

“Ik heb het gevoel dat ik er niet genoeg kan zijn voor mijn kinderen na het verlies van mijn man, hun papa. Hoe kan ik die band herstellen?”



(stockphoto)

Beste,

Mijn man is twee jaar geleden overleden ten gevolge van kanker. Het is een zwaar en langdurig proces geweest dat ik nog steeds aan het verwerken ben. Binnenkort moet ik terug gaan werken na lang thuis te zijn geweest omwille van een depressie. Ik voel me er eigenlijk nog niet klaar voor omdat de zwaarmoedigheid nog steeds in mijn lijf zit. Ik kan er daardoor ook niet voldoende zijn voor mijn kinderen (12 en 14j) en daar heb ik schuldgevoelens over, want ook zij hebben het al zwaar gehad door het verlies van hun vader. Vroeger had ik een goeie band met hen, maar ik voel dat ik die aan het verliezen ben en dat vind ik verschrikkelijk. Hoe kan ik die band weer herstellen?

Beste ouder,

We zullen het je niet moeten vertellen, een dierbare verliezen komt hard aan. Het is een zeer ingrijpende gebeurtenis die je leven helemaal overhoop haalt. Je moet vanaf nu verder met het leven zonder je partner en vader van je kinderen, en het vraagt heel wat tijd om hierin een nieuw evenwicht te vinden. Het is dan ook niet ongewoon dat je hierbij na twee jaar nog steeds zoekende bent. Een rouwproces verloopt voor iedereen anders en hoe lang je erover doet, staat niet vast. Vaak krijg je te maken met hevige emoties die er, zoals bij jou, voor kunnen zorgen dat de stap om weer aan het werk en in verbinding te gaan groot blijft.

Hoe kun je de verbinding met je kinderen, die er voorheen wel was, weer aanhalen?

Enkele vragen om bij stil te staan: Communiceren jullie met elkaar over het verlies? En zo ja, hoe communiceren jullie hierover? Voel je je sterk genoeg om het aan te kunnen om te luisteren naar het verdriet van je kinderen? Naar wat het verlies voor hen heeft teweeggebracht, en nog steeds teweegbrengt? Voelen je kinderen dit ook zo aan? Hoe is het voor hen om zonder hun vader verder te moeten? Hoe is het voor hen om hun mama te zien worstelen met het verdriet? Je hoeft het niet op te lossen voor hen. Er zijn en laten horen dat hun verdriet er ook mag zijn, hen uitnodigen door open vragen te stellen om erover te praten, kan al voldoende zijn. Met respect voor hun tempo en hun behoefte natuurlijk.

Wat verlies met iemand doet is heel belangrijk om onder woorden te kunnen brengen bij liefhebbende en meelevende mensen (familie, vrienden, ...). Je hierin goed gehoord voelen, verlicht de pijn, en zorgt telkens voor kleine stapjes vooruitgang in het verwerken ervan (lees: er weer even mee om te kunnen). Het is dus heel belangrijk om goed voor jezelf te zorgen, zodat er gaandeweg meer en meer lichtpuntjes kunnen verschijnen in de duisternis. Voel je voldoende gedragenheid in jouw omgeving? Kun je bij iemand terecht met je verdriet, je frustraties en andere gevoelens?

Zolang je eigen verdriet het hunne lijkt te overstijgen, bestaat de kans dat je kinderen hun eigen leed onbewust wegstoppen uit zorg voor jou, om jou niet nog meer te belasten. Deze ingesteldheid kan, alweer geheel onbewust en onbedoeld, een zekere afstand tussen jullie teweegbrengen. Mocht je het gevoel hebben dat dit aan het gebeuren is, dan kun je dit doorbreken door hen extra aandacht te geven. Zo kunnen ze voelen dat je ruimte hebt voor hun emoties. Zou het je lukken om het gesprek aan te gaan met je kinderen over het verlies, het verdriet en alles wat dit met zich mee heeft gebracht, met het accent op wat zij doormaken? De kans dat de verbinding tussen jullie zich herstelt, is dan reëel, en dat zal jou ook de kracht geven om het laddertje verder naar boven te kunnen beklimmen.

We kunnen erin komen dat de stap naar het werk toe niet evident is, maar het zou ook helpend kunnen zijn om je krachten te hervinden. De afleiding kan jou, en zo ook je kinderen, mogelijks goed doen?

Nog een ander perspectief: je kinderen zijn in de puberteit. Ook zonder een periode van rouw, verdriet, hebben ouders weleens het gevoel dat de verbinding met hun kind zoek lijkt. 'Lijkt' is dan het juiste woord. Want ook bij hen zit er diep van binnen het verlangen om dicht bij jou te blijven staan. Een puber heeft nu echter de taak om wat afstand te nemen om een eigen identiteit te ontwikkelen. Eveneens niet ongewoon, maar soms moeilijk voor een ouder: je bent niet meer de enige persoon waar het hart gelucht wordt... Leeftijdsgenoten zijn vaak de eersten die de zielenroerselen aanhoren. En dat is eigenlijk heel gezond.

We wensen jou heel gemeend weer een goed voelende connectie met je kinderen toe.

De Opvoedingslijn