.

Tussen mijn achttiende en twintigste levensjaar werd ik eindelijk gehoord. Ik heb het geluk gehad om in contact te komen met een psychiater die naar mijn verhaal wilde luisteren. Die mij het vertrouwen gaf dat alles wat ik zei waar was. Door terug te gaan op de weg die ik had afgelegd kon ik het verlies opnieuw ervaren. Ik heb diepe tranen kunnen huilen – en dat doe ik soms nog steeds. Stapje voor stapje kwam ik in contact met mijn emotie – niet langer op de vlucht. En doordat mijn vader en mijn tweede moeder mij nooit hadden opgegeven, kon ik blijven.

Door wat ik als jongen van vijf en in de jaren erna heb meegemaakt, weet ik dat zulke ingrijpende ervaringen voor kinderen van invloed zijn op de rest van hun leven. Ik weet ook dat niet alleen de gebeurtenis zelf maar wellicht nog meer de wijze waarop de omgeving reageert en in staat is ondersteuning te bieden van grote invloed is. Daarom is een boek zoals *Jong verlies* van groot belang. Het biedt handvatten aan ouders en aan anderen rond het kind.

Ik ben nu 45 en ben opnieuw in gesprek gegaan met een verliesbegeleider om nog eens goed te kijken naar wat ik heb meegemaakt. Ik heb het op papier gezet met behulp van boeken als *Jong verlies*. Als ervaringskundige ben ik een opleiding gaan doen en heb het diploma verliesbegeleider behaald. Mijn verwondingen kan ik in mijn werk inzetten als bron waaruit ik kan putten om jonge mensen die met een verlies moeten omgaan, te ondersteunen.

Ik ben intussen trotse vader van een gezin met twee kinderen. Wetende dat er niet altijd een morgen is, neem ik elke dag bewust afscheid van hen. ‘De plek van de verwonding is de plek van de bevruchting’ is een uitspraak die bij mij past. Mijn ervaringen hebben mij mijn kwetsbaarheid ten diepste laten voelen maar mij daarnaast ook veel kracht gegeven. Als die twee samenkomen, kan een rouwend kind tot een prachtige volwassene opgroeien.

## Mijn broertje Frank

Jan Fiddelaers

Toen ik veertien was, is mijn broertje Frank plotseling overleden aan meningokokken. Hij was tien jaar, net als mijn broer Niek. Frank en Niek waren een eeneijige tweeling. Ineens waren we met z'n vijven in plaats van met z'n zessen en was er een lege stoel aan tafel.

Wat ik me vooral herinner uit die tijd is dat het hectisch was bij ons. Het was druk, de deur werd platgelopen, er was weinig rust in de dagen tussen het overlijden van Frank en de uitvaart. En mijn moeder die steeds weer hetzelfde verhaal vertelde, ik kon het uiteindelijk niet meer horen. Maar het was haar manier om ermee om te gaan. Ik ben meer een binnenvetter en zoek mijn eigen momenten om iets te zeggen of te doen. Frank lag thuis, in de speelkamer. Als iedereen weg was, ging ik bij Frank zitten.

Aan de andere kant was al die aanloop ook fijn. Mijn vrienden kwamen en bij hen kon ik mijn eigen verhaal kwijt. We zouden net een nieuwe computer krijgen en mijn vader is die ondanks de dood van Frank toch met ons gaan ophalen. Ik was in die dagen bezig met het installeren en tussendoor met spelletjes spelen, samen met vrienden die ons huis in en uit liepen. De computer stond in de speelkamer, dus ik was de hele dag in dezelfde ruimte als Frank. Ik kreeg alles mee, wie er kwam, wat er gebeurde, terwijl ik toch afleiding had door de nieuwe computer. Daardoor was het te doen.

Er waren momenten dat ik met de neus op de feiten gedrukt werd want het dringt in het begin toch nog niet echt tot je door. Ik herinner me de arts in het ziekenhuis, die goedbedoeld iets te drinken voor ons kinderen haalde en met vier glazen binnenkwam. Ik was zo boos. Er zouden voortaan nog maar drie glazen nodig zijn, kwam hij met vier binnen! Dat was zo confronterend, dan kun je er even niet onderuit. Het is duidelijk: Frank is dood. Ik denk dat die arts dat moment ook nooit vergeten is; hij zal zich nooit meer vergissen.

Er kwam veel op tv en in de krant naar aanleiding van de dood van Frank. Wat er allemaal gezegd en geschreven werd, daar konden

we ons ook erg boos over maken. Dan zeiden ze op tv: ‘Elfjarige jongen uit Soerendonk overleden aan meningokokken.’ Maar Frank was tien en geen elf. Het is belangrijk dat zo iets goed gezegd wordt! Gelukkig zijn we als gezin verder buiten de media gebleven, dat zou nu niet meer lukken met al die social media.

Niet zo lang na de dood van Frank had ik een proefwerk bij muziekles waarbij ‘Tears in heaven’ gedraaid werd. Het ging tien seconden goed en toen hield ik het niet meer. Een klasgenoot zei tegen de leraar: ‘Ik denk dat dit het verkeerde liedje is, meneer.’ Ik geloof dat ik het proefwerk uiteindelijk toch nog afgemaakt heb.

Wat ik nooit zal vergeten en nog steeds als een film voor me kan zien, is het moment dat ik thuiskwam van trainen en merkte dat mijn ouders met Frank naar het ziekenhuis waren. Hij was die middag ook al bij de dokter geweest maar die had zijn klachten als een griepje afgedaan. Nu was er met Frank wel vaker iets, hij klaagde nogal eens. Ik zei: ‘Wat heeft hij nou weer? Is hij zich weer aan het aanstellen?’ Dat vergeef ik mezelf nooit meer. Maar ik wist ook niet wat er zou gaan gebeuren.

Ik kan niet één ding noemen wat helpt als je je broertje verliest, het is alles bij elkaar. Misschien hielp het ook dat we niet zo lang daarna onze hond kregen. Die heb ik getraind en ik heb met hem verschillende cursussen gevolgd. Dat gaf afleiding. Verder was er de familie die ons goed opving en in de eerste weken hielp met de dagelijkse dingen zoals het huishouden. Er moest zoveel gebeuren en er kwamen nog steeds veel mensen over de vloer, daar had mijn moeder haar handen vol aan.

We zijn als gezin verder gegaan, hebben ons leven weer opgepakt. Ik zat in een leeftijd dat alles veranderde en het verlies van Frank werd daarmee verweven.

De sfeer thuis is niet echt veranderd. We hebben het geluk dat we Niek nog hebben, daardoor is er geen gat gevallen. Ze waren altijd een eenheid: niet Frank en Niek maar FrankenNiek. Er is dus maar een half gat naar mijn gevoel. Mijn relatie met Niek is anders is geworden na de dood van Frank, we hebben nu aan een half woord genoeg. Mijn twee kleine broertjes – indertijd kwam je daar niet tussen.

Wat rouwen betreft: je moet je gevoelens ergens wegzetten waar je er nog wel bij kunt, je moet ze niet wegstoppen. Dan kies je momenten om ze op te halen en ze toe te laten – niet te pas en te onpas, want je moet ook verder met je leven. Je zou het ‘gecontroleerd denken en verwerken’ kunnen noemen. Achter je laten kan niet, want het verdriet blijft. Je hebt het te accepteren dat het er is en bij je hoort. En met accepteren bedoel ik dus niet: het is gebeurd, klaar en verder. Soms komt het weer naar boven, de aanleiding hoeft maar een kleinigheid te zijn. Dat kan bijvoorbeeld zijn als ik naar een film aan het kijken ben en er hoeft niet eens iemand in dood te gaan.

Voor kinderen is het belangrijk dat de ouders alles weer een beetje op de rit hebben en niet alles koppelen aan wat er gebeurd is. Bijvoorbeeld als er discussie is, niet de emoties van het verlies erbij betrekken. Als puber wil je weleens wat, een scooter, of later een motor en dan is het niet fijn als er gezegd wordt: ‘Ik wil niet nog iemand kwijtraken.’ Het geeft een bepaalde toon of richting aan het gesprek waar je niet op zit te wachten.

Ik ben nu 27 en technisch tekenaar. Ik woon nog thuis en heb geen relatie. Of dat met het verlies te maken heeft weet ik niet, het zou kunnen. Ik wil alles goed doen en kwets anderen liever niet. Misschien ben ik daarin te voorzichtig. Ik weet door mijn ervaring hoe kostbaar het leven is en ik weet dat het zomaar ineens gedaan kan zijn.