

Ik ga verder met - zonder jou

Hoe gaan brussen verder met hun leven na het verlies van een broer of zus aan kanker? Rouw is iets heel persoonlijks. Eigenlijk 'even uniek als een vingerafdruk' zoals psycholoog Manu Keirse het verwoordt. Toch merk ik in mijn contacten met brussen dat je wel bepaalde aspecten in de manier waarop ze rouwen kunt onderscheiden. Graag licht ik deze in *Attent* toe.

In essentie rouwen brussen niet anders of minder intens dan hun ouders. Ook zij zijn op zoek naar een manier om het leven met een groot gemis weer op te pakken. Maar kinderen zijn geen kleine volwassenen. En omdat ze nog volop in ontwikkeling zijn, zijn ze in meerdere opzichten sterk afhankelijk van volwassenen, in eerste instantie van hun ouders. Daarnaast is het overlijden van hun broer of zus voor veel brussen het eerste ingrijpende verlies dat ze in hun leven meemaken. Ze missen dan ook de levenservaring om te weten wat de impact is op hun leven.

Brussen hebben allereerst een stevige basis nodig om deze impact toe te kunnen laten. Deze fundering heeft al een behoorlijke scheur opgelopen op het moment dat hun broer of zus kanker kreeg. Dat was het moment waarop het leven niet meer vanzelfsprekend was, maar juist onvoorspelbaar en onveilig bleek. We weten dat naarmate

de behandeling vordert, brussen zich over het algemeen redelijk aanpassen aan de situatie. Maar op het moment dat genezing niet meer mogelijk blijkt en hun broer of zus overlijdt, gaat die nieuwe, gerepareerde fundering opnieuw scheuren en veroorzaakt een enorm gat. Doorgaan met leven en verder opgroeien met zo'n onveilige ondergrond is een hele klus. Daarom zien we dat brussen hun rouwreacties meestal een tijd uitstellen.

ALLES IS ANDERS

In het begin hebben brussen vooral behoefte aan alles wat voorspelbaar is en voor regelmaat zorgt: etenstijd, bedtijd, sporten, papa die een verhaaltje voorleest, regelmatig naar school gaan, huiswerk maken. Dan willen brussen het liefst zo gewoon mogelijk doorgaan en niet stilstaan bij de impact van het verlies. En dat is een tijdlang een heel adequate manier om met de moeilijke situatie om te gaan. Want het gat dat het verlies van een broer of zus slaat, is enorm. Thuis is alles anders geworden. Dat veroorzaakt verschuivingen in het gezin: ineens de oudste zijn, of bijvoorbeeld de enige dochter ...

Voor sommige brussen is het gat zo groot en voelbaar, dat het bijna niet te verdragen is. Zij zoeken hun afleiding buitenshuis, bij vriendjes/vrienden of bijvoorbeeld op de sportclub. Andere brussen gaan zich thuis erg aanpassen, door zich heel verantwoordelijk te gedragen, goede cijfers te halen op school of vrolijkheid in huis te brengen.





En soms ook door op een negatieve manier aandacht te vragen. En soms hoor ik van brussen dat zij (vaak onbewust) proberen om het gemis kleiner te maken door zoveel mogelijk op hun broer of zus te gaan lijken. Daar worden ze soms onbedoeld door de omgeving in bevestigd: goh, wat lijkt je toch veel op hem of haar, qua uiterlijk, karakter, hobby's, kleding- of studiekeuze.

ERKENNING VAN VERDRIET

Brussen lopen vaak rond met een warboel van gevoelens in hun lijf. Gevoelens van pijn, verdriet en eenzaamheid, van angst of het ooit nog fijn gaat voelen thuis. En vaak ook met gevoelens van opluchting, omdat het lijden eindelijk voorbij is, blijdschap, omdat er bijvoorbeeld weer ruimte is voor vakantie, schuld en schaamte omdat je deze gedachten soms hebt.

Het blauwe boekje *Brussenspinsels*, een uitgave van de VOKK, geeft een brus de erkenning dat al deze gevoelens er mogen zijn. Ook al denk je als brus dat je de enige bent en dat je ouders dit heel anders voelen. Kinderen leren van volwassenen, in eerste instantie van hun ouders, hoe je omgaat met moeilijke dingen in het leven. Dan helpt het als ze het verdriet van hun ouders kunnen zien en dat er over gesproken wordt. Dat het erbij hoort, ook al kun je het niet oplossen. Dat voorbeeldgedrag maakt dat brussen ook hun emoties eerder laten zien.

Brussen stellen hun rouwreacties meestal uit

Maar in elk gezin staat ook een muur van liefde, zo'n beschermingswand tussen ouders en kind, die gebouwd is om elkaar niet te belasten met ieders verdriet. Dat maakt het delen van emoties er niet altijd gemakkelijk op, zeker niet als een brus in de puberteit zit. Rouwen is een soort slingerbeweging tussen aan de ene kant de impact van het enorme verlies toelaten en stilstaan bij de vraag: wie ben ik zonder jou? En aan de andere kant afleiding en houvast zoeken voor de toekomst.

EIGEN WEG

De opdracht voor brussen is om zich in hun groei naar volwassenheid op een nieuwe manier te verbinden met hun broer of zus. Hun overleden broer of zus groeit niet meer met hen op en toch nemen ze hem of haar altijd mee. Tegelijkertijd hebben brussen genoeg ruimte nodig om zichzelf te kunnen ontwikkelen. Om hun eigen identiteit uit te bouwen, ook al is die nog zo anders als die van je broer of zus. Je zou ook kunnen zeggen: opgroeien is voor een brus opnieuw leren verbinden én je eigen weg vinden.

Tanja van Roosmalen

Rouw- en verliestherapeut voor kinderen en jongeren bij

LEF Verliesbegeleiding

Opleider/trainer bij Opleidingen Land van Rouw en

Expertisecentrum Omgaan met Verlies



- Gespecialiseerde kennis en ervaring rondom de uitvaart van kinderen en jongeren
- Specifieke aandacht om de directe omgeving (broertjes, zusjes, scholen, vrienden en familieleden) te betrekken bij de uitvaart
- Advies en ondersteuning om de uitvaart op eigen wijze vorm te geven
- Een gevarieerd aanbod van producten en diensten
- Dag en nacht beschikbaar en werkzaam in Midden-Nederland
- U kunt ons ook bellen indien u elders verzekerd bent

De Wending • Ellen Kruijer en Corneliëke Pieters
Beusichemsedijk 18 • 4101 NV Culemborg • Telefoon: 0345-524471
info@uitvaartdewending.nl • www.uitvaartdewending.nl