

ROUWEN KENT GEEN LEEFTIJD

Je kunt er niet aan ontkomen. De dood is een werkelijkheid van het bestaan. Ze roept een rollercoaster van emoties bij je op die je leven overhoop kunnen halen. Leren we hoe we kunnen rouwen bij een verlies? Valt verdriet te vergelijken? Is het nog een taboe of kunnen we er in vertrouwen over praten?

Haar verdriet overheerste haar spel. Ze was ontroostbaar. Mijn dochtertje was zes. We hadden net onze poes laten inslapen. Door een warm plekje onder de motorkap van een startende auto te zoeken, was ze een pootje

kwijt geraakt. Het herstel kwam niet op gang en de poot bleef wekenlang ontsteken terwijl ze koorts maakte. Noodgedwongen heb ik de beslissing genomen om het nog jonge katje te laten inslapen. Mijn dochtertje had geen begrip voor mijn beslissing en wou zich niet laten troosten. Haar tranen kwamen van diep. Weken heeft het geduurd en steeds opnieuw stak haar kinderverdriet de kop op. Een bevriende psycholoog stelde voor om even met haar langs te komen. Met dikke tranen heb ik haar er naartoe gebracht. En ze heeft haar kinderhartje leeg gestort. Toen ik haar ging ophalen, waren haar traantjes gedroogd en zag ik opnieuw mijn vrolijk meisje.



Een paar maanden eerder was haar reactie totaal anders bij het overlijden van haar boma. Ze had een soort onderzoekende nieuwsgierigheid naar de dood en het leek alsof

ze blij was dat ze zo'n gelegenheid mocht meemaken. Haar papa wou niet dat ze mee naar het lichaam ging kijken. Hij vond haar nog te klein. Zo kon ze geen afscheid nemen. Dat ging haar begrip te boven. Ze werd niet betrokken. Later zou blijken dat ze professioneel veel met overleden patiënten te maken zou hebben en dat ze er een soort natuurlijke en rustige betrokkenheid bij heeft.

De twee verschillende reacties van mijn eigen dochter zijn niet echt onnatuurlijk. Rouwen kan veel verschillende manieren aannemen. Ik vermoedde dat haar eerste reactie te maken had met het feit dat ik in het leven van de poes was

tussengekomen en eigenlijk een beslissing had genomen over leven en dood. Leven was waardevol voor haar en kleine kinderen zijn er gevoelig voor.

Rouwen op school, kan dit ?

Als je les geeft, heb je regelmatig kinderen in de klas die op een bepaald ogenblik met verlies geconfronteerd worden. Je merkt het aan hen. Ze zijn anders dan anders. Ze reageren anders. Ze zijn er niet bij. Ze moeten soms naar school komen terwijl ze eigenlijk liever thuis zouden blijven. Anderen komen juist wel liever naar school. Dikwijls gaat het om een konijntje, een hond, een cavia of een poes. Aan de tranen te zien, zou je denken dat het om een mens gaat. Het maakt weinig verschil blijkbaar. Het is de verbinding, de warmte, de genegenheid die wegvalt. Het onverwachte dat een stormvloed aan emoties veroorzaakt. De wederzijdse liefde die ontastbaar wordt. Als jonge leerkracht begreep ik het niet altijd zo goed. Later kon ik er beter mee omgaan. En dan zijn er de grootouders die plots uit hun leven verdwijnen. Ze kunnen er nauwelijks over praten. Ze hebben er geen woorden voor. Meestal alleen verdriet. Geen interesse in het lesgebeuren. Wel een mengelmoes van kwaadheid, ontredde, schuld, verdriet, angst en de eeuwige vraag: 'Waarom bij mij?' Leren we op school wel hoe we met verlies kunnen omgaan of bij wie we terecht kunnen?

Een leerling was haar vader verloren toen ze acht jaar was. Toen ze dertien was begon ze moeilijkheden op school te krijgen. Ze was een rustige en stille leerling en niets leek erop te wijzen dat ze nog verdriet had. De leerlingenbegeleiding kwam er aan te pas. Het verdriet over het gemis van haar vader kwam pas na al die jaren naar boven. Haar moeder vond het beter dat ze niet naar het kerkhof zou gaan



omdat het verdriet enkel groter zou worden. De leerlingenbegeleiding trad de moeder er in bij. Hou je maar met je schoolwerk bezig, dan komt het wel goed. Maar het kwam niet goed. Als het verdriet aandacht vraagt, is het tijd om het onder ogen te zien zodat het kan helen. De geliefde papa leefde verder in haar herinneringen. Nu was het tijd om contact te maken. Een bezoek aan het kerkhof kan daarbij helpen.

Robben en Anke, twee tieners praten hierover

Naar aanleiding van dit artikel sprak ik gezeten onder een zalige herfstzon met twee vijftienjarigen over omgaan met de dood. Anke en Robbe. Anke denkt niet zo veel na over de dood. Ze had de dood nog niet echt van dichtbij meegemaakt. 'Ik probeer gewoon te leven. Thuis en op school wordt er eigenlijk niet over gesproken,' vertelt ze. Onlangs had de mama van een vriendin zelfmoord gepleegd. Anke was naar de begrafenis geweest. Toen ze het verdriet van de familie zag, kreeg ze een sterk gevoel van verbondenheid, een emotionele band met haar vrienden. Ze vond het niet zo gemakkelijk om daarna met haar vriendin om te gaan, maar één gevoel had de bovenhand. Ze wou er helemaal zijn voor haar en polste regelmatig voorzichtig hoe het maar haar ging. 'Ik zie aan de ogen van mijn vriendin dat ze mijn vraag waardeert. Dat is het beste wat ik voor haar kan doen. Het zou fijn zijn als er op school meer ruimte voor gemaakt zou worden. Het lijkt wel alsof we onze gevoelens wegstoppen en bang zijn om ze te delen,' mijmert ze.

Robbe herinnert zich nog als de dag van gisteren dat zijn oma overleed. Het was een zwaar moment. Hij voelt de pijn nog steeds. 'Eerst was ze er nog en deden we leuke dingen en dan was ze plots weg. We hebben geen afscheid kunnen nemen, maar dat is goed voor mij. Ik herinner me haar het liefst zoals ik



haar kende.' Op school was het zwaar. Het gewone stramien gaat verder. Hij verwacht het ook niet anders. En dat doet ook wel goed. Eventjes met iets anders bezig zijn, maar op de achtergrond gaat het verdriet mee. Zijn vrienden waren nog te jong om het met hen te delen, maar thuis was het anders. Hij kon met zijn beide ouders praten en leuke herinneringen ophalen.

'Als zo iets je overkomt, dan sta je meer stil bij die persoon. Je denkt na over wat je nog meer had kunnen doen. Sommige dingen kunnen niet langer. Ik voel dan een soort liefde over me heen komen...' zegt een zichtbaar geëmotioneerde Robbe.

Anke is vol aandacht. 'Ik heb zo veel respect over hoe jij in dit gesprek over je emoties en gedachten kunt praten zonder je gevoelens weg te steken. Echt waar, respect,' repliceert ze met ingetogenheid.

'Je emoties onderdrukken is echt niet goed voor je innerlijk. Ooit komen ze er uit. Misschien dan wel in de vorm van kwaadheid en frustratie,' antwoordt Robbe wijs.

Robbe en Anke zijn beiden bezorgd om hun leeftijdsgenoten. Met sommigen van hen gaat het "echt" niet goed. Ze lopen op de grens van de dood. Ze begrijpen niet dat volwassenen de signalen niet zien.

Tieners die een geliefde verliezen, staan niet gemakkelijk open voor hulp. Ze praten liever met leeftijdsgenoten dan met volwassenen. Als die vrienden zelf geen ervaring hebben met een overlijden, dan kunnen ze ook daar niet terecht. Ze praten niet als ze niet het gevoel hebben om bij de groep te horen. Het is belangrijk dat ze in hun omgeving een volwassene kennen die een voorbeeldfunctie kan uitoefenen, een volwassene die met ver-

lies en dood kan omgaan en vertrouwen biedt zodat ze hun emoties niet blokkeren.

Het verdriet waarmee ze te kampen hebben, gaat op een neer. Ze gaan liefst zo snel mogelijk hun gewone gang en doen alsof er niets aan de hand is. In werkelijkheid wisselt het gewoon doen af met gevoelens van paniek, wanhoop, gemis en eventueel schuld.

Iedereen rouwt anders

Iedereen rouwt anders. Dat is ook zo voor tieners. Ze worden niet geoefend om met verlies te leven en rouwen kan dan ook een echte zoektocht zijn, eentje die inspanningen vraagt. Je kunt er moe van zijn ook al heb je niets gedaan. Je aandacht kan storingen ondervinden en gevoelens van angst kunnen je verlammen. Als één persoon kan doodgaan, dan zou het wel eens bij iemand anders ook kunnen gebeuren? Of bij jezelf? Je wordt je bewust van je eigen sterfelijkheid. Juist op een moment dat tieners de wereld gaan ontdekken, worden ze geconfronteerd met diepgaande levensvragen en nodigen de gebeurtenissen hen uit om hun blik op de wereld te veranderen. Een nieuw evenwicht zoeken kan tijd vragen.

Misschien zouden tieners het niet verwachten, maar volwassenen zijn soms onhandig in wat ze kunnen zeggen om hen te ondersteunen. Het is goed bedoeld, maar ze weten niet altijd wat de rouwende nodig heeft. Zeggen wat je nodig hebt, is in dit proces noodzakelijk, want in je eentje zitten piekeren helpt je niet vooruit.

Toen mijn man overleed, waren er vijf kinderen bij betrokken. Twee van mij en drie van hem. We hebben hen geïnformeerd en bijgestaan bij het ganse overlijdensproces. De mate van verdriet was noch te meten noch te vergelijken. Elk van hen had een heel persoonlijke unieke manier om ermee om te gaan. Dat is de schoonheid van het leven. ■

Hilde Van Bulck

Spreker, schrijver, systemisch opsteller, onderwijsexpert, lichtwerker
www.the-new-life-teaching.com

Auteur van **De eigenwijze kikker** en **De nacht van ons leven**, een getuigenisverhaal over liefde en rouw

