

Katja ♥ Cas & Mats ♥ Tibbe & Sietse ♥ Kasper ♥ Mees ♥ Eric ♥ Camille ♥
 ♥ Oona ♥ Joren ♥ Linne ♥ Lorenz ♥ Lili & Lucie ♥ Lotte ♥ George ♥
 Louise ♥ Cyan ♥ Jasmijn ♥ Oscar ♥ Mats&Cas ♥ Elisa ♥ Kevin ♥
 ♥ Olivia ♥ Erle ♥ Lou ♥ Eleonore ♥ Charlie ♥ Yara ♥ Marthe ♥
 Arthur ♥ Jill ♥ Merleau ♥ Benjamin ♥ Ellie&Lenie ♥ Noah ♥ Aster ♥

Wij dragen dit boek met veel liefde op aan al die prachtige kinderen die we elke dag moeten missen. Bij het maken van dit boek, vonden we het dus een mooi idee om ouders de kans te geven de naam van hun overleden kind door te geven. We zijn heel erg trots dat we al deze namen hier kunnen laten schitteren. We lieten een plekje vrij zodat jij de naam van jouw lieverd er nog kan schrijven. Ook helemaal achteraan kan je nog **pagina's vol liefde** vinden.

Jack ♥
 Wyatt ♥
 Bas & Noa & Kobe ♥
 Marilou ♥
 Axl ♥

Cas ♥ Lowie ♥ Kaat ♥ Victor ♥ Andres ♥ Fleur ♥
 ♥ Roan ♥ Siebe ♥ Nine ♥ Elie ♥ Milla & Jade ♥ Chloé ♥ Fientje ♥
 Ona ♥ Liesl ♥ Thomas ♥ Jay Joell & Miles Monroe ♥ Emma ♥ Rosalin ♥
 ♥ Lynn ♥ Lars ♥ Angèle & Arthur ♥ Jinthe ♥ Lou & Rens ♥ Sky ♥
 Ilano & Otis ♥ Djim ♥ Annabelle ♥ Miro ♥ Milo ♥ Ella & Elias ♥ Marie-lou ♥
 Mila ♥ Gust ♥ Anka ♥ Mil ♥ Marie ♥ Ronald ♥ Timo & Tiago ♥
 ♥ Manuel ♥ Kaya ♥ Jet ♥ Cloë & Emma ♥ Rhode ♥ Lewys ♥ Tiebe ♥
 Julian & Tyla & Beau & Mylo ♥ Nell ♥ Josefien ♥ Leonie ♥ Senne ♥ Gentle ♥
 ♥ Cilou ♥ Lune ♥ Devino ♥ Alice ♥ Liam ♥ Amarins ♥ Syrah ♥
 Ethan ♥ Yori ♥ Amélie ♥ Lenn ♥ Lieselot ♥ Bente ♥ Fedde ♥
 ♥ Matts ♥ Alix ♥ Xander ♥ Lex & Liv ♥ Mills ♥ Ferre ♥ Céleste ♥
 Nelis ♥ Estrela ♥ Çois ♥ Alfred ♥ Mats & Leon ♥ Diaz ♥ Leandro ♥
 Fleurtje ♥ Simon ♥ Emiel & Mateo ♥ Mona ♥ Joe/Frenkie ♥ Noémie ♥ Micha ♥
 Fé ♥ Julie ♥ Fiel ♥ Nora & Milou ♥ Wilco ♥ Mina ♥ Jens ♥
 ♥ Lizzy ♥ Morris ♥ Achiël ♥ Sem & Levi & Viktor ♥ Daan ♥ Lily ♥ Lena ♥
 Tinneke ♥ Rosie ♥ Tibe ♥ Yesse & Yade ♥ Fenna ♥ Mateo ♥ Elinn & Felix ♥
 ♥ Faith ♥ Berre ♥ Sterre & Saartje & Matti ♥ Shaddai Adonay Ovadiah ♥ Lisse ♥
 ♥ Santiago ♥ Chelsea ♥ Isa & Leon ♥ Vinz ♥ Milas ♥ Lex ♥ Louis ♥

Heb je nog maar net je kindje verloren? Lees dan eerst de informatiebrochure op www.berrefonds.be met tips en houvast voor de eerste dagen.

Het rouwt in jou

Een eerlijk hulpboek
bij het verlies van een kind

Christine Vandenhole



 | LANNOO

Welkom in dit boek

We leven met je mee. Want als jij dit boek in handen hebt, betekent dit dat je van heel dichtbij of iets verder af het verlies van een kind hebt meegemaakt. En dat is verschrikkelijk. Dat is iets wat je wereld op z'n grondvesten doet daveren. Iets wat ongelofelijk veel pijn doet en wat je leven voorgoed verandert.

Dit boek wil je een houvast bieden in de rollercoaster aan emoties die je doormaakt of waar je voor staat. Maar verwacht geen toverformules of succesgaranties. Als die er waren, dan hadden we ze je met alle liefde gegeven. En dan hadden we ze zelf gebruikt. Lang geleden, maar ook nog vandaag.

Verwacht wel een eerlijk to the point boek van hoe het zou kunnen zijn, aangevuld met verhalen en getuigenissen die misschien herkenbaar of inspirerend kunnen zijn. En die je in de moeilijkste dagen misschien een beetje kunnen troosten of hoop kunnen bieden.

We schrijven dit boek voor jou. Wie je ook bent. We kiezen bewust niet voor 'jullie' maar voor 'je'. Want we schrijven dit boek ook voor alle lieve grootouders, voor alleenstaande mama's, adoptiepapa's, plusoma's, fiere meters of grote broers. Regelmatig gebruiken we wel 'de ouders' of benadrukken we de verschillen tussen mama's en papa's. Op die manier probeerden we een heel toegankelijk en laagdrempelig boek te schrijven. Dus als dat niet helemaal bij jouw persoonlijke verhaal past, hopen we toch dat je in dit boek zal herkennen. Puur voor de leesbaarheid wisselen we bijvoorbeeld ook tussen 'kind' en 'kindje', hoe oud of jong jouw kind ook mocht worden. En of je verlies nu heel recent is of al een hele tijd geleden, ook dat maakt helemaal niks uit. We hopen gewoon dat je er iets aan hebt, op welke manier het vandaag ook rouwt in jou.

en ook
voor alle
tantes,
ooms,
neven,
nichten,
peters,
vriendinnen...

Of misschien ben jij wel een hulpverlener die in aanraking komt met ouders die een kind verliezen. Ook dan kan het lezen van dit boek je waarschijnlijk helpen om nieuwe inzichten te krijgen, jouw ervaringen bevestigd te zien of je (nog) beter in te leven in de situatie van de mensen voor wie je zorgt. Weet dat de reactie van hulpverleners voor veel ouders ontzettend belangrijk is en heel veel kan betekenen in het verwerken van hun verlies. Jouw reactie als hulpverlener kan nog jaren later nazinderen, daarom dat we je ook graag uitnodigen in dit boek.

We hebben gekozen voor een allesbehalve klassiek 'rouwboek'. En dat is absoluut geen kritiek op al die andere boeken. Nee, helemaal niet.

Het is wel een duidelijke keuze om een heel ander boek te schrijven. Eentje met checklists en illustraties, met persoonlijke verhalen en zelfs met een vleugje humor. Omdat we hebben ervaren dat we tussen alle tranen door soms snakken naar een voorzichtig glimlachje. Een lach als tegengewicht, die al de pijn en het verdriet ademruimte kan geven. Kortom, we schreven het boek dat we zelf graag hadden gelezen.

Het kan een verademing zijn dat iemand eerlijk zegt waar het op staat en de dingen gewoon durft te benoemen. Dat is het soort boek dat we voor jou wilden schrijven. Lees het op de manier waarop jij het nodig hebt. Van begin tot einde of hoofdstuk per hoofdstuk of al bladerend en hier en daar een stukje.

Maakt niet uit. We hopen gewoon dat we je een beetje kunnen helpen.

O ja, misschien nog dit: wie zijn 'we'?

Beschouw het feit dat we dit boek vanuit een 'we'-vorm schrijven als een ode aan al die ouders, grootouders, familie en vrienden van overleden kindjes die ik de afgelopen tien jaar mocht leren kennen bij het Berrefonds. Sommige bezoeken waren eenmalig. Andere (groot)ouders werden warme vrijwilligers. Als oprichter en bezieler van het Berrefonds kan ik alleen maar dankbaar zijn voor zoveel warmte, zoveel troost en levenswijsheid. Het is die enorme ervaring in combinatie met het eigen verhaal van mijn sterke beer Berre* en een opleiding als vroedvrouw die je allemaal kan vinden in dit boek. En daarom kies ik bewust voor een 'we', want ik zou niet geworden zijn wie ik nu ben zonder al die mooie ontmoetingen, troostende omhelzingen, diepe gesprekken en warme mensen om me heen de afgelopen tien jaar.

Ik vind het zo erg dat 'het rouwt in je'.

Veel liefs,

Christine



In dit boek staat
151 keer 'misschien',
149 keer 'vaak',
97 keer 'soms',
322 keer 'ook'
en 343 keer 'maar'.

Dat is niet omdat we dat mooie woorden vinden. Helemaal niet.

Dat is wel omdat we het grootste respect willen hebben voor wie jij bent. Er is niet één manier om met het verlies van een kind om te gaan. Er is geen goed of slecht. Hier en daar zal je zeker je wenkbrauwen fronsen en denken: nee, dat voel ik helemaal niet zo. Bij andere fragmenten zal je knikken en zeggen: Ja, dat is er *'boenk op'*. Om rekening te houden met al die gevoelens, meningen en ervaringen dragen wij 'misschien', 'vaak', 'soms', 'ook' en 'maar' dus hoog in het vaandel. Zo, daarmee heb je er al van elk twee gehad.



Inhoud

1. Rouwen volgens de boekskes	14
2. Nog steeds jezelf, maar dan een versie 2.0	28
3. Het 'wat als'-spook	46
4. Ook samen rouwen doe je toch apart	54
5. Als je kind ook een broertje of zusje is	72
6. Verdrietige oma's en opa's	90
7. Rouw in de family	106
8. Terug aan het werk	132
9. Opnieuw zwanger?	144
10. Je kindje altijd dichtbij	160
11. De <i>fuck it</i> -dagen	168
12. Over hoop en vertrouwen	178
13. Het Berrefonds	184

ROUWEN VOLGENS 'DE BOEKSKES'

rouwen zoals het
moet volgens DE
specialisten :)



Over verdriet en rouw zijn al bibliotheken vol geschreven. Er worden documentaires over gedraaid en veel onderzoeken naar gedaan. Misschien heb je - in een poging beter te begrijpen wat je allemaal overkomt - al een aantal boeken gelezen en websites bestudeerd. Misschien deed je dat helemaal niet en is dit je allereerste boek over rouw. Maar wie je ook bent en wat ook je drijfveer is om dit boek te lezen, we willen graag eerst heel kort een aantal algemene 'rouwmodellen' in de literatuur beschrijven. Niet omdat we jou per se willen onderwijzen in de theorie van het rouwen, wel omdat je misschien ongewild en onbewust geconfronteerd zal worden met meningen en visies gebaseerd op bepaalde onderzoeken of modellen. En door even kort te kaderen welke modellen er vaak gehanteerd worden over rouw, hopen we jou te kunnen helpen met het besef dat alles wat je voelt en doormaakt, meestal normaal is.

We willen hier absoluut geen chronologisch overzicht geven van alle literatuur over rouw, daar zijn andere boeken voor. We willen wel wat modellen aanraken waarvan we na tien jaar Berrefonds kunnen zeggen dat we er zelf iets aan hebben gehad of net niet. Een kort hoofdstuk rouwen volgens de boekskes, zeg maar.



Na het overlijden van Marcel ben ik in blinde paniek als een bezetene boeken beginnen lezen in de hoop daar houvast te vinden. Ik herlas, duidde aan, zocht op enz... Overal las ik dat op welke manier je rouw ook beleeft, het goed is. Ik had liever duidelijkere richtlijnen gehad. Ik voelde me zo verloren in deze nieuwe wereld.

Britt, mama van Marcel* en Charlotte

AFSCHEID NEMEN DOOR DE EEUWEN HEEN

Rouwen. Afscheid nemen. Intens verdrietig zijn om iemand die we moeten missen. We zijn het door de eeuwen heen misschien wel een beetje verleerd. We hebben alle 'DOODnormale' handelingen, 'het DOODgewone' aspect van afscheid nemen, verdriet en gemis weggestopt in een kleine kamer en overgedragen aan mensen die er 'echt' verstand van hebben.

↪ bijvoorbeeld in de vroegere middeleeuwen

In een heel ver verleden was de dood iets heel vanzelfsprekends. Iets wat bij het leven hoorde. Als er een familielid stierf, werd het lichaam opgebaard in de woonkamer en kwam heel de buurt langs om afscheid te nemen en om het gezin te ondersteunen. Iedereen kreeg een duidelijke en specifieke rol toebedeeld. De bel werd geluid om iedereen op de hoogte te brengen. Er werd eten gebracht, het erf werd onderhouden, de tantes deden de was en de burens hielpen met het verzorgen en opbaren van het dode lichaam. De geliefde werd begraven op een zelfgekozen plek. Iedereen droeg bij. Ook kleine kinderen wandelden gewoon in en uit en werden actief betrokken bij het verdriet in hun gezin. De dood was niets om bang van te zijn, hij hoorde toen nog op een heel natuurlijke manier bij het leven.

Elk overlijden was bovendien het startpunt voor een afgesproken en afgebakende 'rouwtijd' met zelfs vaak een duidelijke kledingstijl. Strikte voorschriften die gewoon door iedereen gevolgd werden. Uiteraard fronsen we bij dit soort regels in onze hedendaagse maatschappij de wenkbrauwen. Want hé, niemand vertelt jou hoelang je mag rouwen en al helemaal niet wat je moet aantrekken om naar de begrafenis van je kind te gaan. No way, dat beslis je zelf wel.

Maar hoewel het vandaag ondenkbaar lijkt dat iemand anders of de maatschappij in jouw plaats kan beslissen hoe je moet omgaan met de dood van je kind, missen sommige ouders tegenwoordig zo'n duidelijk kader. Nu heerst de vrijheid om je eigen zin te doen en dat is op veel momenten een enorme zegen, maar soms kan je dat ook ervaren als een vloek. Want je hebt letterlijk duizenden opties en keuzes om op een heel persoonlijke manier om te gaan met de dood van je kind.

Vroeger was het veel duidelijker: na het overlijden van een kind moest je exact één jaar en zes weken in het zwart gekleed gaan. Daarna was de rouw voorbij. De kans is groot dat jij - samen met ons - in elke vezel van je lijf weerstand voelt en denkt: wat een verschrikkelijk idee. Want hoe kan zo'n groot verdriet plots voorbij zijn? En toch niet na een jaar?!

Maar laat ons eerlijk zijn, in de huidige maatschappij verwacht men misschien van jou dat je al na drie maanden geconcentreerd en ijverig terug op het werk bent. Als je al zolang de tijd krijgt zonder extra gesprekken bij de controlearts... Of het dan in de

middeleeuwen toch beter was? Geen idee. Want je kijkt natuurlijk altijd met een bril van het heden naar het verleden. Wat we wel durven vermoeden, is dat iedereen toen veel beter wist waar hij of zij aan toe was. En het lijkt erop dat zeker de omgeving ook duidelijker wist wat er verwacht werd in de omgang met een rouwende.

Door de eeuwen heen namen religie, ambachtslieden en begrafenisondernemers steeds meer de taak van families en de gemeenschap over. Doden werden niet meer begraven op die zelfgekozen, bijzondere plek maar rond de kerk. Zo hoorde het en dus zo geschiedde. Alle aspecten van rouw en verdriet werden geprofessionaliseerd, geprivatiseerd en zelfs gecommmercialiseerd. Een kist moet niet meer gebouwd, maar gewoon besteld worden. Rouwbrieven worden niet meer met de hand geschreven en uitgedeeld, nee, ze worden gedrukt en per post verstuurd. Het groeten van een overledene kan niet meer in de huiskamer, maar binnen de bezoeken en op afspraak. En plots wisten al die professionals, geestelijken en tante nonnekes wat 'goed voor jou was'. En zo zijn we in onze westerse samenleving eeuw na eeuw alsmar meer vervreemd van een natuurlijke manier van afscheid nemen, rouwen en verdrietig zijn. De dood is iets waar we liever over zwijgen, waar we zo min mogelijk mee geconfronteerd willen worden en waar we niet graag over praten. En al helemaal niet als het over het overlijden van een baby of een kind gaat. God beware ons!

sappig
Vlaams
woord
voor
'zusters'



In de jaren 1950 en 1960 was er vaak zelfs helemaal geen plek meer voor rouw of verdriet na het verlies van een kind. De slinger was volledig doorgeslagen en het motto leek wel: waar je niet over praat, bestaat niet. Zeker bij doodgeboren kindjes kregen de ouders zelfs niet eens de kans om hun kind te zien. Laat staan dat ze het mochten vasthouden, knuffelen en koesteren. Of dat ze mochten weten of het een jongen of een meisje was. Dat is iets wat we ons vandaag - en gelukkig maar - nog amper kunnen voorstellen. Want zo werkt het natuurlijk niet, verdriet verdwijnt niet door het DOOD te zwijgen. Erkend worden als ouder in je verdriet door je omgeving en door hulpverleners is een cruciale stap in je verwerking. En vaak is het maar de eerste stap op een lange weg. Als je niet de kans krijgt om die eerste stap te nemen op de manier zoals jij het wilt, is het nog moeilijker om je hele verdere leven het verdriet te dragen.

Ik zal nooit die ene naaimarathon vergeten waarbij plots een tachtigjarige dame stilletjes binnenkwam. Ze vroeg of ze haar zelfgebakken cake ergens kon zetten en ging een halfuurtje zijgend in de zetel zitten. Daarna stond ze recht, bedankte ons en liep naar buiten. We liepen verbaasd achter haar aan. Bleek dat ze over het Berrefonds had gehoord op de lokale televisie en dat ze twee uur in de regen had gefietst - ze was verdwaald - om ons te vinden. Ze moest echt komen, legde ze uit, dat was dan eindelijk iets wat ze kon doen voor het kindje dat ze meer dan zestig jaar geleden had moeten afgeven zonder het ooit te mogen zien. Ze bedankte ons omdat ze zich eindelijk even mama van dat kindje had mogen voelen. En ze was intens blij om te zien dat het vandaag voor mama's en papa's toch anders ging dan toen.

Christine,
oprichtster van
het Berrefonds
en mama van
Berre*, Nand,
Twan en Sinne



Vandaag kreeg ik een vrouw op de afdeling die hier op onze materniteit in 1966 beviel van een levenloos meisje. Ze wilde ergens een tastbaar bewijs van haar bevalling hier, omdat ze toen niets had gekregen. Zij en haar man hebben hun dochtertje nooit mogen zien. Ik schreef een attest met de bevestiging van de geboorte, eentje voor het gemeentehuis en eentje voor haar. Ik kon het niet laten om haar toch een koesterkoffertje mee te geven en besprak met haar wat ze er allemaal mee kon doen. De moeder, nu een oma van 77 jaar, was echt heel ontroerd dat ze eindelijk haar verhaal kon doen en dat ik luisterde naar haar.

Karima, hoofdvroedvrouw

Door de ontmoeting en het gesprek met de vroedvrouw van de materniteit, heb ik over mijn verdriet kunnen praten. Ook al was het al zo lang geleden, ze bood een luisterend oor. Het heeft me zo enorm deugd gedaan om erkend te worden als mama van Katja. Het was emotioneel heel vermoeiend en tegelijk ook heel bevrijdend.

Chris, mama van Katja*, Dirk, Erik en Annick

Vanaf de jaren 1970 kwam er verandering in het omgaan met verlies, verdriet en rouw. Er was meer aandacht voor en er werd ook meer onderzoek naar gedaan. We schrijven hier geen wetenschappelijk boek en nemen dus de vrijheid om zelf een selectie te maken uit de modellen en theoretische concepten die we je willen aanreiken. Maar een aantal grote namen konden niet ontbreken. Zo kan je zelf, als je er nood aan hebt, een bepaald model dat bij jouw verhaal past, opzoeken en er meer over lezen.

HET FASENMODEL VAN KÜBLER-ROSS

In de jaren 1970 werd het model van de rouwverwerking in verschillende fases fel gepromoot. Het is een model waarvan ook vandaag nog flarden bekend zijn bij het grote publiek. We zijn er daarom vrij zeker van dat iemand al ooit tegen jou gezegd heeft:

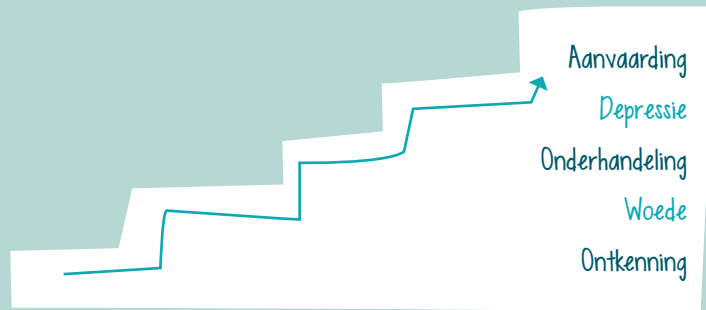
‘Oh, maar volgens mij zit jij nog in de ontkenningfase.’

Hoe tof is dat! Iemand die perfect weet in welke fase jij zit, zonder dat jij daar zelf maar enige notie van hebt.

vergeef
ons het
sarcasme!



Hoe hard we ons ook verzetten tegen deze dwangmatige interpretatie van het fasenmodel, er schuilt natuurlijk wel een kern van waarheid in. Je zal wellicht de gevoelens gekoppeld aan bepaalde fases vroeg of laat bij jezelf herkennen. Kwaadheid, radeloosheid en ontkenning ervaren we allemaal, maar we durven te betwisten dat het steeds in die vastgelegde volgorde voorkomt.



Vandaag voelen veel ouders dit model vaak aan als veel te dwingend en te sturend in hun individuele rouwbeleving. Als je de fases niet allemaal netjes na elkaar doorloopt, dan ben je niet normaal en ‘doe je het niet goed’. Dat is natuurlijk helemaal niet zo. We durven te stellen dat dit model in vijf fases intussen echt achterhaald is.

HET TAKENMODEL VAN WILLIAM WORDEN

In de jaren 1980 veranderde de klemtoon in het rouwonderzoek en ontstond het 'takenmodel'. Als rouwende was je niet langer passief onderworpen aan verschillende fases, maar kreeg je een actievere rol met 'rouwtaken'. In dit model moet je als rouwende zelf antwoorden zoeken. Iets wat al meer aanleunt bij de huidige kijk op rouwen na het verlies van een kind.


De verschillende taken die Worden ziet in dit model zijn verdeeld in vier basistaken.



Hoewel de auteur het niet echt zo bedoeld heeft, lijkt ook het takenmodel een ideale volgorde te hebben en ben je als rouwende verplicht om alle taken te doorlopen. Ook hier dreigt dus de stempel 'abnormaal' (we hebben een hekel aan dit woord) als het bij jou helemaal anders verloopt.

EEN TOTAAL NIEUWE KIJK OP VERDRIET

Uiteraard kunnen we dit hoofdstuk niet schrijven zonder de man te noemen die de Lage Landen heeft leren rouwen. Manu Keirse heeft vanaf de jaren 1970 zijn stempel gedrukt op het maatschappelijke debat rond rouw in Vlaanderen en Nederland. Hij heeft ons opnieuw leren praten over verdriet en verlies, ons nieuwe woorden gegeven om gevoelens uit te drukken en te benoemen. Hij bracht tal van nieuwe inzichten en deed onderzoeken die zeker ook voor rouwende ouders een enorme steun kunnen zijn. Manu Keirse staat bekend om zijn duidelijke adviezen voor de omgeving van een rouwende, maar hij formuleerde ook dit fundamentele inzicht in rouwverwerking:

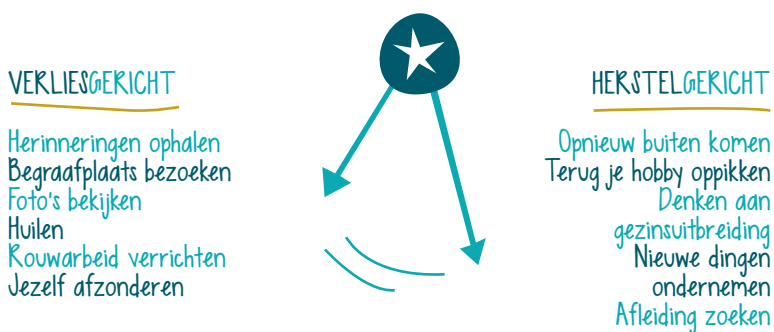


'Rouwen en verdriet veranderen je leven grondig. Maar hoe het verandert, heb je deels zelf in handen. Je hebt niet gekozen voor de dood van een dierbaar iemand. Je kan er wel voor kiezen hoe je je verder leven zal laten bepalen door het verlies. Dit is geen boek over sterven. Het is een boek over leven, over het emotionele leven van iemand die het verlies van een geliefde 'overleeft'. Het verlies van iemand die ons dierbaar is, is onvermijdelijk. Niemand ontsnapt eraan. Verlies is altijd een intense, persoonlijke ervaring. Geen twee mensen rouwen op precies dezelfde manier, ook al vind je bij veel mensen soortgelijke ervaringen terug. Rouw is uniek.'

↳ Uit: Manu Keirse, Verdriet, leren omgaan met afscheid.

HET DUALE PROCESMODEL VAN STROEBE EN SCHUT

We nemen nog een grote sprong in het onderzoek rond rouw en vestigen graag even je aandacht op het duale procesmodel dat in 2002 werd opgesteld aan de universiteit van Utrecht. Hier gaan de onderzoekers uit van een voortdurende 'switch' die een rouwende maakt tussen verliesgerichte en herstelgerichte activiteiten. Je kan het zien als een soort slingerbeweging die je als rouwende maakt tussen twee extremen. Op het ene moment wil je alleen maar met je overleden kindje praten op het kerkhof of een andere symbolische plek en op een ander moment heb je nood aan een grote, anonieme dansvloer om alles van je 'af te shaken'. Zo'n spreidstand is confronterend en verwarrend, soms voel je je bevrijd en soms voel je je schuldig. In dit model gaan de onderzoekers uit van een 'normale rouwbeleving' zolang de slingerbeweging er is. Vaak voelen ouders een voorkeur voor een van de twee manieren, maar om je verlieservaring echt te verweven in je verdere leven is het meestal nodig om ze allebei te doen. En dat zien wij vaak bevestigd in de praktijk, want die ervaring horen wij ook heel vaak bij ouders.



En op basis van alle verhalen die we de afgelopen jaren hoorden aan tafel bij het Berrefonds stellen we vast dat mama's vaker verliesgericht rouwen en papa's vaker herstelgericht. Uiteraard is dat niet altijd zo, maar dat verschil in rouwstrategie kan wel heel interessant zijn om de spanningen die je misschien voelt in je relatie beter te begrijpen. In hoofdstuk vier komen we daar nog uitgebreid op terug.