

Café Doodgewoon, 23 september 2025



Rouw bij jongeren

Gastspreker [Anne-Mieke Mulder](#)

Anne-Mieke Mulder is geestelijk verzorger bij Centrum voor Levensvragen en Klein Geluk en mede-eigenaar Syan trainingen.

[Flyer](#)

De sprekers van deze avond worden welkom geheten. Naast Anne-Mieke zijn aanwezig: Patricia Harmsen (verlies- en rouwtherapeut) en Marie-Louise de Vries (docent) namens de [EvE Foundation](#).

Anne-Mieke begint de avond met het gedicht "Mama" uit het boek 'Mijn rouwende ik' van Riet Fiddelaers. Daarna gaat zij verder in op de vraag:

"Wat is rouw?"

- Verlies van een dierbaar iemand.
- Verlies van een dierbaar 'iets'. Dit is levend verlies bv. gezondheid, scheiding, huisdier.
- Verlies van perspectief.

Het gaat om een situatie die totaal en definitief verandert én 'het komt nooit meer terug'.

Rouw is de keerzijde van liefde. "Door mijn verdriet te laten zien, laat ik zien hoeveel ik van iemand heb gehouden".

Rouw bij jongeren:

1. Het is een spelbreker in het ontwikkelingsproces
2. Speciale aandachtspunten:
 - het puberbrein
 - relatie met ouderen
3. Steun uit de omgeving is cruciaal

Belangrijk om te zien hoe groot de veerkracht van jongeren is!

In Nederland zijn ongeveer 100.000 jongeren wees of half wees. Jaarlijks verliezen 12.000 kinderen jonger dan 25 jaar een ouder (CBS 2022). [EvE Foundation](#) ondersteunt jongeren van 14 tot 24 jaar die één of beide ouders hebben verloren. Er wordt o.a. een lotgenotenprogramma voor jongeren om met hun verlies om te gaan. Niet alleen praten maar juist ook het samen dingen doen. Op 9 locaties door het hele land, o.a. Apeldoorn, worden de lotgenotengroepen verzorgd. Deelname aan de groep is gratis. In [Apeldoorn](#) start 5 oktober weer een nieuwe groep. (1x per maand op zondag, 6 maanden lang).

Patricia en Marie-Louise zijn de begeleiders van de lotgenotengroep in Apeldoorn. In de Stentor van zaterdag 27 sept jl. is een artikel verschenen over rouw bij jongeren en de EvE Foundation. Een oud-deelnemer aan de lotgenotengroep is geïnterviewd.

Rouw bij jongeren:

Voor de jongen betekent dit in het dagelijks leven pendelen tussen aandacht voor de verlieskant én aandacht voor de herstelkant. Oftewel rouw is een ongeleid projectiel tussen verliesgericht bezig zijn en herstelgericht bezig zijn. Dat zie je terug in het gedrag van de jongere: het ene moment verdrietig, boos en het andere moment opgaan in bv. een feestje of sportwedstrijd. Daarbij is het van groot belang om eerlijk te vertellen aan de jongeren wat er is gebeurd.

Een rouwende jongere heeft last van stemmingen; bij rouw horen depressieve gevoelens. Hoe normaler we omgaan met rouw en verlies, hoe meer het onderdeel van je leven wordt. Het leven gaat door. Verlies betekent ook verandering in de vrienden- en vriendinnengroep. Zij weten vaak niet hoe daar mee om te gaan. Wie is er echt voor jou? Een rouwende jongere kan de rol van de ouder die overleden is overnemen. Dit wordt parentificatie genoemd. Hierdoor komt de jongere niet aan de eigen rouw toe.

We denken vaak dat rouw met de tijd kleiner wordt. Dit is niet het geval; eigenlijk is het zo dat het leven eromheen groeit. De dood geeft ook betekenis aan het leven.

Rouw is een spelbreker in het ontwikkelingsproces (systeem verandert als een ouder overlijdt).

Dit heeft gevolgen voor:

- Afhankelijkheidspositie;
- Losmaakproces;
- Illusie van onkwetsbaarheid;
- Idee van controle/ veilige werkelijkheid;
- Gebrek aan rouwervaring;
- Staat van alertheid;
- Versnelde groei naar volwassenheid.

Als de dood onverwachts is, bijvoorbeeld door zelfdoding, hartstilstand of ongeluk, dan is dit voor de jongere (bijna) niet te bevatten. In een gezin moet een herstructurering plaatsvinden van alles wat er in een gezin gebeurt.

Anne-Mieke: *“Het is van groot belang om de rouwende jongere steun te geven. Steun door de omgeving en eventueel ook professionele steun. Dit kan zijn op school, door het Centrum voor Levensvragen of door een rouwcoach. Het Centrum voor Levensvragen heeft een speciale tak gericht op jongeren. Groepsbegeleiding kan plaatsvinden in een lotgenotengroep (bv. Eve Foundation)”.*

De opdracht waar de rouwende jongere voor staat is opnieuw zin en betekenis geven aan het leven. “De band blijft voor altijd”.

Literatuur:

- Manu Keirse – “Helpen bij verlies en rouw”
- Riet Fiddelaers – “Mijn troostende ik”

Bijlage:

- [Presentatie](#) Anne-Mieke Mulder en Patricia Harmsen “Rouw bij jongeren”

Auteur Wilma de Graaff

September 2025