

Jong ouderverlies is een blinde vlek in zorg en welzijn

Jong ouderverlies heeft levenslange gevolgen voor degene die erdoor getroffen wordt. Komt zo iemand in de hulpverlening terecht, dan wordt gewerkt aan de symptomen die ermee samenhangen, maar het jong ouderverlies zelf blijft te vaak onbesproken. Titia Liese van Verlaat Verdriet en traumapsycholoog/rouwtherapeut/docent Herman de Mönnink beschouwen jong ouderverlies als een blinde vlek in opleidingen en hulpverlening.



TEKST: FRANK VAN WIJCK

BEELD: VERLAAT VERDRIET/HERMAN DE MÖNNINK

Wereldwijd onderzoek wijst uit dat 6,6 procent van de kinderen jong ouderverlies meemaakt door overlijden van een ouder. In Nederland gaat het om 200.000 kinderen tussen nul en achttien jaar. Naast ouderverlies

door de dood kan het ook gaan om een (v)echtscheiding, migratie, huiselijk geweld of psychiatrie. Dan is de groep jong ouderverlies nog vele malen groter, als we alleen al kijken naar de kinderen die betrokken zijn bij de 30.000

echtscheidingen per jaar. De gevolgen van jong ouderverlies kunnen zich het hele leven lang laten gelden. Liese kan daarover meepraten. “Ik verloor mijn moeder toen ik acht jaar was”, vertelt ze. “Dat verlies heeft een enorme invloed gehad op mij, ik heb jarenlang min of meer rondgezworven met de vraag: wat doe ik in dit leven?” Pas rond haar veertigste vond ze de kracht om de confrontatie met zichzelf aan te gaan. Dit vertaalde zich uiteindelijk in Verlaat Verdriet, waarin ze anderen helpt die door het verlies van een ouder in hun jeugd moeite hebben met leven. “Daar zitten jonge mensen tussen”, zegt ze, “maar ook mensen van zeventig-plus.”

Dit laatste geeft aan hoezeer mensen hun hele leven in stilte, onzichtbaar, kunnen worstelen met de rouw van vroege verlaten door een ouder. De Mönnink spreekt in dit verband van een blinde vlek in opleidingen en hulpverlening. “Dat het niet de aandacht krijgt die het verdient, is gebaseerd op een kennistekort bij professionals”, zegt hij. “Daardoor kan het bestaan dat mensen met depressie, angst of agressie worden geholpen zonder de relatie met het jong ouderverlies te herkennen. Alsof het om een mentale ziekte gaat. Die depressie, angst of agressie kunnen echter ‘reactief’ zijn, een normale reactie op jong ouderverlies. En als dat wordt onderkend, geeft dat echt een normaliserende kijk en aanpak.”

Beïnvloedende factoren

Jong ouderverlies kan leiden tot een enorme gelaagdheid aan ontwikkelrisico's. “De mate waarin dit zo is, hangt af van veel beïnvloedende factoren”, zegt Liese. “Het begint er al mee hoeveel support er is in de eerste periode na het ouderverlies. Als daarin niet de steun wordt geboden die het kind nodig heeft, vergroot dit de kans op latere complicaties enorm.” De Mönnink: “Uitgangspunt is dat je het in het leven, ook bij jong ouderverlies, zelf moet doen, maar niet alleen. Wat je op je bord krijgt is één ding, erkenning of ontkenning is twee. De erkenning van de impact van jong ouderverlies is een beschermingsfactor, de ontkenning een risicofactor. De leeftijd en wat je zelf kunt managen, je veerkracht, is een tweede factor. Maar als van een jong plantje één of twee wortels worden weggekapt, hoeveel veerkracht heeft zo'n plantje dan? De derde factor is dan cruciaal: de steunende omgeving, de ouder die overblijft, familie, school. Die drie factoren samen bepalen de koers van de verdere levensloop.”

Maar wat de steun door de overblijvende ouder betreft is er vaak al een eerste probleem. “Juist op het moment dat van die ene ouder het meest wordt gevraagd, is die er het minst toe in staat”, zegt Liese. “En dat maakt dat de vraag hoe verlies-sensitief de rest is dus heel relevant. Maar er is een complex van beïnvloedende factoren. Een eventuele nieuwe partnerrelatie van de overgebleven ouder

bijvoorbeeld. Hoe verhoudt die zich tot het kind? Heeft hij of zij zelf kinderen? Hoe moeten die gezinsleden zich dan tot elkaar verhouden? En hoe ga je ermee om als de enig kind of het oudste kind was en nu ineens de middelste of de jongste wordt? In mijn workshop heb ik eens een vrouw gehad van wie de moeder overleed toen zij twee en een half jaar was. De vader had binnen een jaar een nieuwe vrouw van wie ze zei: ‘Het was de bedoeling dat ik er niet meer was, ze heeft mij op de koop toe moeten nemen’. Jaren later heeft deze vrouw alsnog zelfmoord gepleegd.”

“Dat jong ouderverlies niet de aandacht krijgt die het verdient, is gebaseerd op een kennistekort bij professionals.”

De aan- of afwezigheid van andere kinderen in het gezin is ook een factor van belang. “De aanwezigheid daarvan kán heel ondersteunend zijn”, zegt De Mönnink, “als ze elkaar ondersteunend benaderen. Maar een gezin kan ook uit elkaar vallen.” Liese stelt dat dit laatste bij veruit de meeste mensen die haar workshops bezoeken het geval is, en vaak definitief. “Het heeft, als het om ouderverlies door overlijden gaat, ook te maken met hoe het gezin voordien was en met hoe de ouder overleed”, zegt ze. “Als die voor het overlijden al lang ziek was, is al heel veel gebeurd in zo'n gezin. Hulpverleners moeten er extra alert op zijn hoe de kwaliteit van het gezinsleven was in de periode voorafgaand aan het ouderverlies.”

Toch kan een lang ziekbed daarin ook juist een positieve rol hebben, vult De Mönnink aan. “Het kan ruimte bieden om gefaseerd afscheid te nemen. Dan kan het een beschermingsfactor zijn die ervoor kan zorgen dat de overige gezinsleden dichter bij elkaar komen.”

De kracht van begeleiding

De begeleiding van mensen die jong ouderverlies meemaken, is aftasten vanuit een verliessensitieve aanpak. De Mönnink vertelt: “Ik heb een man behandeld die op zijn zestiende beide ouders verloor bij een verkeersongeluk. Omdat hij daar zelf ook bij betrokken was en in >>

het ziekenhuis moest worden behandeld, kon hij niet bij de begrafenis zijn. Hij kreeg chronische pijn, stopte met atletiek en kon het niet meer verdragen dat iemand hem nog aanraakte. Toen ik na geruime tijd toch zijn handen mocht aanraken, gaf dat bij hem een trilling van angst. Na heel veel stappen was hij zover dat we een afscheidsceremonie konden houden op de plek van het ongeluk. Wat je dan ziet gebeuren... Mensen staan vaak zelf verbaasd over de krachtige emotie die zich manifesteert als het kind in hen alsnog de ruimte krijgt.”

Toch zegt Liese te zien dat mensen zich in haar workshops snel openstellen. “Ze kunnen dit doen als ze zich gezien, gehoord en begrepen voelen”, zegt ze. “Als ze het gevoel hebben dat ze zich niet meer hoeven te verdedigen tegen dingen als ‘Zit je er nu nog mee, het is toch al zo lang geleden’, die mensen tegen ze kunnen zeggen.”

Verliessensitief kunnen werken

Het gebrek aan aandacht voor de gevolgen van jong ouderverlies is een volksgezondheids- en opleidingsvraagstuk, stelt De Mönnink. Hij verwijst naar het grote aantal mensen die ermee te kampen hebben en de levenslange gevolgen die het kan hebben. “Het is enorm waardevol er vroegtijdig wat mee te doen, maar ook om dit alsnog te doen als het niet al eerder is gebeurd”, zegt hij. “Maar dit vergt wel dat de hulpverlener – de huisarts, de professional in de ggz en in het sociaal domein – de kennis heeft om verliessensitief te kunnen werken. Teveel mensen worden nu door de huisarts behandeld voor vage gezondheidsklachten, of komen in de ggz terecht, terwijl ze eigenlijk zouden moeten worden behandeld voor ongesteund jong ouderverlies.”

Die hulpverlener moet zich daarbij ook verdiepen in de dynamiek van verlate rouw, vult Liese aan. “Als iemand verlies lijdt, zijn er emoties”, zegt ze. “Als je iets wilt doen aan verlate rouw, moet je als individu terug naar een plek waar je eigenlijk helemaal niet naartoe wilt. Dat heeft een totaal andere dynamiek.”

Omgaan met rouw

Rouw kent geen tijd. Wat betekent dat voor de begeleiding van iemand die jong ouderverlies meemaakt? “Rouw is ten onrechte lang als een lineair proces gezien”, zegt Liese. “Ik laat dus altijd de circulaire tijdopvatting erover zien om duidelijk te maken dat het steeds opnieuw aandacht nodig heeft. En ik vertel ook dat ik me eens realiseerde dat ik volwassenheidervaarde op het moment dat ik me op een zevende mei besepte dat mijn moeder 97 zou zijn geworden. Tot die tijd had ik alleen een kindperspectief bij mijn moeder. Dit is vaak een eyeopener voor mensen. Je bent met je rug naar dat kind gaan staan dat in je zit, om te kunnen overleven. Dat kind aankijken en zeggen: ‘Ik ben nu volwassen en kan voor je zorgen’ is een cruciaal moment in het verlate rouwproces.”

De Mönnink: “In de trainingen verlieskunde die ik voor professionals geef, leg ik uit dat er bij ernstig verlies een wond ontstaat die heelt maar die ook weer kan gaan opspelen. Mensen die met een onbehandelde wond rondlopen, ontwikkelen echter zonder passende steun meer gecompliceerde rouw dan mensen die de wond de aandacht hebben gegeven die nodig was, met steun uit de omgeving.”

Aandachtspunt voor opleidingen

Concluderend zegt De Mönnink: “Meer bewustwording over jong ouderverlies is echt cruciaal. Het verliessensitief werken móet meer aandacht krijgen in de opleidingen van professionals in zorg en sociaal domein. Zij moeten zicht krijgen op het mijnenveld waar ze doorheen moeten in het contact met iemand die er slachtoffer van is. Dat mijnenveld is complex en gelaagd.”

Liese zegt blij te zijn dat De Mönnink hierbij ook expliciet het sociaal domein noemt. “Ik denk dat daar meer opening moet komen naar het gebruikmaken van ervaringskennis”, zegt ze. “Als de expertise van ervaringsdeskundigheid niet wordt benut, is het risico dat mensen in het alternatieve circuit terecht komen.”

Zal ik het vertellen? Je moeder is dood.

De gevolgen van jong ouderverlies kunnen een leven lang doorwerken, stellen Herman de Mönnink en Titia Liese. Dit ervaringsverhaal van Olga, die haar moeder op elfjarige leeftijd verloor, illustreert dat treffend.

TEKST: OLGA* BEELD: PIXABAY/ALEXAS_FOTOS

Ik ben de jongste van vijf kinderen. We woonden tot mijn vierde op een boerderij in het Drentse Tynaarlo en daarna verhuisden we naar Almere. Voor het eerst van haar leven had mijn, keihard meewerkende, moeder een toilet in huis en een centrale verwarming. Ze ging als schoonmaakster werken en spaarde supermarktzegeltjes om extra's van te doen. Mijn vader werkte voor de overheid en was duivenliefhebber. Hij wist altijd alles beter en wilde altijd de beste zijn. Elke zondag gingen we naar de kerk, droegen we zondagse kleding en mochten we niet buitenspelen. Het was voor mijn ouders erg belangrijk dat alles voor de buitenwacht keurig overkwam. Op mijn zevende werd mijn moeder opgenomen in het ziekenhuis en was ze er meer niet dan wel. De laatste twee jaar voor haar overlijden lag ze continue in het ziekenhuis.

Zonder rugdekking

Het was een vrijdagmiddag, 25 maart, ik had stempels gemaakt op school van een dennenboom afbeelding. Ik had enorm gelachen herinner ik mij nog. Ik was altijd wel een aanwezig kind, populair en een gangmaker en niet bang aangelegd. Ik was de jongste en moest daarmee mijn plek opeisen om niet ondergesneeuwd te worden door de andere vier. Het theedrinken met koekjes en het eten tussen de middag miste ik sinds mijn moeders ziekenhuisopname. Ik had heel erg het gevoel dat ik rugdekking miste, een moeder die er onvoorwaardelijk voor je is. Mijn vader was te druk met zijn hobby en daardoor ook in de weekenden veel afwezig. Ik moest het zelf een beetje uitzoeken terwijl mijn vader steeds meer begon te drinken. Het zusje boven mij was zijn lieverdje die alles samen met hem deed en mijn oudere zussen en broer hadden al een leven met vriendjes, bijbaantjes en school.

Gewoon op school

De bewuste vrijdag was de trouwdag van mijn neef en mijn moeder wilde daar zo graag heen. Maar ze lag al twee jaar in het ziekenhuis, was opgegeven en de

buikwond was een gapend gat geworden... Ze zou er dus echt niet meer bij kunnen zijn, en toen ze dat eenmaal besepte kón ze niet meer. Om half twee 's middags is ze in het bijzijn van mijn vader en broer heengegaan. Terwijl ik, onbewust van haar heengaan, lol had op school. Dat vond ik achteraf verschrikkelijk, hoewel ik weet dat ik nog maar een kind was. Het idee voelt nog steeds heel fout. Met mijn vriendinnetje Katja liepen we de school uit op weg naar onze gymnastiekclub toen haar moeder aangefietst kwam met haar broertje. Ze zei: “Olga, je moet meteen naar huis gaan”. “Zal ik het zeggen?”, vroeg haar broertje van een jaar of acht, ‘je moeder is dood’. Als in een verdraagde film rende ik naar huis, kwam onderweg nog een vriendinnetje tegen en riep in het voorbijgaan, “Mijn moeder is dood.”

Huilen

Thuis was het stil. En in mijn beleving was de enige die er was de vriend van mijn oudste zus. Tranen met tuiten huilde ik toen en ook nu ik het weer opschrijf zijn er weer tranen. We zijn 's avonds naar het uitvaartcentrum gegaan. Daar lag mijn moeder met haar zilvergrijze haar, in haar roze nachtpon met een lijf totaal vernield door alle bestralingen, chemo's en operaties. Het leek of ze glimlachte en dat deed mij goed. Ik perste er een traan uit en liet die op haar blank eikenhouten kist vallen. Dan nam ze in ieder geval iets van mij mee, dacht ik. Tijdens de uitvaart wilde ik zo graag naar haar kist rennen die voor in de kerk stond. In plaats daarvan kreeg ik een por: “Hou op met janken”, werd me gezegd.

Geen aandacht

Terug op school was er totaal geen aandacht voor het overlijden van mijn moeder. Alles ging door, alsof er geen vrijdag 25 maart was geweest. Meester Gerholt vroeg niet hoe het met mij ging. Ik miste warmte en aandacht en werd gesterkt in het idee dat ik het toch zelf moest redden. Ook toen er twee weken na het overlijden van >>



Ervaringsdeskundige Titia Liese startte Verlaat Verdriet (www.verlaatverdriet.nu) om hulp te bieden aan mensen die in hun jeugd een ouder of beide ouders hebben verloren door de dood. Ze schreef diverse boeken over het onderwerp, onder andere *Gids voor Verlaat Verdriet* en *Verlaat Verdriet (Ver)Werkboek*. Herman de Mönnink is de grondlegger van verlieskunde in Nederland (www.verlieskunde.nl) en schreef een boek onder deze titel. Een van de onderwerpen die hij hierin behandelt is het unfinished-businesssyndroom, het verschijnsel waarbij door oud zeer actuele onbegrepen klachten worden veroorzaakt en in stand gehouden.





**“De bindingsangst,
het er toe willen
doen, de vechtlust...
het staat me soms
nog steeds in de
weg.”**

mijn moeder opeens een vrouw bij ons kwam wonen. Zij was de hoofdverpleegkundige van de afdeling waar mijn moeder lag, zo bleek later. Ik nam mij heilig voor om haar nooit te accepteren. Als elfjarig meisje voelde dit al als hoogverraad. Er werd met geen woord meer over mijn moeder gesproken. Haar spulletjes verdwenen langzaam en de spullen van mijn stiefmoeder deden hun intrede.

Beschermlagen optrekken

Mijn vader werd van overmatige drinker een heel zware drinker. Ook hij had nooit geleerd verdriet te delen.

Gewoon doorgaan en de schijn ophouden voor de buitenwereld. Ik lag dikwijls eenzaam in mijn bed aan de andere kant van de gang terwijl ik ongewild getuige was van hun bed-activiteiten.

Op de middelbare aangekomen vertelden mijn vriendinnen over hoe ze op woensdagmiddag gezellig met hun moeder naar de stad gingen. “Wat kinderachtig”, riep ik dan uit, terwijl mijn hart bloede van jaloezie. Ik was naar Harderwijk gestuurd want dat was een goede strenge school en dat had ik nodig volgens mijn vader. Het werkte averechts. Ik deed alles wat god verboden had. Ik was boos, voelde me eenzaam en alleen, ik dronk, rookte, ging uit, stal make-up bij de Hema en een vriendin stal geld van haar rijke ouders zodat we in hotels konden slapen. Maar ik werd gelukkig nooit dronken, gebruikte geen drugs en raakte ook niet verslaafd. Op de turnwedstrijd waar ik een prijs won, was er niemand voor mij op de tribune. Tijdens het behalen van mijn schooldiploma was mijn vader druk met de duiven. Weer werd het bevestigd: ik stond er alleen voor. Beschermlaagje over bescherm-laagje trok ik op.

Ik zou iedereen wel laten zien dat ik het ook echt alleen kon. Ik had een missie: een eigen winkel openen en daarna uitbreiden. Ondertussen vond ik mijn vader

herhaald voor dood in de gang. Nu is het echt gebeurd, dacht ik steeds. Maar nee hoor. Ik ging bij mijn zus wonen en ontmoette mijn toekomstige man. Het leven lachte mij weer toe, want na mijn diploma behaald te hebben, ging ik met mijn ondernemersplan naar de bank. Tot mijn verbazing en enorme trots kreeg ik honderd procent financiering. Maar wat miste ik mijn moeder op die momenten. Ik heb heel wat tijd doorgebracht bij haar grafsteen. Voor mij was dat een meditatief plekje, tot mijn vader er bij kwam.

Waar het leven mij toelachte sloeg het noodlot toe. Ik kreeg op mijn 23ste een dubbele hersenbloeding en een herseninfarct. Wat was ik blij dat mijn moeder dit niet mee hoefde te maken, maar wat miste ik haar tegelijkertijd ook enorm. Mijn aangeleerde vechtlust hielp me gelukkig om ver te komen in mijn revalidatieproces. Ondertussen viel het gezin uiteen. Teveel verdriet en te weinig communicatie maakten dat we elkaar niet meer vonden. En nu, veertig jaar later is het monument voor overleden kankerpatiënten, waarop de naam van mijn moeder prijkt, vernield. Behalve twee platen en op de ene staat mijn moeders naam Geertje Mulder bovenaan. Op het moment dat ik dit typte, kwam het mooie bericht op het nieuws dat het monument in ere wordt hersteld. En haar naam verschijnt op het beeldscherm. Ik weet dat ze achter me staat, dat ze trots op mij is dat ik mij doorontwikkeld heb tot directeur van een zorgonderneming. Maar ik moet er nog steeds iets mee. Want de bindingsangst, het er toe willen doen, de vechtlust...het staat me soms nog steeds in de weg. <<

* Olga is een alias. De naam van de schrijfster is bekend bij de redactie.