

PAPPA'S ROUWEN OOK

Een interview met
JAKOB VAN WIELINK

Als je je kind verliest, kom je terecht in een rollercoaster van emoties. Deze emoties zijn voor vaders niet altijd hetzelfde als voor moeders. Jakob van Wielink weet als coach en schrijver heel veel over verlies en rouw, met name bij mannen, bij vaders. 'Jouw rouw is mogelijk heel anders dan die van je partner en dat is helemaal prima.'

Bij rouw van vaders, van mannen, is Jakob van Wielink de aangewezen persoon om hier iets over te delen. Het is een onderwerp dat hem na aan het hart ligt. Hij schrijft er regelmatig over en in 2024 verschijnt mede van zijn hand een boek voor en door mannen waarin het thema rouw en emoties volop aandacht krijgt. 'Er is sprake van een weerbarstige werkelijkheid als jij en je partner een kind verliezen', aldus Jakob. 'Je verliest samen een kind, maar je verliest niet hetzelfde kind. Vanaf het allereerste begin is de hechting aan en verbinding met dit kind anders. Beide ouders hebben hun eigen beeld, hun eigen verwachtingen van hun rol als ouder en van hun kind. Het is goed voor beide ouders om zich dit te realiseren, omdat het maakt dat het rouwproces anders is.'

Jakob vindt het belangrijk om pappa's en hun beleving en rol in het rouwproces specifiek aandacht te geven in dit magazine. 'Het overlijden van je kind, geboren of ongeboren, is een life-changing event dat aandacht nodig heeft. De relatie van een vader met zijn kind is anders dan die van een moeder. Niet beter,

niet slechter, maar anders. Daarom verdient het ook eigen aandacht.'

Elke emotie heeft je iets te vertellen

Uit langdurig onderzoek naar mannen, emoties en gezondheid, blijkt dat de impact van zo'n life-changing event bij mannen gigantisch is als er geen of onvoldoende aandacht wordt besteed aan zijn emoties. Jakob: 'Wereldwijd leven mannen gemiddeld zeven jaar korter dan vrouwen, onder meer omdat mannen onvoldoende aandacht geven aan én krijgen voor de emotionele binnenwereld. Dat uit zich niet direct, maar stapelt zich in de jaren daarna op. De man, de relatie, het gezin en zijn gezondheid betalen er een hoge prijs voor. Niet erkende en onverwerkte emoties laten ongezonde coping mechanismen ontstaan. Zulke mechanismen werken bijvoorbeeld verslavingsgevoeligheid in de hand, maken dat je te hard en te snel weer gaat werken en zaken wilt rationaliseren. Om dat te voorkomen, zul je er dwars doorheen moeten.'

DE RELATIE VAN EEN VADER
MET ZIJN KIND IS ANDERS DAN
DIE VAN EEN MOEDER. NIET
BETER, NIET SLECHTER, MAAR
ANDERS. DAAROM VERDIENT
HET OOK EIGEN AANDACHT

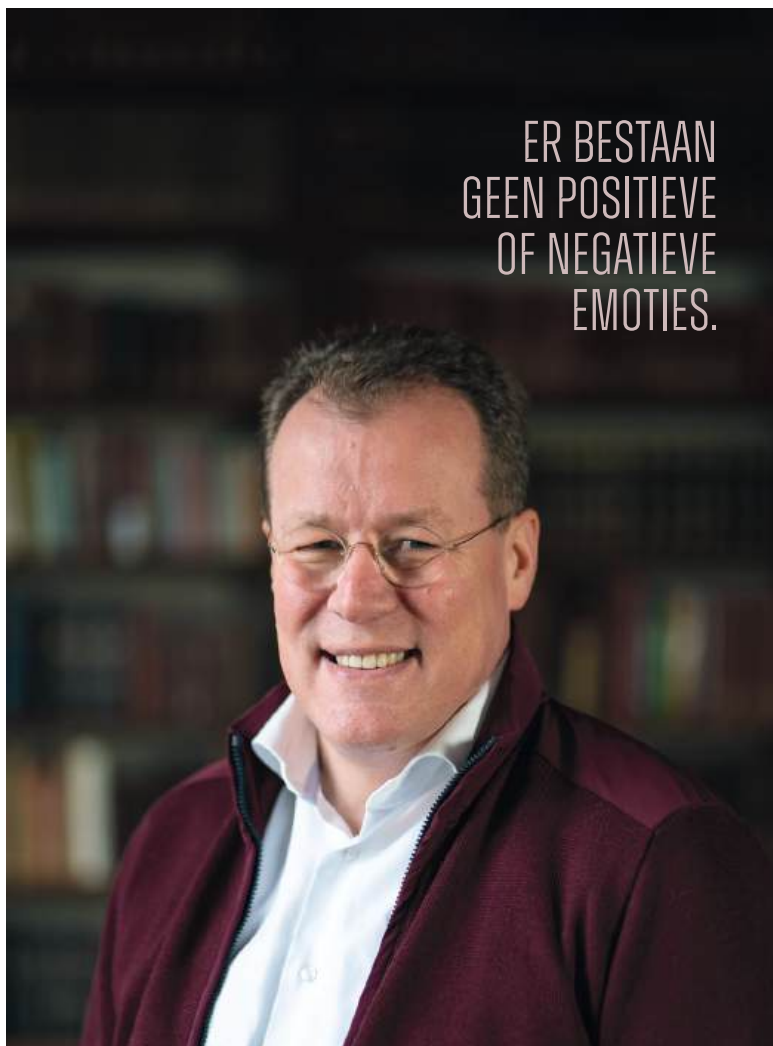
‘We zijn zo gewend om emoties te duiden als positief of negatief’, vervolgt Jakob, ‘maar er bestaan geen positieve of negatieve emoties. Wel zijn er emoties die we lastig vinden, die we liever niet te veel willen voelen. Mannen kunnen zich woedend voelen, soms zonder te weten of dat op zichzelf, hun partner, God of op de hele wereld is. Het is belangrijk om te erkennen dat elke emotie in een rouwproces fundamenteel is en iets te vertellen heeft. Dat gaat over het hele repertoire aan emoties, dus echt niet alleen over verdriet.’

Weet wat je voelt

Wat ik mannen nogal eens hoor zeggen, vaak vele jaren na het overlijden van hun kind, is dat er schuldgevoel en schaamte is ontstaan omdat zij hun kind niet hebben kunnen beschermen. Dat zijn diepe gevoelens vanuit de ziel, die zich met rationeel denken niet laten oplossen. Het is goed dat de omgeving zegt dat het zijn schuld niet is, maar dat lost het niet op. Het is heel behulpzaam wanneer de omgeving, vooral mannen onderling, aan de vader vraagt waar zijn schuldgevoelens over gaan en wat hij ervaart. Zo kunnen ze samen woorden geven aan wat in zijn ziel is gegrift.

In de eerste dagen van rouw, in de acute situatie van de eerste dagen op weg naar de uitvaart, is het belangrijk dat je mensen om je heen hebt, zoals een hele goede uitvaartbegeleider en intieme vrienden en familie, die jou gevoelsmatig tegennatuurlijke dingen laten doen. Hiermee bedoel ik dat het behulpzaam is dat er mensen om je heen staan die je aanmoedigen om dingen te doen die belangrijk zijn, maar die je lastig vindt. Om je kind nog eens aan te raken, om het mandje of kistje zelf te sluiten. Handelingen die ongemakkelijk voelen omdat ze je de dood van je kind tastbaar laten voelen en ervaren, maar die je op een later moment veel troost zullen geven.

Vaders zeggen vaak: ‘Ik voelde heel veel maar ik weet niet wat ik voelde.’ Het allerbelangrijkste is om te weten dat wat je ook voelt, het een



ER BESTAAN
GEEN POSITIEVE
OF NEGATIEVE
EMOTIES.

HET ALLERBELANGRIJKSTE IS OM TE WETEN DAT WAT JE OOK VOELT, HET EEN NORMALE REACTIE IS OP EEN ABNORMALE GEBEURTENIS

normale reactie is op een abnormale gebeurtenis. Misschien voel je fysiek pijn in je hart. Dat is volstrekt normaal. Je kunt boos zijn op je partner, je kunt voelen dat het leven niet meer hoeft voor jou, je kunt voelen dat je je kind wilt laten opzetten in plaats van begraven of cremeren. Wat je ook voelt, accepteer het, want het is helemaal normaal. Het gevoel wil gevoeld worden, hoe ongemakkelijk het ook is. Je hoeft daar ook niet per se iets mee te doen, laat het er maar zijn. Gevoelens willen gevoeld en gedeeld worden. Dat laatste is cruciaal. Want er zijn momenten nodig

voor jezelf, voor jou alleen. Maar de helende beweging, waarmee je weer op jouw manier aansluit bij het doorgaande leven, doe je voor het grootste gedeelte in verbinding met anderen.

Rouw in aanloop naar de uitvaart

Het is dus belangrijk om voor jezelf een situatie te creëren zodat je je kunt terugtrekken. Dat je de ruimte neemt om even alleen met je kind te zijn, zonder je partner. Het is helemaal normaal als je partner dit samen wil doen; het is net zo normaal als jij dat even alleen wilt doen. Doe dat dan ook! Een plek, dat kan een graf zijn of een plaats waar de as is begraven of uitgestrooid, is helpend. Zo'n



plek is zelfs noodzakelijk in je eigen huis, ook na de uitvaart. Dat creëer je samen met je partner, in verbinding. Het kan een heel klein hoekje zijn met een kaarsje of de kinderkamer. Plekken zijn van belang omdat deze stap voor stap helpen om betekenis te kunnen geven aan het verlies. Voor een man misschien nog meer dan voor een vrouw, omdat zij in haar lichaam al een plek heeft, haar buik, om naar haar kind te gaan.'

Praten is belangrijk

'Vroeg of laat komt er een moment waarop het tijd wordt dat het leven van jou, de rouwende vader, weer moet aansluiten bij je partner, het gezin, je werk en bij de rest van de wereld. Het leven gaat voortdurend over aansluiting weten te vinden. Aansluiting vinden is een proces van betekenis geven en dat je kunt ervaren dat er nog betekenis in het leven ligt. Linksom of rechtsom 'moet' je erover praten. Je zult geen antwoord vinden op de waaromvraag en toch is een betekenisvolle dialoog hierover belangrijk. Want als je gevoelens wegdrukt, loop je het risico bitter te worden met alle gevolgen van dien voor je eigen leven en dat van de mensen om je heen. Ook als je liever alleen een rondje wandelt, je terugtrekt op een zolderkamer of mancave of als je geen prater bent. Leer praten! Dat is van levensbelang. Een goede uitvaartbegeleider kan je in de eerste dagen soms al helpen woorden te geven aan wat je voelt en wellicht je partner ook. Maar dat is nog maar het begin. In de maanden en jaren daarna, met alle veranderingen in je rouw, is het belangrijk dat je mensen toelaat op momenten dat je juist geen mensen toe wilt laten. Nodig mensen uit of sta ze toe om in de stilte naast je te komen zitten!

We weten uit onderzoek dat we uiteindelijk woorden nodig hebben om ons uit te drukken; woorden die gehoord kunnen worden door een ander. Tegelijk: het zelf timmeren van een kistje voor je overleden kind is ook taal. Als je maar uitdrukking kunt geven aan wat er in jouw binnenwereld gebeurt. Zo zijn er vaders die wekelijks of vaker naar het graf van hun kind gaan. Als je dat iets oplevert, dan is dat prima. Maar merk je dat je daardoor juist verdrietiger wordt, misschien boos, cynisch of sarcastisch, dan is er iets anders nodig.'

Geen rouwverlof

Volgens Jakob is het heel gezond om op een gegeven moment de draad weer op te pakken, ook wanneer dit gebeurt omdat er behoefte is aan een gevoel van controle hebben op de dag, op het leven. 'Dat is zelfs fundamenteel van belang. Daarom ben ik geen voorstander van het rouwverlof. Niet omdat ik niet erken dat het regelmatig van belang

NIET IEDEREEN HEEFT PROFESSIONELE HULP NODIG VOOR HET OMGAAN MET ROUW NA HET OVERLIJDEN VAN EEN KIND

is om pas op de plaats te maken. Maar uiteindelijk vraagt de rouw om geïntegreerd te worden in het leven van alledag. Je gaat je eigen gezondheid weer ervaren wanneer je weer onderdeel bent van een groter geheel. Je werk is daarbij van cruciaal belang. Alles wat ondernomen wordt om de drempel naar het werk te verhogen, en dat is wat rouwverlof doet, maakt het moeilijker de draad van het leven weer op te pakken. Het geeft partners ook vertrouwen wanneer je kunt ervaren dat ieder weer de normale dingen doet, de ander weer naar het werk gaat en ook weer thuiskomt. Al voelt het tegenstrijdig en wil je het liefst voortdurend bij elkaar zijn en voor de ander zorgen. We weten uit onderzoek dat wanneer je weer aan het werk gaat en weer thuiskomt, je je eigen draagkracht weer leert te ervaren.'

Zoek op tijd hulp

Niet iedereen heeft professionele hulp nodig voor het omgaan met rouw na het overlijden van een kind. Sterker: veruit de meesten hebben dat niet nodig. Sommige mannen hebben dat wel, maar onderkennen het vaak te laat. 'Dat is ook de reden waarom wereldwijd mannen eerder overlijden dan vrouwen', stelt Jakob. 'Meer dan 80% van de mensen gaat op een gezonde manier door een rouwproces heen, met alle heftige emoties die daarbij horen. Een rouwproces is complex, weerbarstig en het lijkt alsof je er nooit overheen komt. De ervaring leert dat je er wel degelijk overheen komt en dat je uiteindelijk het leven wel weer oppakt. Maar dat geldt niet voor iedereen. Het is dus maar wat goed dat er in Nederland een groot en uitstekend aanbod is van professionals die je bij kunnen staan. Dat is een cadeau dat je, als het nodig is, zonder aarzeling mag aannemen.

Ik kan geen termijn noemen, maar als het je na een flink aantal maanden nog niet lukt om de deur uit te komen, als de pijn of de onmacht alleen maar zwaarder wordt, als er geen enkele vorm van verlichting komt, wat je ook doet, wanneer je klachten gaat ontwikkelen zoals angst voor contact met collega's, bang bent om naar buiten te gaan, als je depressieve klachten ontwikkelt, dan wordt het tijd om iemand te bellen en hulp te zoeken bij een professional. Als je boosheid aanzwelt, als je cynisme bij jezelf waarneemt of wraakgevoelens ervaart, zijn dat ook signalen dat je het verlies niet of niet goed kunt verwerken. Dat wil niet zeggen dat je naar een psychiater moet, al mag dat natuurlijk wel. Maar bel in ieder geval de huisarts, een hele goede vriend of een maatje van Stichting Rouwkost.'

Jakob besluit: 'Houd moed en houd vertrouwen en weet dat uiteindelijk de allerbeste manier om je kind of kinderen ten diepste te eren is om jezelf te gunnen om weer terug te keren naar de volle vreugde van het leven. En: je bent niet alleen.' ■

DE ALLERBESTE MANIER OM JE KIND OF KINDEREN TEN DIEPSTE TE EREN IS OM JEZELF TE GUNNEN OM WEER TERUG TE KEREN NAAR DE VOLLE VREUGDE VAN HET LEVEN.

Jakob van Wielink is executive coach, trainer en opleider bij De School voor Transitie. Hij is auteur van diverse boeken, waaronder verschillende publicaties over rouw. Jakob werkte ook mee aan het eerste boek van Stichting Rouwkost, Pappa's rouwen ook.

