

## 'Rouw in veel gezinnen aanwezig'

**GORINCHEM** Een scheiding, moeten vluchten of verlies van gezondheid: net als bij een overlijden is er ook dan sprake van rouw. „Rouw is in veel gezinnen aanwezig en we hebben niet altijd door dat die rouw meespeelt bij de opvoedvragen die er liggen”, vertelt Sofie Achterberg. Ze is rouw- en verliesbegeleider en werkt voor het Jeugd- en Gezinsteam van Stichting Jeugdteams Zuid-Holland Zuid.

door Marianne van de Werken

„Ouders die contact met ons opnemen, omdat hun kind met diabetes zo slecht naar ze luistert en niet goed voor zichzelf zorgt, denken niet altijd direct aan rouw. Maar verlies van gezondheid is net zo goed rouw. Het verlies van toekomstdromen speelt daarin ook vaak een rol. Om de ouders als opvoeders te kunnen helpen, moet je eerst stilstaan bij de rouw. Mijn belangrijkste taak is om te luisteren naar de verschillende gezinsleden. Daarnaast vind ik het belangrijk om aan alle betrokkenen uit te leggen hoe rouw werkt, want dan pas ben je in staat om elkaar te begrijpen.”

Want verschillende gezinsleden kunnen anders reageren op rouw. „Ik vergelijk dat altijd met een vingerafdruk. Iedereen zet zijn vingerafdruk. Dan heb je allemaal vingerafdrukken en toch ziet elke afdruk er weer anders uit. Zo is het eveneens met rouw. Door voorbeelden te geven en psycho-educatie over



■ Een moeder en twee kinderen rouwen bij een graf.

hoe rouw en verlies werkt, geef ik er uitleg over. Het begrip dat er dan ontstaat voor elkaar, is helpend en kalmeert de gemoederen.”

**PLAYMOBILPOPPETJES** Om gezinnen te helpen, zet Achterberg verschillende methodes in, gericht op

opvoedondersteuning. „Ik voer gesprekken met de ouders en de kinderen, maar ik probeer daarnaast ook creatieve activiteiten in te zetten. Zo maak ik veel gebruik van Playmobilpoppetjes. Dat geeft me veel informatie over hoe de ouders en kinderen tegen de situatie aan-

kijken. Aan de hand van die informatie kan ik verder met mijn uitleg over de verschillen in rouwverwerking. Mijn uitleg geeft duidelijkheid. Ineens is het kind niet meer het kind dat niet wil luisteren, maar wordt het begrepen omdat hij het lastig vindt om met zijn ziekte om te

gaan. Veel dingen zijn te verklaren vanuit rouw.”

In de regio Zuid-Holland Zuid heeft ook de rest van het Jeugd- en Gezinsteam veel oog voor rouw en daardoor schakelen collega's Achterberg al snel in. „Mijn betrokkenheid is vaak maar een of twee contacten nodig. Soms stap ik tijdelijk in bij het traject van een collega om uitleg over rouw en verlies te geven. Zeker voor jongeren werkt dat heel goed. Ze snappen dan waar hun eigen gevoelens vandaan komen en vinden het ineens logisch dat papa of mama het anders beleeft.”

**ONTWIKKELINGSTAAK** Volgens Achterberg is de rouwbegeleiding van volwassenen niet wezenlijk anders dan de rouwbegeleiding van kinderen. „Of ik nu een kind of een volwassene tegenover me heb, het blijft belangrijk om eerst uit te leggen hoe rouw werkt in je hoofd. Je moet leren om te gaan met rouw, want het hoort bij het leven. Iedereen maakt een keer een eerste verlies mee en aan de hand van die ervaringen moet je leren hoe je ermee omgaat. Natuurlijk hoop je dat het met een verlies begint dat niet direct heftig ingrijpt in het leven van een kind. Zo kun je grotere verliezen op een later moment weer beter aan, omdat je geleerd hebt om te rouwen om dingen in het klein. Net als lopen en eten is rouw eigenlijk ook een ontwikkelingsstaak.”

Getty Images