



De stille kracht van ouders na de dood van hun kind

11 september 2019 An Hooghe

In 'Anders Nabij' vertellen vijf ouders eerlijk over het leven na de dood van een kind. Psycholoog An Hooghe kadert de verhalen van de ouders. Sociaal.Net brengt het verhaal van Liesbeth, mama van Toon.

GEESTELIJKE GEZONDHEID | GEZIN



© Unsplash / Wladislaw Pejuchmo

Liesbeth, mama van Toon

"Een gevoel van eenzaamheid overvalt me en brengt me bij verdriet, maar ook bij overwinning. Veel pijn is er doorleefd. Soms ging ik de pijn uit de weg, maar hij haalde me weer terug in. Het werd me soms in mijn gelaat geduwd als ik het niet wou zien."

"De pijn om zoveel meer dan de dood van Toon kwam tegelijk naar boven. De dood van je kind brengt je enorm dicht bij alle niet geheelde en pijnlijke stukken die je misschien niet wil zien. Het brengt je bij de delen die je niet graag ziet van jezelf. Bij je angsten, je sterktes en je zwaktes. Bij wie je bent en niet bent en bij je teleurstellingen en je idealen."

'Je komt het kind in jezelf tegen.'

"Ook al klinkt dit alles misschien niet vrolijk en optimistisch, het brengt je bij een enorme groei. Naast het herkennen van je kleinheid, kom je ook de grootsheid tegen waarmee je dit alles doorspartelt. Je komt het kind in jezelf tegen, dat huilt en zeurt en vervelend doet en aandacht wil. Je wil haar ontkennen en niet zien. Maar dat wordt je na de dood van je kind niet toegestaan."

Zoekende naar geluk

"Ik zoek een weg om nog meer voluit, samen met mijn jongens, te genieten van het leven zoals het is. De tijd met hen is waardevol. Ik ben zoekende, heel hard. Zoekende naar geluk. Zoals het kaartje dat ik ooit kreeg, met deze tekst van Boeddha erop: 'Er is geen weg naar geluk, geluk is de weg.'"

"Er zijn dagen waarop ik me intens ontwricht voel. Ontwricht uit mijn oude leven om nieuwe paden te behandelen. Er waren veel zijwegen, ontmoetingen met mensen die ik weer moest laten gaan, omdat ze niet bij me pasten."

Weeral afscheid nemen

"Weeral afscheid nemen was de werkelijkheid. Ook na de pijn van het afscheid doorgaan als 'alweer' een klein beetje een andere ik. Zoekend naar middelen om het geslagen gat in mezelf te vullen, feestjes op de verkeerde plaats, een lief dat niet bij me paste, chocolade. Tot ik kom tot de volgende conclusie na een gesprek met mijn vriendin: het vulsel waarmee ik mijn gat wil vullen, zal niet voldoen."

"Soms voel je in jezelf een zere plek, het zeurt, het trekt. Het lijkt alsof er een gat is gebrand op die plaats. Je wil ervan af en gaat onbewust op zoek naar vulling. Toch komt het gat altijd terug, het wil geen vulsel, het wil aandacht voor zijn pijn. Lekker gaan zitten bij het gat dus en eens voelen aan de randjes, hoe scherp ze zijn of hoe zacht, hoe je het gat kan liefkozen en ervoor zorgen op je eigen persoonlijke manier."

'Wat je verloren hebt, kan je ook terugvinden.'

"In het lege gat vind ik bij momenten mezelf: schilderend, schrijvend, voelend, 'zijn'. Dus dat is dan op dit moment mijn waarachtige werkelijkheid. Wat je verloren bent, kan je terugvinden."

Mijn vertrek naar mezelf

"Toon kwam me vertellen dat zijn vertrek een stukje was van het loslaten van vroeger, het zorgen voor. Het is nu tijd voor andere dingen blijkbaar. Ik voel me ondanks het verdriet ook vrij, mijn kleine cirkel die ik vroeger rond me tekende en waar ik van mezelf niet uit mocht, is al zoveel groter. Niet door Toons vertrek, maar door mijn vertrek naar mezelf."

"Ik ontdek allerlei dingen in mezelf. Ik ontdek stukjes ik. Ik voel ook versnippering en tussen de snippers van mijn oude leven zoek ik hard naar de verbinding met mezelf tot ik één word met de snippers. 'Ik ben de snippers', dringt het tot me door. Dus geen gezocht meer en geen lijn dan?"

'Ik voel me ondanks het verdriet ook vrij, mijn kleine cirkel die ik vroeger rond me tekende en waar ik van mezelf niet uit mocht, is al zoveel groter.'

"In mezelf is er terrein dat reeds ontgonnen is en ingevuld, er is warmte, liefde, vriendschap, gezelligheid. Meer en meer echtheid. Er is verlies, er is ontwrichting. Dit alles door elkaar wriemelend, samen met niet ontgonnen gebieden in mezelf, de gebieden die ik nog niet ken. Dit alles heet aanvaarding van wat is en vertrouwen... Het is in volle groei en de ontginning komt als hij moet komen. Het is goed zo."

"Ik wandel dit pad nu met vallen en opstaan, maar wel is er het ontluiken van kracht in mij. Deze ontluikt zich langzaam maar zeker zoals de lente in de natuur dat doet. Toon bracht me zoveel prachtigs, schoons, overdonderends, verrijkends, bloeiends, rozengeurends en manenshijnends, verdiepends. Dat kleine spook."

+ Schrijf een reactie

1 reactie



Zeker lezen



Alle leerlingen hebben baat bij multiculturele aanpak



Van een job in de privé naar de sociale sector: 'We kunnen veel van elkaar leren'



Wanneer wordt geestelijke gezondheid een prioriteit in Vlaanderen?

An, psychologe

Deze en andere ouders leerden mij hoe het verlies van een kind fundamenteel ontwrichtend is. Het blijft voor altijd verweven in hun persoon en in hun leven. Het hoort niet bij de normale gang van het leven om je kind te moeten afgeven. Het is nooit, zelfs niet na jaren, op een gegeven moment 'voorbij', laat staan 'verwerkt'.

Alle ouders spreken van een leven voor het overlijden van hun kind, en een leven erna. Opgesplitst in op z'n minst twee grote verschillende delen van het leven. Een breekpunt klinkt voor sommigen wellicht te negatief. Een keerpunt dan weer te positief. Iets van beiden.

Zoals ook liefde en verdriet plots een duo geworden zijn. Er bestaat geen verdriet zonder liefde, en geen liefde zonder verdriet. De mooiste dingen roepen verdriet en gemis op. De intense pijn is gekoppeld aan een immense liefde.

'Intense pijn is gekoppeld aan immense liefde.'

Het verlies van een kind veroorzaakt intense emoties met een enorme diepgang. Soms nemen deze emoties het stuur over en rijden ze de ouder naar onbekende plaatsen, waar het denken en het gedrag overmeesterd worden.

Zin van het leven

Eerdere ervaringen van verlies duiken plots weer op en beginnen zich soms te vermengen. Onzekerheid en angst nemen het bij momenten over. De zin van het leven wordt in vraag gesteld, en dient weer gezocht te worden. Een confrontatie met zichzelf. Er is een gat geslagen dat niet gedicht kan worden.

Het leven moet dag per dag geleefd worden. Wie rouwt, gaat op zoek naar beschermingsmechanismen, energiebronnen of laadpunten. De grafiek van het leven is in z'n geheel gedaan en er is niet meer dezelfde energie als vroeger.

'Velen gaan op zoek naar stilte.'

Vertraging en een bewustere zelfzorg, of energiehuishouding, dringen zich voortdurend op, ook jaren later. Zintuigen geraken sneller overprikkeld. Velen gaan op zoek naar stilte of dingen die rust geven, zoals het grootsere van de natuur.

In beweging blijven

De voorbije jaren leerde ik dat de meeste ouders een manier vinden om in beweging te blijven, letterlijk en figuurlijk. Er is evolutie en groei doorheen de jaren. Hervinden van enige controle, van 'de rouw stuurt mij' naar 'ik stuur mijn rouw'. Er lijkt dan iets van keuzemogelijkheden te ontstaan.

Ze leren toe te laten dat de rouw om het kind een deel van het verdere leven is, met vallen en opstaan, met vreselijk intense momenten van gemis en verdriet. De pijn van het verlies is er altijd, soms kalmer, soms plots heftiger. Iets kleins en onverwachts kan als een dolksteek binnenkomen.

Het overleden kind is meer aanwezig dan het voordien ooit was. Het leven na het verlies gaat dan ook veel meer over een aanwezigheid dan over een afwezigheid. De leegte hoeft niet gevuld te worden.

'De pijn van het verlies is er altijd.'

Afscheid nemen, loslaten, het verlies een plekje geven, aanvaarden, verwerken, betekenis geven... het zijn allemaal begrippen waar vele ouders koude rillingen van krijgen. Het klopt niet om je liefde voor dit kind los te laten.

Wel is het zo dat velen op de een of andere manier groeien doorheen het verlies. "De rijkdom van de tragedie". Hoe vreemd het ook klinkt, velen voelen doorheen het verlies ook een grote dankbaarheid. "Je hebt me veel geleerd, jouw overlijden heeft me veel geleerd".

Toch zou elke ouder deze wijsheid meteen weer willen inruilen voor het mogen getuige blijven van de verdere groei van het kind, in fysieke aanwezigheid.



Anders Nabij

De stille kracht van ouders na de dood van hun kind

An Hooghe

Ramsel | Uitgeverij Charlotte | 2018

[Meer info](#)

Meepraten?

[+ Schrijf een reactie](#) [1 reactie](#)



SOCIAAL.NET

Blijf op de hoogte met onze nieuwsbrief

Mijn e-mailadres



[Hoe wij omgaan met jouw gegevens](#)

Zeker lezen



Achtergrond

12-09-2019

Alle leerlingen hebben baat bij multiculturele aanpak

Een school die diversiteit omarmt, versterkt het welzijn en de prestaties van leerlingen met een migratie-achtergrond. Dat blijkt uit onderzoek van de



Verhaal

10-09-2019

Van een job in de privé naar de sociale sector: 'We kunnen veel van elkaar leren'

Een succesvolle verkoopdirecteur maakte een carrièreswitch en leidt nu 'De 1000 uur' een grote



Achtergrond

06-09-2019

Wanneer wordt geestelijke gezondheid een prioriteit in Vlaanderen?

Vlaanderen kreeg de afgelopen jaren meer aandacht voor de geestelijke gezondheidsczare

OP DE HOOGTE BLIJVEN?

[Schrijf je in voor de nieuwsbrief](#)

ZELF SCHRIJVEN?

[Redactionele richtlijnen](#)

VRAAG OF OPMERKING?

info@sociaal.net

ZOEKEN



VOLG ONS OP

[f](#) [t](#) [in](#)

THEMA'S

[armoede](#) | [diversiteit](#) | [ethiek](#) | [gebruiker](#) | [geestelijke gezondheid](#) | [gezin](#) | [gezondheid](#) | [handicap](#) | [jong](#) | [justitie](#) | [management](#) | [methodiek](#) | [onderzoek](#) | [opleiding](#) | [organisatie van zorg](#) | [ouderen](#) | [overheid](#) | [preventie](#) | [sociale professional](#) | [vermaatschappelijking](#) | [werken](#) | [wonen](#)

[Over ons](#)

[Disclaimer](#)

[Privacy](#)

Sociaal.Net vzw, Turnhoutsebaan 139A, 2140 Borgerhout