

Door rouw gevormd

Een explorierend onderzoek naar rouwervaringen van opkomende volwassenen en de gezinsdynamiek na het overlijden van een ouder



Beeld: Irina Nass

Masterthesis Humanistiek UvH

Auteur: Thirza Nawijn (1023241)

Begeleider en examiner: Dr. Femmianne Bredewold

Meelezer: Dr. Wander van der Vaart

Datum: 28 juni 2024

Plaats: Nijkerk

Woordenaantal: 21415

Het is

Wat het is

En toch

Is het niet

Wat het

Zou moeten zijn

Tekst: Damian Makary

Voorwoord

Beste lezer,

Met het schrijven van dit onderzoek sluit ik zes leerzame jaren aan de Universiteit voor Humanistiek af. Deze periode heeft mij veel gebracht. Ik heb me hier thuis gevoeld en veel over mijzelf als persoon en als professional mogen leren. Het voltooien van dit onderzoek was een uitdagend maar verrijkend proces. Van het bedenken van het onderwerp, het uitvoeren van de interviews en analyseren van de gegevens tot het schrijven van de bevindingen - elke stap heb ik zelfstandig doorlopen. Het was een onderwerp waar ik soms moeilijk mee kon werken, maar zeker ook moeilijk los kon laten. De woorden van expert in rouwverwerking Manu Keirse, "Je kunt niet schrijven over verdriet, zonder over de liefde te schrijven," boden mij een nieuw perspectief en hielpen mij om dit beladen thema aan te gaan.

Het kunstwerk op de voorpagina, gemaakt door Irina Nass, heb ik gekozen vanwege de mooie abstracte weergave van een gezin. Het wazige figuur symboliseert voor mij een overleden persoon, die nog steeds onderdeel is van het gezin. Hoewel deze persoon niet meer fysiek aanwezig is, blijft hij op de achtergrond een belangrijke rol spelen en maakt het gezin incompleet zonder hem. De tekst van Damian Makary toont voor mij het onverwachte karakter van het verliezen van een ouder als opkomende volwassene, het gemis dat zij blijven ervaren, maar ook de veerkracht die zij laten zien bij het oppakken van hun leven.

Aansluitend wil ik mijn dank uitspreken, allereerst aan alle respondenten. Zonder jullie had ik dit onderzoek niet kunnen uitvoeren. Ik bewonder jullie openheid en hoe jullie dit grote verdriet hebben verwerkt in jullie leven. Dit onderzoek is ook voor jullie geschreven en ik hoop dat jullie er herkenning uit kunnen halen.

Verder wil ik mijn scriptiebegeleider Femmianne enorm bedanken, je hebt mij geholpen door je waardevolle feedback, aanmoediging en oprechte interesse.

En niet in de laatste plaats, dank ook aan mijn lieve en geweldige thuisbasis, voor jullie onvoorwaardelijke steun en welkome afleiding.

Hoewel ik nog niet weet hoe de toekomst eruit zal zien, kijk ik er vol vertrouwen naar uit!

Nijkerk, juni 2024

Thirza Nawijn

Samenvatting

Dit onderzoek richt zich op de geleefde ervaring van rouw onder opkomende volwassenen binnen de context van de gezinsdynamiek, gebaseerd op de theorie van de psycholoog Arnett (2024) over *emerging adults* (opkomende volwassenen). De doelgroep zijn personen tussen 19 en 29 jaar en staan voor een aantal ontwikkelingsuitdagingen gericht op het ontdekken van een eigen identiteit en toenemende zelfstandigheid. Dit onderzoek verkent hoe deze leeftijdsgroep de ervaring van rouw beleeft na het overlijden van een ouder, terwijl ze hun eigen leven vormgeven en deels nog afhankelijk zijn van de emotionele en financiële steun van hun ouders. De onderzoeksvraag is als volgt: *“Welke rol speelt de veranderende gezinsdynamiek op de ervaring van rouw bij opkomende volwassenen na het overlijden van een ouder in het licht van de uitdagingen van deze ontwikkelingsfase en welke manieren van omgang hebben zij hierin gevonden?”*

Voor de dataverzameling zijn er tien semi-gestructureerde interviews afgenomen met opkomende volwassenen van wie een ouder is overleden. De interviews werden middels een thematische analyse geanalyseerd. Uit de resultaten kwamen zowel belemmerende als ondersteunende factoren naar voren. De belemmerende factoren zijn gesloten communicatie, veranderingen in rolverdeling en verantwoordelijkheden, verschillende rouwprocessen en complexe gezinssamenstellingen. Aan de andere kant benadrukten de respondenten ook ondersteunende factoren zoals open communicatie, verbondenheid door gedeelde ervaringen en het samen rouwen.

Concluderend speelt de veranderende gezinsdynamiek een cruciale rol in de rouwervaring van opkomende volwassenen na het overlijden van een ouder. Het doorgaan van een rouwproces gedurende een belangrijke ontwikkelingsfase heeft invloed op de ontwikkeling, identiteit, levensvisie en relaties tussen de gezinsleden. Bovendien komt het belang van open communicatie en verbinding naar voren en worden waardevolle inzichten geboden voor een beter begrip van rouwverwerking in deze levensfase.

Sleutelwoorden: rouw en verlies, opkomende volwassenen, jongvolwassenen, overlijden ouder, gezinsdynamiek, ontwikkelingsfase, identiteit

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Samenvatting	4
1. Inleiding	7
1.1 <i>Problematisering</i>	7
1.2 <i>Relevantie van het onderzoek</i>	11
1.3 <i>Doelstelling</i>	12
1.4 <i>Vraagstelling</i>	13
2. Theoretisch kader	14
2.1 <i>Ontwikkelingsfase</i>	15
2.2 <i>Rouw</i>	19
2.2.1 <i>Rouw als opkomende volwassene</i>	21
2.3 <i>Gezinsdynamiek</i>	22
2.3.1 <i>Ondersteunende factoren</i>	24
2.3.2 <i>Belemmerende factoren</i>	27
3. Methodologie	29
3.1 <i>Onderzoeksdesign</i>	29
3.2 <i>Populatie en sampling</i>	29
3.3 <i>Situatieschets respondenten</i>	31
3.4 <i>Dataverzameling</i>	31
3.5 <i>Data-analyse</i>	32
3.6 <i>Betrouwbaarheid en validiteit</i>	33
4. Resultaten	35
4.1 <i>Ondersteunende en belemmerende factoren binnen de gezinsdynamiek na het overlijden</i>	35
4.1.1 <i>Ondersteunende factoren</i>	35

4.1.2 Belemmerende factoren	39
4.1.3 Golfbeweging in de ervaring van communicatie cohesie	45
4.2 <i>Uitdagingen van opkomende volwassenen</i>	46
4.2.2 De invloed van rouw op de ontwikkeling van zelfstandigheid en identiteit	49
4.2.3 Manieren van omgang met rouw	52
5. Conclusie	57
5.1 <i>Deelvraag 1</i>	57
5.2 <i>Deelvraag 2</i>	59
5.3 <i>Deelvraag 3</i>	61
5.5 <i>Overstijgende conclusie</i>	63
6. Discussie	66
6.2 <i>Methodische beperkingen van het onderzoek</i>	66
6.3 <i>Aanbevelingen voor vervolgonderzoek</i>	67
7. Literatuur	69
8. Bijlagen	72
<i>Bijlage A: Extra informatie en informed consent</i>	72
<i>Bijlage B: Topiclijst Interviews</i>	77
<i>Bijlage C: Gestructureerde codelijst</i>	79

1. Inleiding

1.1 Problematisering

In een recent artikel uit de Volkskrant wordt de ervaring van jongvolwassenen die een ouder verliezen uitgelicht: “te jong om emotioneel zelf te rooien, maar volgens de wet volwassen genoeg om officiële verantwoordelijkheden te dragen.”¹ Naast de ervaren moeilijkheden benadrukt het artikel dat rouw de jongvolwassenen helpt om beter te onderscheiden wat zij werkelijk belangrijk vinden in het leven. Deze ervaringen onderstrepen de complexiteit van rouw in een cruciale ontwikkelingsfase, waarbij veranderende gezinsdynamieken een centrale rol spelen. Dit onderzoek richt zich op deze dynamieken en hoe jongvolwassenen betekenis vinden tijdens hun eigen rouwproces en de ervaring van het rouwen binnen het gezin.

Dit onderzoek zal zich richten op de doelgroep jongvolwassenen. Dit zijn individuen tussen de leeftijd van 18 en 29 jaar. De psycholoog en psychoanalyticus Erikson heeft in de jaren zestig een ontwikkelingstheorie ontwikkeld waarin hij verschillende levensfasen en bijpassende uitdagingen heeft beschreven. De levensfase van jongvolwassenen kenmerkt zich volgens Erikson (1968) door de ontwikkelingstaak van *intimiteit tegen isolatie*. Waarin een balans gevonden moet worden tussen het verlangen naar verbondenheid en intimiteit enerzijds, en het ontwikkelen en beschermen van een eigen identiteit en onafhankelijkheid anderzijds. Het succesvol leren omgaan met deze fase resulteert volgens Erikson (1968) in een gezonde, gebalanceerde persoonlijkheid en geslaagde interacties met anderen.

Hoewel deze ontwikkelingsfase beschreven door Erikson nog steeds een basis vormt voor talrijke theorieën, zijn er ook aanvullingen gedaan doordat het leven van jongvolwassenen door verschillende maatschappelijke veranderingen erg veranderd is. Jongvolwassenen studeren langer, trouwen op latere leeftijd en hechten veel waarde aan onafhankelijkheid (Robinson, 2015). De psycholoog Arnett ontwikkelde het concept *emerging adults* (opkomende volwassenen) in de 21ste eeuw. Deze periode kenmerkt zich door het krijgen van meer autonomie en onafhankelijkheid, maar zonder de blijvende verantwoordelijkheden van volwassenheid (Arnett, 2000). Dit komt doordat er nog weinig over de toekomst vaststaat

¹ Volkskrant. (2023). Jongvolwassenen van wie een ouder sterft weten door rouw beter wat belangrijk en wat bijzaak is. <https://www.volkskrant.nl/cultuur-media/jongvolwassenen-van-wie-een-ouder-sterft-weten-door-rouw-beter-wat-belangrijk-en-wat-bijzaak-is~bc090339/?referrer=https://www.google.com/> Geraadpleegd op 7 juni 2024.

en de mogelijkheid om te verkennen groter is dan in elke andere levensfase (Arnett, 2000). Deze periode van opkomende volwassenheid brengt verschillende uitdagingen met zich mee die gekenmerkt worden door vijf factoren. Allereerst betreft dit de (1) verkenning van hun identiteit, door het vinden van persoonlijke waarden, doelen en het opbouwen en herzien van relaties. Daarnaast ervaren ze een (2) gevoel van idealistische mogelijkheden, waarbij veel mogelijk is in de toekomst. Een ander aspect is het (3) gevoel geen adolescent meer en nog geen volwassene te zijn, dit hangt samen met het aspect (4) instabiliteit. Er is veel onzeker en onduidelijk betreffende werk, woonplek en relaties, waardoor flexibiliteit van de opkomende volwassenen wordt verwacht. Tot slot zijn de opkomende volwassenen tijdens deze levensfase voornamelijk (5) gericht op zichzelf door actief bezig te zijn met persoonlijke groei en zelfreflectie (Arnett, 2000).

Uit deze factoren komen de kernconcepten van Erikson (1968) sterk naar voren: het ontwikkelen van een eigen identiteit in relatie tot anderen en het verwerven van meer onafhankelijkheid. De theorie van Arnett (2024) is echter actueler en daarom passender in dit onderzoek. In dit onderzoek zal dan ook de theorie en term opkomende volwassenheid gebruikt worden volgens de theorie van Arnett (2024). Verder betekenen deze uitdagingen en onzekerheden dat de opkomende volwassenen kwetsbaarder zijn voor tegenslag en zeker gedurende deze levensfase nog een vorm van afhankelijkheid van hun ouders voelen (Robinson, 2015; Oliveira, Fonseca, Sotero, Crespo & Relvas, 2024). Deze afhankelijkheid uit zich in de behoefte van emotionele steun, mentorschap of hulp bij financiën en huisvesting (Jones & Martini, 2023). De kwetsbaarheid en afhankelijkheid van opkomende volwassenen komt sterk naar voren in situaties waarbij een ouder overlijdt. In de volgende alinea wordt uiteengezet hoe het verlies wordt ervaren van opkomende volwassenen in het licht van de reeds genoemde uitdagingen die passend zijn bij deze ontwikkelingsfase.

Het verliezen van ouder als opkomende volwassene

Volgens de meest recente cijfers verliezen jaarlijks bijna zeventuizend jongvolwassenen een ouder.² Deze groep wordt vaak over het hoofd gezien als het gaat om rouwondersteuning. Mogelijk omdat de maatschappij jongvolwassenen beschouwt als zorgeloos, mensen die alles uit het leven halen en gelukkig zijn (Spielman, 2007). Uit onderzoek van Oliveira et al.

² Centraal Bureau voor de Statistiek. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/41/bijna-100-duizend-jongeren-halfwees#:~:text=Vooral%20jongvolwassenen%20verliezen%20ouder&text=In%202021%20raakten%206%20640,kinderen%20jonger%20dan%206%20jaar>. Geraadpleegd op 12 maart 2024.

(2024) blijkt dat het gezin, of een specifiek gezinslid, als voornaamste reden van zingeving wordt gezien in het leven van jongvolwassenen. Het verliezen van zin verklaart waarom het overlijden van een ouder, samen met het doorgaan van een veranderende levensfase, kan leiden tot hevige rouwreacties en het onvermogen om deze ontwikkelingsfase aan te gaan (Selene, 2020).

Allereerst wordt het verkennen van hun identiteit door rouw belemmerd. Volgens Selene (2020) voelen jongvolwassenen zich vreemd en eenzaam in relatie tot leeftijdsgenoten door het verliezen van een deel van hun sociale identiteit en status. Deze doelgroep ervaart langer en intenser verdriet, bovendien bezoeken zij vaker de huisarts voor fysieke en emotionele problemen als gevolg van rouw (Herberman Mash, Fullerton & Ursano, 2013). Farella Guzzo en Gobbi (2023) beschrijven deze problemen: hoger middelengebruik, sociale isolatie en depressie. Bovendien wordt ondersteuning door leeftijdsgenoten gemist door een gebrek aan ervaring en gevoel van ongemak (Herberman Mash, Fullerton & Ursano, 2013). Dit zijn voorbeelden van een verhoogde instabiliteit van jongvolwassenen wat betreft relaties, terwijl Arnett (2000) benoemt dat jongvolwassenen in deze levensfase streven naar het inperken van instabiliteit.

Daarbij verandert het overlijden van een ouder het toekomstbeeld en maakt de toekomst onzeker (Selene, 2020). Dit verstoort het beeld van idealistische mogelijkheden en een openliggende toekomst die Arnett (2000) beschrijft. Bovendien zorgt het verliezen van een ouder in deze levensfase ook voor het verliezen van de persoon die steun zou moeten bieden te midden van crises in het leven (Newton, 2012). De jongvolwassenen worden hierdoor geconfronteerd met het feit dat zij nog deels afhankelijk zijn van hun ouders (Jonges & Martini, 2023). Dit betekent dat zij in de liminale fase zitten tussen adolescent en volwassene (Arnett, 2000).

Kortom, het verlies van een ouder gaat verder dan het missen van een persoon en heeft voor jongvolwassenen een enorme impact op hun ontwikkelingsfase en de relaties die zij hebben, waaronder de dynamiek binnen het gezin.

Impact van het overlijden op de gezinsdynamiek

Het overlijden van een ouder tijdens de jongvolwassenheid brengt niet alleen hevige rouwreacties teweeg, maar heeft ook diepgaande gevolgen voor de dynamiek binnen het

gezin. Rouwen is namelijk zowel een individuele ervaring als een gezinservaring. Het verlies kan het functioneren van het gezin beïnvloeden doordat de gezinsdynamiek voorgoed verandert en de gezinsleden zich moeten hervormen (Delalibera, 2015; Newton, 2012; Spielman, 2007). Binnen het kader van onderzoek naar gezinsdynamiek, wordt vaak gekeken naar factoren zoals conflicten, communicatie, affectie, aanpassingsvermogen en ondersteuning (Oliveira, Fonseca, Sotero, Crespo & Relvas, 2020). Het functioneren van het gezin speelt een cruciale rol in hoe de gezinsleden deze rouwperiode ervaren. In dit onderzoek zal ik onderscheid maken tussen de manieren waarop de eerder genoemde factoren als ondersteunend ofwel belemmerend worden ervaren.

In de levensfase van jongvolwassenen, ook zonder het verlies van een ouder, verandert de dynamiek binnen het gezin onvermijdelijk. In de kind-ouderrelatie wordt meer waardering uitgesproken, er wordt van beide kanten meer onafhankelijkheid en gelijkheid ervaren, er is meer open communicatie en er vindt minder conflict plaats (Oliveira et al., 2020). Hoewel de frequentie van communicatie afneemt, neemt de kwaliteit ervan toe (Oliveira et al., 2020). Goede en open communicatie wordt gekenmerkt door het kunnen uiten van gedachten, gevoelens en zorgen, waarbij er ruimte is voor verschillende meningen. Daarnaast wordt ook de relatie tussen broers en zussen als positiever ervaren; emoties worden vaker gedeeld, er zijn minder conflicten en het spenderen van tijd samen wordt als prettig ervaren (Oliveira et al., 2020). Deze onderlinge band biedt een bron van steun en vertrouwen in moeilijke tijden (Oliveira et al., 2024).

Onderzoek van Parra, Oliva en Reina (2015) richt zich op de familiedynamiek in opkomende volwassenheid, het overlijden van een ouder wordt hierin niet meegenomen. Zij stellen dat affectie en communicatie van belang zijn om stabiliteit en ondersteuning te kunnen bieden. Affectie kan worden uitgedrukt door fysieke aanrakingen of het tonen van begrip, empathie of steun. We kunnen ons voorstellen dat wanneer gezinnen in staat zijn om stabiliteit en ondersteuning te bieden in tijden van rouw, dit bijdraagt aan ondersteuning van opkomende volwassenen. Onderzoek van Delalibera et al. (2015) richt zich op de familiedynamiek na overlijden, maar richt zich niet specifiek op het gezin of opkomende volwassenen. Zij laten zien dat de aanpassing van verlies vergemakkelijkt en rouwsymptomen worden verzacht door open communicatie, het uiten van gevoelens en gedachten en samenhang tussen familieleden. Daarbij stellen Oliveira et al. (2020) dat open communicatie, affectie en aanpassingsvermogen een bron van ondersteuning kan bieden tijdens de rouwperiode. Het is

nog onduidelijk of opkomende volwassenen dit ook ervaren binnen het kleinere systeem van het gezin.

Daarentegen laat onderzoek van Spielman (2007) zien dat het verdriet van opkomende volwassenen samen met het verdriet van andere gezinsleden voor minder steun zorgt. We kunnen ons voorstellen dat wanneer er binnen het gezin veel conflict is, gevoelens en gedachten niet geuit kunnen worden en ondersteuning (affectie) van andere gezinsleden niet geaccepteerd wordt, dit van grote invloed is op hoe rouw ervaren wordt. Er is nog geen onderzoek bekend die zich richt op opkomende volwassenen en deze belemmerende facetten binnen een rouwend gezin. Gezinnen waarin de dynamiek voornamelijk belemmerd werkt, hebben een verhoogde kans op psychosociale morbiditeit zoals angsten, alcoholmisbruik en depressiviteit. Wanneer deze problemen zich voor het verlies al voordoen, kunnen deze versterkt worden in het rouwproces (Delalibera, Presa, Coelho, Barbosa, & Franco, 2015; Newton, 2012). Kortom, beperkingen betreffende de communicatie, gebrek aan affectie en acceptatie kunnen het proces van het ontwikkelen van een eigen identiteit bij jongvolwassenen bemoeilijken.

Met andere woorden, jongvolwassenen worstelen tijdens deze levensfase met uitdagingen omtrent hun identiteit en relaties met anderen. Wanneer een ouder overlijdt zorgt dit voor een grote verandering binnen de gezinsdynamiek waarin iemand is opgegroeid en nog steeds nauw mee verbonden is. De verhoudingen binnen het gezin staan hierdoor dubbel onder druk. In plaats van zich volledig te kunnen richten op de moeilijkheden en veranderingen van het leven van een jongvolwassene, wordt tegelijkertijd het gezin (de basis van de eerdere levensfasen) verstoord. In dit onderzoek wordt gekeken naar de geleefde ervaring van jongvolwassenen, gericht op de gezinsdynamiek.

1.2 Relevantie van het onderzoek

De bestaande onderzoeken zijn voornamelijk uitgevoerd vanuit de psychologie naar de individuele impact van rouw en vanuit de sociologie naar de familiedynamiek. Bovendien richt het onderzoek naar rouw na het verlies van een ouder zich voornamelijk op kinderen tot achttien jaar (Selene, 2020). Hoewel er enkele studies zijn die de familiedynamiek tijdens de jongvolwassenheid behandelen, wordt het overlijden van een ouder niet specifiek onderzocht en wordt het breder getrokken naar de familiecontext in plaats van het gezin (Oliveira, et al.,

2020). Er blijkt een opvallend gebrek aan specifieke onderzoeken gericht op opkomende volwassenen, rouw en familiedynamiek te zijn. Daarom is het *wetenschappelijk relevant* om dit kennishiaat op te vullen en onderzoek te doen naar de geleefde ervaring van jongvolwassenen die rouwen om het verlies van een ouder binnen de context van de gezinsdynamiek. Naast dat dit onderzoek wetenschappelijk relevant is, is dit onderzoek ook *maatschappelijk relevant*. Het is namelijk relevant voor de maatschappij dat academici inzicht krijgen in hoe het vormen van gezonde relaties en het doorlopen van de ontwikkelingsfase van jongvolwassenen kunnen bijdragen aan een gezonde gezinsdynamiek, vooral in situaties van rouw. Dit kan resulteren in praktische inzichten voor betere ondersteuning van jongvolwassenen en benadrukt de beslissende rol die het gezin hierbij vervult.

Daarnaast is dit onderzoek *relevant voor de humanistiek* vanwege het explorerende karakter naar de manier waarop een opkomende volwassene betekenis geeft aan een verlieservaring in de context van een gezin. Dit draagt mogelijk bij aan de aan diepere begripelijkheid van deze ervaring in relatie tot henzelf en in relatie tot de wereld (Derkx, 2011). Volgens Derkx (2011) dragen begripelijkheid en verbinding bij aan zingeving. Dit onderzoek richt zich op de dynamiek en verbinding binnen het gezin, en onderzoekt hoe de ervaringen van opkomende volwassenen van elkaar verschillen of overeenkomen. Dit draagt vervolgens bij aan de begripelijkheid. Daarnaast benadrukt Alma (2018) in haar pleidooi voor een pluralistisch humanisme, het belang van betekenisgeving in tijden van crisis. Dit onderzoek sluit hierbij aan door de ervaring en betekenisgeving van opkomende volwassenen te onderzoeken gedurende hun rouwproces. Bovendien legt Alma (2018) de nadruk op de rol van sociale relaties in de ondersteuning van individuen, wat wederom aansluit bij de focus van dit onderzoek op de invloed van gezinsdynamiek op rouwprocessen. Door de ervaringen van deze onderbelichte doelgroep te onderzoeken, draagt dit onderzoek bij aan een diepgaander begrip van de geleefde ervaringen met betrekking tot rouw, samenleven in gezinnen en ontwikkeling.

1.3 Doelstelling

Het onderzoek is gericht op het **genereren van kennis** over de ervaring van opkomende volwassenen wat betreft de ondersteunende en belemmerende rol van een gezin na het overlijden van een ouder. Bovendien wordt onderzocht welke specifieke manieren

opkomende volwassenen ontwikkelen om met deze uitdagingen om te gaan binnen de context van een veranderende gezinsdynamiek.

1.4 Vraagstelling

De onderzoeksvraag luidt als volgt: *“Welke rol speelt de veranderende gezinsdynamiek op de ervaring van rouw bij opkomende volwassenen na het overlijden van een ouder in het licht van de uitdagingen van deze ontwikkelingsfase en welke manieren van omgang hebben zij hierin gevonden?”*

De volgende deelvragen zullen een antwoorden geven op de onderzoeksvraag:

- a. Wat is er ondersteunend in de gezinsdynamiek in het licht van de uitdagingen van de ontwikkelingsfase van opkomende volwassenen?
- b. Wat is belemmerend in de gezinsdynamiek in het licht van de uitdagingen van de ontwikkelingsfase van opkomende volwassenen?
- c. Welke manieren hebben opkomende volwassenen gevonden om om te gaan met de uitdagingen van rouw binnen de context van een veranderende gezinsdynamiek?

2. Theoretisch kader

In dit hoofdstuk worden de belangrijkste concepten die terugkomen in dit onderzoek weergegeven aan de hand van bestaande literatuur. Het theoretisch kader is opgedeeld in drie delen. Allereerst wordt in paragraaf 2.1 de ontwikkelingsfase van opkomende volwassenen toegelicht en vanuit meerdere perspectieven belicht. Vervolgens wordt in paragraaf 2.2 uiteengezet wat rouw betekent en hoe dit concept in verhouding staat tot de eerder besproken doelgroep. In paragraaf 2.3 wordt het laatste kernconcept gezinsdynamiek gedefinieerd en bovendien belicht vanuit de eerdere concepten opkomende volwassenen en rouw.

In mijn visie op de theoretische aspecten van rouw en gezinsdynamiek maak ik gebruik van een interdisciplinaire benadering waarbij ik verschillende theorieën en concepten samenvoeg. Hoewel ik literatuur raadpleeg uit verschillende disciplines, zoals pedagogiek, communicatiewetenschappen en sociologie, zijn de kernconcepten die ik gebruik voornamelijk afkomstig uit de psychologie. Een belangrijk concept is de opkomende volwassenheid, zoals beschreven door de psycholoog Jeffrey Arnett. Daarnaast beschouw ik rouw als een psychologisch fenomeen, waarbij ik de emotionele en cognitieve processen die met verlies gepaard gaan centraal stel. Het begrip gezinsdynamiek is veelvuldig onderzocht in de psychologie, waarbij ik kijk naar de interacties en relaties binnen het gezin en hoe deze door rouw beïnvloed worden.

Naast de psychologische invalshoek verbind ik deze thema's met concepten vanuit humanistiek zoals zingeving en betekenisgeving. Ik richt mij op zinvol samenleven en onderzoek hoe opkomende volwassenen betekenis geven aan hun verlieservaringen. Hierbij gaat het niet alleen om het individuele proces van betekenisgeving, maar ook om de gedeelde ervaringen en verhalen binnen het gezin en de bredere sociale context.

Door deze verschillende invalshoeken samen te brengen, poog ik het debat over de impact van rouw op jongvolwassenen te verbreden. Mijn benadering integreert inzichten uit de psychologie met aspecten van zingeving vanuit humanistiek, wat bijdraagt aan een rijker en meer genuanceerd begrip van hoe jongvolwassenen omgaan met rouw binnen de context van hun gezin.

2.1 Ontwikkelingsfase

Opkomende volwassenheid, zoals beschreven door Arnett, omvat een periode in het leven met veelvuldige veranderingen in studies, banen, liefdespartners en leefsituaties (Cohen et al., 2003). Het is een fase waarin individuen zich tussen adolescentie en volwassenheid bevinden, met nieuwe vrijheden en verantwoordelijkheden, terwijl ze ondertussen worstelen met het ontdekken van hun identiteit en onzekerheid (Arnett, 2000; 2024). De term opkomende volwassenheid is ontstaan als reactie op demografische veranderingen in westerse samenlevingen. Demografische verschuivingen, waaronder langer durend onderwijs, een stijging van de huisprijzen en economische onzekerheden, hebben gezorgd voor een langer durende overgangperiode tussen adolescentie en volwassenheid. Daardoor blijven jongeren langer afhankelijk van hun ouders en hun onderdak (Arnett, 2000; Robinson, 2015). Wanneer de opkomende volwassenen er toch voor kiezen om uit huis te gaan, is dit vaak huisvesting met huisgenoten. Dit wordt niet gezien als een permanent vertrek vanuit het ouderlijk huis, omdat zij vaak in vakanties of weekenden nog teruggaan naar hun ouders. De studenten voelen zich hierdoor deels autonoom, maar zijn zeker nog niet volledig zelfstandig (Robinson, 2015).

Dit onderzoek richt zich op de rol van een veranderende gezinsdynamiek in de rouwervaring van opkomende volwassenen na het verlies van een ouder. Hoewel Erikson (1968) de levensfase van jongvolwassenen beschrijft in termen van brede ontwikkelingstaken, verkies ik Arnett zijn theorie vanwege de gedetailleerde beschrijving van specifieke uitdagingen en omstandigheden die opkomende volwassenen ervaren. In tegenstelling tot Erikson biedt het perspectief van Arnett (2024) inzicht in de complexiteit van deze levensfase, waarbij de focus ligt op de specifieke omstandigheden van opkomende volwassenen in een veranderende samenleving. Zoals hierboven al benoemd is, stelt de theorie van Arnett dat opkomende volwassenheid gekenmerkt wordt door een toename van autonomie en onafhankelijkheid maar met minder verantwoordelijkheden dan volledige volwassenheid. Het gebruik van de theorie van Arnett geeft mij de mogelijkheid om de rouwervaring van opkomende volwassenen te begrijpen binnen de context van hun identiteitsvorming en toenemende zelfstandigheid. Dit helpt om vervolgens beter inzicht te krijgen in de uitdagingen waarmee zij worden geconfronteerd en te identificeren welke specifieke behoeften er spelen bij opkomende volwassenen.

De levensfase opkomende volwassenheid kan volgens Arnett (2000; 2024) niet worden vergeleken met adolescentie of jongvolwassenheid. Een van de voornaamste redenen is dat opkomende volwassenheid wordt gekenmerkt door een gevoel van liminaliteit; ofwel een tussenfase tussen adolescentie en volwassenheid. Mensen in opkomende volwassenheid voelen zich geen adolescent meer, maar hebben de fase van volwassenheid nog niet bereikt en identificeren zich ook nog niet met de verantwoordelijkheden die bij volwassen-zijn horen. Deze fase van ontwikkeling wordt gekenmerkt door het ontdekken van een persoonlijke identiteit, waarbij ontdekkingen op het gebied van werk, liefde en wereldbeeld een grote rol spelen. Het verkennen van deze diverse domeinen is essentieel voor de zoektocht naar volwassenheid. Deze fase is volgens Arnett (2024) niet slechts een overgang naar een doel, maar de ontdekking is een belangrijke periode op zichzelf. Daarnaast wordt deze periode niet als gemakkelijk of aangenaam ervaren en bevat diverse uitdagingen waar de opkomende volwassenen mee om moeten leren gaan, waardoor zij deze levensfase door als erg intensief ervaren (Arnett, 2000). De vijf uitdagingen volgens Arnett (2024) worden hieronder toegelicht:

Ontdekking van een eigen identiteit

In de ontwikkelingsfase staat het ontdekken van persoonlijke identiteit centraal. De jonge mensen gaan de mogelijkheden ontdekken op verschillende gebieden, zoals liefde en loopbaan. Het is een tijd waarin ze niet meer volledig afhankelijk zijn van hun ouders, maar ook nog niet volledig belast zijn met de verantwoordelijkheden van volwassenheid (Arnett 2024). Dit biedt hen de mogelijkheid om verschillende levensstijlen uit te proberen.

Het ontdekken van een persoonlijke identiteit ligt ten grondslag aan het verkennen van mogelijkheden. Het verkennen en vormgeven van hun identiteit vindt vaak plaats in relatie tot romantische relaties (Arnett, 2024; Schulman & Connolly, 2013). Het onderzoek van Schulman en Connolly (2013) stelt dat de ontdekking van een eigen identiteit vorm krijgt door het leren begrijpen van eigen behoeften, waarden en doelen in romantische relaties. Dit komt overeen met de visie van Arnett (2024): opkomende volwassenen zijn op zoek naar hun plek in de wereld in relatie tot anderen en door middel van het ontdekken van hun persoonlijke waarden en doelen (Schulman & Connolly, 2013).

Het ontdekken van een persoonlijke identiteit heeft dus prioriteit in deze levensfase. Het verkennen, ondervinden en verzamelen van levenservaringen heeft een speels karakter

(Arnett, 2024). Dit betekent dat opkomende volwassenen streven om een verscheidenheid aan ervaringen op te doen voordat ze dezelfde verantwoordelijkheden als volwassenen moeten dragen en hun keuzes gericht zullen zijn op duurzaamheid. Het speelse karakter is kenmerkend voor het ontdekken en experimenteren van jongvolwassenen om zich te ontwikkelen voordat zij zich gaan vormen naar volwassenheid met bijkomende verplichtingen.

Instabiliteit

Het tweede kenmerk van deze ontwikkelingsfase is dat het verkennen van een eigen identiteit deze fase onvermijdelijk erg onstabiel maakt. Het opdoen van verschillende levenservaringen zorgt ervoor dat hun toekomstbeeld regelmatig aan verandering onderhevig is (Arnett, 2024). Met elke bewuste en onbewuste verandering in hun leven betreffende de toekomst, leren zij iets over hun visie op de toekomst en persoonlijke identiteit. Mensen in de opkomende volwassenheid werken vaker in tijdelijke banen en bevinden zich vaak in meerdere sociale groepen waar de betrokkenheid relatief laag is. Dit betekent dat de instabiliteit in werk en woning ook wordt doorgetrokken in sociale relaties. Opkomende volwassenen wisselen vaak tussen serieuze vriendschappen en hebben variërende romantische contacten (Cohen et al., 2003).

Bovendien biedt het onderzoek van Parra et al. (2015) een aanvullend perspectief op de beschreven instabiliteit van Arnett. Dit onderzoek laat zien dat de gezinsdynamiek verandert in gezinsstructuur, verantwoordelijkheden en emotionele steun, wanneer kinderen in de opkomende volwassenheid komen. Gedurende deze periode schommelen de gevoelens van nabijheid en steun binnen het gezin (Parra et al., 2015). Dit heeft invloed op de beleving van gezinscohesie en de communicatie wat in de alinea over gezinsdynamiek verder zal worden toegelicht. Kortom, deze veranderingen hebben een negatieve invloed op de ervaring van stabiliteit in de ontwikkelingsfase van opkomende volwassenen.

Zelfgerichtheid

Het derde kenmerk gaat over het proces van zelfontdekking en het vormgeven van een eigen leven waarbij de opkomende volwassenen voornamelijk op zichzelf gericht zijn (Arnett, 2024; Reifman, Arnett & Colwell, 2007). Opkomende volwassenen leren in deze ontwikkelingsfase vooral wie zij zijn als persoon en hoe zij hun leven voor zich zien. Hierbij maken de opkomende volwassenen zich los van traditionele verwachtingen en richten zij zich

op het verkennen van hun eigen waarden en doelen (Reifman, Arnett & Colwell, 2007). Het proces van leren keuzes te nemen in het dagelijks leven omvat niet alleen kleine zaken zoals koken of beslissen om uit te gaan, maar ook het maken van belangrijke levenskeuzes zoals het aangaan van een serieuze relatie, het beëindigen van een studie of verhuizen (Arnett, 2024).

Het concept zelfgerichtheid is ontstaan omdat opkomende volwassenen in deze levensfase weinig relaties hebben waar dagelijkse verplichtingen bij komen kijken (Arnett, 2024). Velen wonen bijvoorbeeld nog niet samen met een partner en hebben in veel gevallen nog geen kinderen. Bovendien hoeven zij ook geen verantwoording meer naar hun ouders af te leggen, hoewel zij mogelijk nog thuis wonen. Dit sluit aan bij het doel van zelfgerichtheid om te leren functioneren als een zelfvoorzienend en onafhankelijk persoon, zonder dat zij zichzelf op deze manier beschouwen (Arnett, 2024).

Gevoel van transitie

Het vierde kenmerk van deze ontwikkelingsfase is het gevoel van zich in een transitie te bevinden. De opkomende volwassenen hebben nog niet de verantwoordelijkheden van volwassenen, maar zijn wel de fase van beperkingen passend bij de adolescentie voorbij. Onderzoek van Arnett (2024) stelt dat opkomende volwassenen zichzelf als volwassen erkennen wanneer zij financieel onafhankelijk zijn en in staat zijn om eigen keuzes te maken.

Het onderzoek van Baggio et al. (2017) bevestigt dit kenmerk door hun onderzoek naar het ervaren van een tussenfase te koppelen aan veranderingen in psychosociaal welzijn bij opkomende volwassenen. Zij stellen dat opkomende volwassenen een verscheidenheid aan emoties ervaren; van opwindning voor de toekomst tot angst voor onzekerheid. De zoektocht naar een identiteit en nieuwe verantwoordelijkheden tijdens deze overgangperiode draagt bij aan het gevoel van transitie, waarbij jongvolwassenen zichzelf plaatsen tussen adolescentie en volwassenheid.

Mogelijkheden

Het laatste kenmerk is de grote hoeveelheid aan mogelijkheden. De verkenning van identiteit en het kenmerk instabiliteit zorgen ervoor dat de opkomende volwassenen te maken krijgen met relatief veel mogelijkheden (Arnett, 2024). Met weinig beperkingen en verplichtingen is de toekomst nog onzeker en kunnen er grote veranderingen plaatsvinden. Deze overdaad aan

mogelijkheden wordt vaak als positief ervaren en brengt grote verwachtingen en gevoelens van vrijheid met zich mee.

Bovengenoemde kenmerken zijn het proces richting een duurzame en stabiele levensstijl, waarbij het proces van zichzelf ergens vestigen als erg uitdagend wordt ervaren (Robinson, 2015). In de literatuur zijn er wisselende bevindingen over waar opkomende volwassenen hun steun vinden; de theorie van Arnett (2024) stelt dat opkomende volwassenen nog veel steun ervaren van hun ouders, terwijl verscheidene andere onderzoeken uitwijzen dat opkomende volwassenen voornamelijk steun vinden bij hun leeftijdsgenoten (Farella Guzzo & Gobbi, 2023; Greeff & Human, 2004).

De beschrijving van de levensfase en daarbij horende uitdagingen van opkomende volwassenen, legt een belangrijke basis voor het begrijpen van de impact van verlies binnen deze context. In de volgende paragraaf zal worden ingegaan op de invloed van het verliezen van een ouder tijdens deze ontwikkelingsfase. Bovendien zal er worden verwezen naar de bovengenoemde uitingen om een dieper inzicht te verkrijgen in de rouwervaring van opkomende volwassenen.

2.2 Rouw

Het verkennen van rouw binnen de context van opkomende volwassenheid is van belang omdat deze fase gekenmerkt wordt door de ontwikkeling naar volwassenheid en identiteitsvorming. Verlieservaringen hebben een aanzienlijke impact op deze ontwikkelingsfase, waardoor meer kennis over de invloed van rouw op opkomende volwassenen essentieel is. Het onderzoeken van rouwervaringen in deze levensfase geeft inzicht in hoe opkomende volwassenen omgaan met verlies en welke uitdagingen zij ervaren in hun ontwikkeling naar volwassenheid.

Rouw ontstaat wanneer een verlies ervoor zorgt dat de betekenis moet worden aangepast, omdat het wereldbeeld niet meer strookt met de realiteit (Smid, 2020, p. 2). Bij het overlijden van een dierbare voelen de nabestaanden niet enkel het gemis van de persoon, maar ook van de gedeelde wereld die zij samen hebben opgebouwd. De gedeelde wereld van gewoontes en gebruiken wordt daarmee een plek van pijnlijke afwezigheid, leegte en eenzaamheid (Fuchs, 2018). Wanneer een overlijden binnen het gezin plaatsvindt, worden de overlevende

gezinsleden in hun dagelijks leven geconfronteerd met het verlies, waardoor de gedeelde wereld leeg en niet werkelijk voelt. De realiteit past daardoor niet bij het beeld dat de nabestaanden hebben van hun eigen leven (Fuchs, 2018).

Het verliezen van een dierbare is meer dan alleen het verliezen van de persoon, maar het verandert ook de wereld en de plek van de nabestaanden in deze wereld (Smid, 2020; Fuchs, 2018). Doordat men zich hieraan moet aanpassen vindt er onvermijdelijk een identiteitsverandering plaats (Smid, 2020). De visie van Börner (2000) voegt hieraan toe dat elk individu een verlies anders ervaart en zich op een persoonlijke manier zal aanpassen. Het is belangrijk om te erkennen dat geen enkele nabestaande volledig onveranderd zal blijven; het proces van rouw en aanpassing aan verlies brengt dus ten alle tijden verandering met zich mee.

Het proces van rouwverwerking wordt aanzienlijk beïnvloed door het vermogen tot identificatie en representatie van het verlies (Fuchs, 2019). Identificatie gaat over het proces waarbij nabestaanden de overledene internaliseren, waardoor de aanwezigheid van de overledene blijft voortbestaan binnen diens eigen emotionele belevingswereld. Zoals eerder beschreven heeft dit invloed op de identiteit en het zelfbeeld van de nabestaanden. Representatie biedt een manier om de overledenen te blijven betrekken in het dagelijks leven door het blijven memoreren en eren van tradities (Fuchs, 2018).

De betekenis die mensen geven aan het overlijden en de rouw is in grote mate afhankelijk van de gebeurtenissen die leiden tot de dood van een naaste, de culturele achtergrond, sociale omstandigheden, individuele factoren en de relatie met de overleden dierbare - zowel voor als na de dood (Smid, 2020). Deze betekenissen kunnen het functioneren van individuen, families en communicatiepatronen blijvend veranderen. Het toekennen van betekenissen bepaalt in hoeverre het rouwproces het functioneren van de nabestaanden verstoort. Sommigen kunnen relatief snel hun eigen leven weer inrichten, terwijl anderen vast komen te zitten in een langdurig rouwproces (Smid, 2020).

De ervaring van rouw en leren om opnieuw betekenis te geven kan worden toegepast op eerder genoemde levensfase van opkomende volwassenen. Rouw vormt een bijkomende uitdaging ten midden van de vele andere uitdagingen waarmee jongvolwassenen in deze levensfase worden geconfronteerd. De volgende paragraaf zal nader ingaan op hoe deze

doelgroep rouw en verlies ervaart en hoe deze ervaringen hun ontwikkeling kunnen beïnvloeden.

2.2.1 Rouw als opkomende volwassene

Het leven van een opkomende volwassene zit vol met uitdagingen, zoals in de eerste paragraaf is beschreven. Echter zorgt het ervaren van een groot verlies en rouw voor een toename van complexiteit in deze levensfase. Het samenvallen van twee grote aanpassingen in het leven, een ontwikkelingsfase en rouw, kan ertoe leiden dat de ontwikkeling wordt geremd (Worden in Farella Guzzo & Gobbi, 2023; Selene, 2020). Daarom is het van belang om een balans te vinden tussen rouwen en het voortzetten van het dagelijks leven (Worden in Farella Guzzo & Gobbi, 2023). Guldin en Leget (2023) beschrijven dit als het reguleren van emoties door bewust ruimte te maken voor rouw en zorg dragen voor het dagelijks leven. Aanvullend benadrukt Fuchs (2018) het erkennen van afwisseling tussen momenten van aanwezigheid en afwezigheid van de overledene om het dagelijks leven te kunnen leiden. Voor opkomende volwassenen is dit proces van herinrichting van het leven van belang, omdat zij tegelijkertijd aandacht moeten blijven besteden aan hun ontwikkelingstaken.

Echter moet niet vergeten worden dat rouwen een levenslang proces is. Bij belangrijke levensgebeurtenissen kunnen gevoelens van rouw weer de kop op steken (Farella Guzzo & Gobbi, 2023; Keirse, 2017) Wanneer iemand op jonge leeftijd een groot verlies ervaart, heeft dit een blijvende impact op de rest van hun leven (Farella Guzzo & Gobbi, 2023). Dit suggereert dat het verlies van een ouder tijdens een periode waarin levenskeuzes gemaakt moeten worden, een grote impact heeft op het leven van opkomende volwassenen. Naast het verlies van een ouder, verliezen zij ook hun gedeelde wereld en de verwachte toekomst die was gepland. Hierdoor zijn ze niet meer in staat om hun gewenste toekomst te realiseren (Selene, 2020). Waardoor het leven onzekerder wordt en de ervaring van het leven in een tussenfase vergroot.

Daarbij heeft het verlies van een ouder invloed op de steun die opkomende volwassenen ervaren. Zij hebben nog geen volledig ontwikkeld sociaal netwerk, waardoor volwassen ondersteuning voornamelijk bij de ouders ligt. Het verliezen van een ouder in deze levensfase zorgt ook voor het verliezen van de persoon die steun zou moeten bieden in tijden van crises in het leven (Newton, 2012). De kans bestaat dat wanneer een ouder overlijdt, de

overgebleven ouder door eigen verdriet niet in staat is om de ondersteuning te bieden die de opkomende volwassene nodig heeft. Verder is het aangaan en onderhouden van vriendschappen moeilijk voor een opkomende volwassene in rouw (Newton, 2012). Dit is een vorm van stagnatie in de ontwikkelingsfase.

Bovendien ervaren zij een druk om terug te blijven keren naar hun gezin, waardoor zij meer moeite hebben om hun eigen leven op te bouwen dan leeftijdsgenoten (Newton, 2012). Belangrijke levenskeuzes worden uitgesteld, omdat ze er voor hun gezin willen zijn (Spielman, 2007; Porter & Claridge, 2019). Spielman (2007) stelt dat opkomende volwassenen hun eigen groei en ontwikkeling belemmeren door keuzes te maken waarvan zij denken dat die het beste zijn voor hun familie. Hierdoor wordt er weinig aandacht besteed aan zelfgerichtheid en het vormen van een eigen identiteit. Desondanks tonen jongvolwassenen ook veerkracht en empathie in hun rouwproces. Spielman (2007) stelt dat opkomende volwassenen op een volwassen manier rouwen, waarbij ze niet enkel aandacht hebben voor hun eigen verlies, maar ook dat van andere gezinsleden erkennen. De veerkracht wordt versterkt wanneer jongvolwassenen worden ondersteund door hun familie en de ruimte krijgen om hun eigen emoties te delen (Selene, 2020).

In deze paragraaf is toegelicht dat rouw in de ontwikkelingsfase van opkomende volwassenen bijkomende ontwikkelingsopgaven en uitdagingen met zich meebrengt. De opkomende volwassene moet leren omgaan met zowel de uitdagingen van hun levensfase als de complexiteit van rouw. Dit omvat aandacht voor het rouwproces en het dagelijks leven, het aangaan en onderhouden van vriendschappen en het vinden van balans tussen zorgen voor de familie en zelfgerichtheid, waarin de zoektocht naar eigen waarden en behoeften centraal staat. De komende paragraaf zal dieper ingaan op de dynamiek binnen gezinnen na het overlijden van een ouder, waarbij zowel belemmerende als ondersteunende factoren worden belicht die een rol kunnen spelen tijdens het rouwproces van een opkomende volwassene.

2.3 Gezinsdynamiek

Gezinsdynamiek verwijst naar de onderlinge interacties en relaties tussen gezinsleden. Binnen het kader van onderzoek naar gezinsdynamiek, wordt vaak gekeken naar factoren zoals conflicten, communicatie, affectie, aanpassingsvermogen en ondersteuning (Oliveira, Fonseca, Sotero, Crespo & Relvas, 2020). Zoals in de vorige paragraaf is beschreven is

rouwen een proces waar een individu doorheen gaat, echter vindt het rouwen om een ouder onvermijdelijk plaats binnen het gezin. In deze paragraaf wordt uiteengezet wat de invloed is van het overlijden op de gezinsdynamiek en welke factoren binnen het gezin mogelijk belemmerend of ondersteunend kunnen zijn voor het rouwproces van opkomende volwassenen.

Het overlijden van een gezinslid vereist een herziening van de relaties en een collectief rouwproces binnen het gezin (Newton, 2012; Walsh & McGoldrick, 1991). De dood is een onomkeerbare gebeurtenis binnen een gezin, wat invloed heeft op het verleden en de toekomst (Walsh & McGoldrick, 2013). Dit betekent dat het gezin niet terug kan naar hun eerdere vorm van functioneren, maar een manier moet vinden om opnieuw te kunnen functioneren (Börner, 2000). Gezinnen rouwen binnen het kader van hun overtuigingen, waarden en communicatiepatronen, die voor het overlijden al waren gevormd (Walsh & McGoldrick, 1991). De hoedanigheid van de familiedynamiek voorafgaand aan het verlies speelt daarom een belangrijke rol in hoe het rouwproces zal verlopen. Als er binnen een gezin problemen zijn met de dynamiek en onderlinge steun, kunnen tijdens rouwperiodes meer uitdagingen ontstaan (Farella Guzzo & Gobbi, 2023; Newton, 2012). Daarentegen wijst onderzoek uit dat gezinnen waarin de communicatie open was voor het overlijden, soortgelijke communicatiepatronen blijven hanteren na een sterfgeval. Echter is het altijd mogelijk dat er subtiele veranderingen plaatsvinden, bijvoorbeeld de onderwerpen waarover wordt gecommuniceerd (Carmon et al., 2010).

Bij zowel een goede als problematische gezinsdynamiek zal het overlijden zorgen voor een tijdelijke overgang naar een kwetsbare en onzekere gezinsstructuur. Dit leidt tot toegenomen verantwoordelijkheden voor elk gezinslid en brengt uitdagingen met zich mee in het omgaan met zowel persoonlijke rouw als de rouw van anderen binnen het gezin (Spielman, 2007). Het onderzoek van Clarke (2008) benadrukt dat opkomende volwassenen de druk voelen om taken van de overleden ouder op zich te nemen, waardoor ze sneller volwassen worden. Bovendien tonen bevindingen van Porter en Claridge (2019) aan dat gezinnen over het algemeen meer tijd samen doorbrengen na het overlijden, wat kan dienen als een bron van ondersteuning en omvorming in een periode van rouw.

Binnen het kader van onderzoek naar gezinsdynamiek, wordt vaak gekeken naar factoren zoals conflicten, communicatie, affectie, aanpassingsvermogen en ondersteuning (Oliveira et

al., 2020). Op welke manieren deze factoren als ondersteunend ofwel belemmerend worden ervaren wordt toegelicht in de volgende alinea's.

2.3.1 Ondersteunende factoren

Binnen een gezin kunnen verschillende factoren bijdragen aan een gezond rouwproces en een goed functionerende gezinsdynamiek. Deze factoren omvatten onderlinge steun, open communicatie, het vrij kunnen uiten van gevoelens en gedachten, familiecohesie en het vermogen om meningsverschillen uit te spreken zijn voorwaarden voor een goed functionerend gezin (Delalibera et al., 2015). Deze factoren dragen bij aan het in stand houden van cohesie en aanpassingsvermogen binnen het gezin, wat cruciaal is voor een gezonde rouwverwerking (Börner, 2000).

Het aanpassingsvermogen verwijst naar de capaciteit van een gezin om zich aan te passen aan veranderingen, terwijl cohesie draait om de emotionele verbondenheid die de gezinsleden voelen naar elkaar (Börner, 2000). Greef en Human (2004) beschrijven in hun onderzoek naar veerkracht in gezinnen na een overlijden, dat aanpassingsvermogen draait om het vermogen om nieuwe routines te ontwikkelen, gewijzigde gezinsrollen te erkennen en binnen het gezin creatieve oplossingen te vinden voor nieuwe problemen die zich voordoen. Daarnaast benadrukken zij het belang van cohesie binnen het gezin als bron van steun en stabiliteit in periodes van veranderingen.

In onderzoek naar familiedynamiek na het verlies van een gezinslid, beschrijft Börner (2000) gezinscohesie als een veilige omgeving tijdens stressvolle situaties, waarin positieve en negatieve gevoelens gedeeld kunnen worden en troost en steun geboden wordt. Cohesie loopt uiteen van losgekoppeld tot verstrikt, terwijl aanpassingsvermogen varieert van rigide tot chaotisch. De ontwikkeling binnen het gezin is het best wanneer er een balans wordt gevonden en het gezin in staat is zich aan te passen aan situaties (Börner, 2000). Bovendien stellen Greef en Human (2004) dat open en directe communicatie vereist is om flexibel genoeg te zijn om stabiliteit en evenwicht terug te brengen in tijden van crises en uitdagingen.

De voornaamste en meest onderschreven ondersteunende factor is dan ook open communicatie. Een factor die meerdere aspecten kent. Ten eerste verwijst open communicatie naar eerlijke communicatie en emotionele ruimte voor alle gezinsleden, zonder dat specifieke acties worden verwacht op het uiten van gevoelens (Herz Brown in Börner,

2000). Dit helpt het gezin om veranderingen in hun behoeften en prioriteiten met elkaar te bespreken, wat bijdraagt aan het in stand houden van cohesie en aanpassingsvermogen (Börner, 2000).

Een ander belangrijk aspect van open communicatie is het bespreken en erkennen van verschillen emoties en rouwprocessen die gezinsleden op verschillende momenten kunnen ervaren (Walsh & McGoldrick, 1991). Greeff en Human (2004) onderschrijven het belang van tolerantie voor conflict, waar bereidheid om verschillen te bespreken de veerkracht van het gezin vergroot bij de omgang met het verlies. Bij opkomende volwassenen zorgt hun ontwikkelingsfase en de veelvuldigheid van levenskeuzes ervoor dat zij relatief vaak geconfronteerd worden met de afwezigheid van hun overleden ouder bij belangrijke gebeurtenissen, dit benadrukt het belang en de behoefte aan open communicatie en ondersteuning in dit proces (Arnett, 2000).

Onderzoek van Cameron et al. (2010) wijst uit dat families waarin open en eerlijke communicatie plaatsvindt, een grotere kans hebben om persoonlijke groei te ervaren na het overlijden van een gezinslid. Dit kan resulteren in een hoger gevoel van eigenwaarde, verminderde stress en verbeterde communicatievaardigheden. Dit suggereert een opwaartse spiraal, waar open communicatie leidt tot verdere verbetering van de communicatieve vaardigheden. Bovendien helpt praten en gehoord worden om gevoelens van isolatie en eenzaamheid te verminderen, wat bijdraagt aan een versterkt gevoel van verbondenheid (Bosticco & Thompson, 2005).

Daarnaast is open communicatie essentieel om collectief betekenis te kunnen geven aan het verlies. Het is van belang om naast een individuele betekenis ook samen op zoek te gaan naar hoe je het verlies als gezin betekenis kan geven, bijvoorbeeld door middel van gesprekken onderling of door culturele en spirituele bronnen (Walsh & McGoldrick, 2013). Het delen van ervaringen en emoties helpt bij het structureren van het verhaal en het begrijpen van de impact van het verlies (Bosticco & Thompson, 2005). Door gezamenlijke reflectie op betekenis kan de verbondenheid binnen het gezin worden vergroot, veerkracht in het rouwproces worden ontwikkeld en kunnen gezinsleden een hernieuwd beeld krijgen van wat zij belangrijk vinden in het leven (Börner, 2000).

In dit verband benadrukt Alma (2018) in de *de kunst van samenleven* vanuit een humanistisch perspectief het belang van betekenisgeving in tijden van crisis en grote veranderingen. Volgens Alma is betekenisgeving cruciaal voor het welzijn en veerkracht van individuen en groepen. Zij stelt dat betekenisgeving niet alleen een individueel proces is, maar dit ook wordt gevormd in sociale relaties. Dit collectieve proces van betekenisgeving is in overeenstemming met het perspectief van Walsh en McGoldrick (2013). Alma stelt dat het vermogen tot empathie, naast open communicatie, essentieel is om de ervaring en gevoelens van anderen te begrijpen en de mogelijkheid geeft voor een gevoel van verbondenheid. Wanneer mensen elkaar ondersteunen door het delen van ervaringen, gevoelens en betekenissen, ontstaat er een sterkere cohesie en verbondenheid (Alma, 2018). In tijden van crisis, zoals het overlijden van een gezinslid, zorgt dit voor een gezinsdynamiek waarin de leden zich begrepen en gesteund voelen.

Het is echter cruciaal voor gezinnen om ervoor te zorgen dat het verlies niet voortdurend overheerst. Ze dienen ook aandacht te besteden aan het onderhouden van relaties en de identiteit van het gezin, zoals benadrukt door Börner (2000). Dit kan bijvoorbeeld door bewust ruimte te creëren voor het verdriet, maar ook voor het leiden van het dagelijks leven. Hierdoor wordt er energie bespaard om het leven van het gezin en de gezinsleden te herzien (Guldin & Leget, 2023; Börner, 2000). Naast het rouwen worden gezinsleden vaak geconfronteerd met andere uitdagingen in hun leven; het is belangrijk om daar ook aandacht aan te blijven besteden. Het vinden van een balans tussen praten en vermijden kan daarom een ondersteunende factor zijn in het waarborgen van het welzijn van de gezinsdynamiek (Cohen & Samp, 2018). Concreet betekent dit dat het incidenteel vermijden van sommige onderwerpen die verband houden met het overlijden helpend kan zijn. Dit draagt bij aan de vrede binnen het gezin, het handhaven van geldende normen en het bevorderen van positiviteit te bevorderen met betrekking tot de toekomst (Cohen & Samp, 2018).

Afsluitend heeft de overgebleven ouder een grote rol in de communicatie tussen ouder en kind. Ouders die hun gevoelens en emoties uiten naar hun kinderen, hebben over het algemeen ook kinderen die meer open communiceren en hier zelfverzekerder in zijn (Carmon, 2010). Daarnaast heeft het overlijden van een ouder impact op de relatie van de opkomende volwassene met de overgebleven ouder. Uit de meeste onderzoeken blijkt dat de relatie tussen de ouder en kind sterker wordt door deze ervaring met elkaar te delen (Clarke, 2008; Porter & Claridge, 2019). Ook de relatie tussen broers en zussen wordt over het

algemeen hechter nadat zij een ouder verliezen (Porter & Claridge, 2019). Net als bij de relaties met ouders, kan ook de band versterkt worden door de gedeelde ervaring (Spielman, 2007).

2.3.2 Belemmerende factoren

Binnen een gezin kunnen verschillende factoren het rouwproces belemmeren, wat kan leiden tot vermindering van de gezinscohesie en communicatie. De eerste belemmering betreft gesloten communicatie, waarbij het structureel onderdrukken van gesprekken over het overlijden negatieve gevolgen heeft voor de relaties en het begrip binnen het gezin (Börner, 2000). Bovendien zorgt niet kunnen spreken over negatieve gevoelens ervoor dat de communicatie gesloten blijft. In de relaties tussen opkomende volwassenen en het gezin is vermijding van bepaalde onderwerpen een normaal verschijnsel (Arnett, 2024). Echter wanneer het overlijden van het gezinslid een volledig vermeden onderwerp wordt, kan dit ervoor zorgen dat de vermijding spanningen binnen het gezin veroorzaakt. Uiteindelijk kan dit leiden tot een verstoring in het onderhouden en ontwikkelen van de betekenisvolle relaties binnen het gezin (Cohen & Samp, 2018). Bowen (2018) beschrijft dat een gesloten communicatiesysteem kan ontstaan door het emotionele automatisme van een individu om zichzelf te beschermen tegen de angst voor de reactie van de ander. Bij het bespreken van de dood gaat het vaak over de angst of een ander de gedachten wel aan kan of om de ander van slag te brengen.

Naast het bespreken van de verlieservaring is het van belang om ook de veranderingen in de familiedynamiek openlijk te bespreken. Wanneer er niet gesproken wordt over nieuwe verwachtingen of taakverdelingen na het overlijden van een ouder en deze veranderingen niet aansluiten bij de ontwikkelingsfase van de opkomende volwassenen is er een grotere kans op disfunctioneren van het gezin (Selene, 2020). Daarnaast kunnen onnatuurlijke verantwoordelijkheden bij gezinsleden ontstaan. Onderzoek van Clarke (2008) wijst uit dat de meerderheid van opkomende volwassenen een sterk gevoel van onrechtvaardigheid ervaart, omdat ze het gevoel hebben dat hun onschuld is ontnomen door de verantwoordelijkheid die ze moeten dragen voor het gezin. Ze maken zich zorgen over jongere broertjes of zusjes, willen de zorg dragen en een ouderrol op zich nemen, waardoor ontwikkeling van opkomende volwassenen verstoort doordat zij niet in staat zijn om gezonde afstand te nemen van het gezin (Spielman, 2007).

Een tweede belemmering is de verschillende manieren van omgang met rouw binnen het gezin. Deze verschillende rouwprocessen en copingmechanismen leiden mogelijk tot misverstanden, spanningen, conflicten en gebrek aan onderlinge steun (Newton, 2012). Specifiek voor opkomende volwassenen kan dit resulteren in gevoelens van eenzaamheid en onbegrip tussen andere gezinsleden, waardoor de gezinscohesie verslechtert en het rouwproces bemoeilijkt. De relatie tussen ouder en kind kan bijvoorbeeld verslechteren door woede en frustratie die ontstaat door de manier waarop de ouder omgaat met rouwen (Newton, 2012). Newton (2012) benadrukt daarom het belang van gezamenlijk rouwen binnen het gezin met als gevolg acceptatie en begrip voor de verschillende rouwprocessen wat de gezinsdynamiek bevordert.

Deze paragraaf laat zien hoe gezinsdynamiek zowel ondersteunend als belemmerend kan worden ervaren in het rouwproces. Bovendien geeft de paragraaf weer hoe de ervaring van anderen mogelijk invloed heeft op het eigen rouwproces. In het volgende hoofdstuk wordt aandacht besteed aan de methodische wijze waarop dit onderzoek is opgezet om de ervaring van opkomende volwassenen te onderzoeken. De methodologie zal uitgebreid ingaan op de gebruikte onderzoeksinstrumenten, de selectie van deelnemers, en de wijze waarop data is verzameld en geanalyseerd om inzicht te krijgen in de complexe interacties tussen gezinsdynamiek en rouwervaringen bij opkomende volwassenen.

3. Methodologie

In dit hoofdstuk wordt eerst het type onderzoek en de gehanteerde benadering besproken. Vervolgens wordt de populatie beschreven, evenals de manier van sampling en de maatregelen die zijn genomen om de privacy van de respondenten te waarborgen. Daarna wordt in de derde subparagraaf uiteengezet hoe de data is verzameld. Ten slotte wordt de data-analyse beschreven, wat in het volgende hoofdstuk tot de resultaten leidt.

3.1 Onderzoeksdesign

Dit onderzoek betreft een sociaalwetenschappelijk onderzoek naar de ervaringen van een veranderende gezinsdynamiek na het overlijden van een ouder vanuit het perspectief van opkomende volwassenen. Voor het omvatten van ervaringen is kwalitatief onderzoek nodig, zodat er rijke en gedetailleerde data verkregen kan worden (Boeije & Bleijenberg, 2019; Patton, 2015).

3.2 Populatie en sampling

De theoretische populatie omvat alle individuen die een ouder hebben verloren toen ze tussen de 18 en 29 jaar oud waren en deel uitmaakten van een gezin. De operationele populatie omvat personen waarvan een ouder is overleden. Een vereiste is dat de persoon in het gezin heeft gewoond tot hij of zij uit huis is gegaan, of dat de persoon nog steeds met het gezin samenwoont. De overleden ouder moet overleden zijn toen de respondent tussen de 18 en 29 jaar oud was. Hoewel de respondent op het moment van het interview niet binnen deze leeftijdscategorie hoeft te vallen, mag het moment van overlijden niet meer dan tien jaar geleden zijn en wel langer dan een jaar geleden. Dit tijdsbestek is belangrijk omdat het de respondenten voldoende gelegenheid biedt om te reflecteren op hun ervaringen van het rouwproces en de veranderingen binnen het gezin. Het zorgt ervoor dat hun herinneringen nog helder zijn en tegelijkertijd niet te recent, waardoor de impact van het verlies mogelijk nog onduidelijk kan zijn.

Voor dit onderzoek zijn tien opkomende volwassenen geselecteerd. Zeven respondenten identificeren zich als vrouw en drie als man. De enige vereisten waren dat de respondent in het gezin heeft gewoond tot hij of zij uit huis is gegaan of dat de respondent nog steeds met het gezin samenwoont. Daarnaast moest het overleden gezinslid gestorven zijn toen de respondent tussen de 18 en 29 jaar oud was en het moment van overlijden mag niet meer dan

tien jaar geleden zijn, maar wel langer dan een jaar geleden. Verder was het belangrijk dat de respondenten bereid zijn om open te vertellen over hun ervaringen gedurende het rouwproces en zij hierop kunnen reflecteren.

De werving van respondenten heeft in eerste instantie plaatsgevonden door middel van *random sampling* via initiatieven die gericht zijn op jongvolwassenen en rouw. Voorbeelden hiervan zijn 'Het Rouwcafé' en 'EVE Foundation'.³ Dit zijn plekken waar jongvolwassenen kunnen spreken met lotgenoten over hun rouwervaringen. De keuze voor *random sampling* is passend bij dit onderzoek vanwege de beperkte kennis over de invloed van gezinsdynamiek op de rouwervaringen bij jongvolwassenen. Het onderzoek is daarom gericht op het verkennen van deze ervaringen. Aangezien het nog onbekend is welke specifieke factoren hier invloed op hebben, biedt deze vorm van steekproef de juiste methode om inzicht te verkrijgen in verschillende perspectieven (Patton, 2015). Uiteindelijk heb ik door middel van een LinkedIn-post van EVE foundation vier respondenten geworven.

Toen ik merkte dat de interesse vanuit deze organisaties beperkt was, heb ik mijn hulpvraag voor respondenten gedeeld in mijn eigen netwerk via het sociale media platform Instagram. Door deze informele wervingsmethode heb ik via mijn eigen netwerk zes respondenten gevonden. Dit is een vorm van *snowball sampling* geworden doordat ik mijn eigen netwerk heb gevraagd om respondenten aan te dragen (Patton, 2015). Hierdoor kende ik slechts een van de respondenten persoonlijk en de overige negen respondenten had ik niet eerder gesproken.

Nadat de respondenten op mijn bericht hadden gereageerd of ik hun contactgegevens had ontvangen, heb ik eerst telefonisch of via e-mail contact met hen opgenomen. Aangezien het spreken over ervaringen betreffende een rouwproces een emotioneel en gevoelig onderwerp is, was ik erop gericht om de respondent op zijn gemak te stellen. Ook verstuurde ik een document met extra informatie over het onderzoek en hoe ik met hun privacy om zou gaan (zie bijlage A voor de volledige tekst). Wanneer de respondenten wilden deelnemen, bespraken we hun voorkeur voor een online of fysiek interview en een datum.

³ Website van Het Rouwcafé: <https://www.rouwcafe.com/>
Website van EVE foundation: <https://www.evefoundation.nl/>

3.3 Situatieschets respondenten

Respondent	Leeftijd op het moment van het interview	Leeftijd ten tijde van het overlijden	Overleden ouder	Gezinssamenstelling
Respondent 1 (v)	26	23	Vader	Moeder 1 halfbroer 1 halfzus 1 zusje
Respondent 2 (v)	24	20	Moeder	Vader 1 zusje
Respondent 3 (v)	22	18	Vader	Moeder 1 broertje
Respondent 4 (m)	30	20	Moeder	Vader (gescheiden) 2 stiefbroers uit het gezin van moeder 1 zus
Respondent 5 (v)	27	26	Moeder	Vader
Respondent 6 (v)	28	26	Vader	Moeder 2 broertjes
Respondent 7 (v)	33	27	Vader	Moeder 1 zusje
Respondent 8 (v)	29	25	Vader	Moeder 2 zussen
Respondent 9 (m)	27	18	Vader	Moeder (gescheiden) 2 broers
Respondent 10 (m)	27	19	Moeder	Vader 1 broertje

3.4 Dataverzameling

Het onderzoeksinstrument voor dit onderzoek betrof tien semi-gestructureerde diepte-interviews. Deze vorm van dataverzameling bood de meest gedetailleerde en volledige

weergave van de geleefde ervaringen van de respondenten (Boeije & Bleijenbergh, 2019). De interviews werden individueel en op een semi gestructureerde manier gehouden, aan de hand van een vooropgestelde topiclijst. De hoofdthema's waren de ervaring van de respondent betreffende een veranderende gezinsdynamiek na het verlies van een gezinslid, de omgang van rouw en daarbij behorende ondersteunende en belemmerende factoren binnen het gezin en de invloed van het overlijden van een ouder op diens persoonlijke identiteit en ontwikkeling. Bijlage B bevat de complete topiclijst met bijbehorende subtopics. Het gebruik van *open-ended* vragen passend bij de topics biedt inzicht in de zingevingsprocessen, argumentatie en ervaringen van de respondenten (DiCicco-Bloom & Crabtree, 2006). Op deze manier staan de ervaringen van de respondenten centraal in hoe zij het rouwproces binnen het gezin ervaren, deze ervaringen interpreteren en hoe zij betekenis geven aan deze ervaringen.

De respondenten waren leidend in de keuze of het interview fysiek of online werd afgenomen. Drie interviews zijn uiteindelijk fysiek gehouden en zeven interviews door middel van videobellen op Microsoft Teams. Redenen voor een online interview waren bijvoorbeeld de afstand, tijdsmanagement of de behoefte om in een eigen vertrouwde omgeving te zijn. De tijdsduur van de interviews varieerde van 45 minuten tot 90 minuten. Verdere kenmerken van de respondenten zijn te lezen in bovenstaande situatieschets.

3.5 Data-analyse

In dit onderzoek is er door middel van literatuurstudie onderzocht wat er bekend is over het onderwerp en welke kennishiaten er bestaan (Boeije & Bleijenbergh, 2019). Vanuit het geschetste multidisciplinaire kader zijn de doel- en vraagstelling opgezet. Er is enkel gebruikgemaakt van de theorie van Arnett (2024) om de levensfase van de doelgroep te concretiseren. Hoewel er tijdens de dataverzameling geen theorieën zijn getest, waardoor de analyse grotendeels inductief is uitgevoerd, zijn er ook deductieve codes gebruikt die voortkomen uit het vooraf opgestelde theoretisch kader. Omdat er weinig onderzoek naar dit specifieke onderwerp is gedaan, is het van belang om de data met een open blik te benaderen en vooraf geen categorieën uit te sluiten (Van Lanen, 2010). Dit betekent dat de analyse een gecombineerde benadering had: inductief om de data open te kunnen benaderen en deductief voor het toepassen van de theoretische codes, waardoor een zo volledig mogelijke analyse van de data mogelijk werd (Van Lanen, 2010).

Van alle interviews is een audio-opname gemaakt. Op dezelfde dag is de audio getranscribeerd en vervolgens de opname verwijderd. Tijdens het transcriberen zijn de interviews geanonimiseerd en samen met het ingevulde informed consent opgeslagen op een beveiligde schijf van de Universiteit voor Humanistiek. De geschreven data is vervolgens in het programma Atlas-Ti gecodeerd en geanalyseerd aan de hand van de stappen van Boeije en Bleijenbergh (2019). Allereerst vond een exploratieve fase plaats, waarin de eerste documenten open gecodeerd werden en de gekozen codes werden opgeslagen. Bij de volgende fase, ook wel axiaal coderen of de specificatie genoemd, werden zowel de eerder gekozen als nieuwe codes toegevoegd aan de resterende interviews. Tijdens de reductiefase, of selectief coderen, werden alle codes onderverdeeld in codegroepen, waardoor een overzichtelijke codelijst ontstond waarin verbanden zichtbaar werden (zie bijlage C voor de gestructureerde codelijst).

Door in de data-analyse gebruik te maken van een gecombineerde benadering, heeft dit ervoor gezorgd dat theoretische concepten (deductieve codes) uit het theoretisch kader zijn meegenomen in de analyse. Daarnaast was er ook aandacht voor het ontdekken van nieuwe thema's en inzichten buiten het theoretisch kader om (inductieve codes) (Boeije & Bleijenbergh, 2019). Uiteindelijk leidde dit proces tot de integratie van de data. In het volgende hoofdstuk worden de resultaten besproken, waarbij de gevonden thema's en patronen worden geanalyseerd en gecontextualiseerd.

3.6 Betrouwbaarheid en validiteit

In dit onderzoek is de navolgbaarheid en betrouwbaarheid beschermd door het transcriberen van het onderzoek, bovendien is het analyse proces inzichtelijk gemaakt door gebruik te maken van Atlas.Ti waar ook de codes en de codeboom controleerbaar zijn (Boeije & Bleijenbergh, 2019). Er is tijdens alle interviews gebruikgemaakt van dezelfde topiclijst, waardoor de besproken thema's met elkaar overeenkomen. Echter zijn alle ervaringen verschillend, waardoor er ook op verschillende thema's is doorgevraagd. Verder is in het resultatenhoofdstuk gebruikgemaakt van citaten waardoor de ervaring van de respondenten het best kan worden overgebracht. Daarentegen is het gehele onderzoek, dus het verzamelen, analyseren en verwerken van de data, uitgevoerd door één onderzoeker. Samenwerking met meerdere onderzoekers had kunnen bijdragen aan de betrouwbaarheid van dit onderzoek

door gedeelde verantwoordelijkheid, meerdere perspectieven en de stimulering van kritische reflectie en intersubjectiviteit (Boeije & Bleijenbergh, 2019).

De validiteit van dit onderzoek is gewaarborgd door verschillende keuzes betreffende de methodologie. Zoals al eerder benoemd zijn de interviews afgenomen aan de hand van een topiclijst, dit heeft ervoor gezorgd dat het onderzoek zich kon aanpassen aan de ervaring van de respondent wat helpt om te meten wat beoogd werd te meten (Boeije & Bleijenbergh, 2019). Dit zorgt ervoor dat de ervaring van jongvolwassenen centraal stond en dat dit ook kan worden weergegeven aan de hand van de verzamelde gegevens. Bovendien is er gebruikgemaakt van twee verschillende onderzoeksmethoden: literatuuronderzoek en het afnemen van diepte-interviews. Hoewel methodische triangulatie door het integreren van enquêtes, observaties en focusgroepen de validiteit en betrouwbaarheid verder had kunnen versterken, was dit door de combinatie van tijdgebrek en een beperkte doelgroep niet mogelijk. Om de interne validiteit te verhogen is tijdens de interviews aandacht besteed aan het herhalen van antwoorden en het delen van interpretaties, wat ervoor zorgde dat de onderzoeker de antwoorden correct kon integreren in het onderzoek.

Daarnaast is er in dit onderzoek sprake van theoretische en datatriangulatie. Er zijn verschillende perspectieven gebruikt voor de opzet van het theoretisch kader, afkomstig uit onder andere de psychologie, humanistiek, pedagogiek, communicatiewetenschappen en sociologie. Dit zorgt voor een completer beeld van het onderwerp en belicht het vanuit verschillende theoretische invalshoeken (Boeije & Bleijenbergh, 2019). De methodologische keuzes zijn gedocumenteerd om transparantie en controleerbaarheid te waarborgen. De validiteit van het onderzoek is vergroot door methodes en technieken toe te passen die gericht zijn om de geleefde ervaringen van de jongvolwassenen zo nauwkeurig mogelijk vast te leggen en te interpreteren.

4. Resultaten

Dit hoofdstuk presenteert de onderzoeksresultaten over de ervaringen van rouw bij opkomende volwassenen binnen de gezinscontext. De bevindingen belichten zowel ondersteunende als belemmerende factoren binnen deze dynamiek en werpen licht op de specifieke uitdagingen waar opkomende volwassenen mee te maken krijgen tijdens deze ontwikkelingsfase. Ik beperk me hier puur tot het weergeven van de resultaten, in de conclusie zullen de bevindingen in verband gebracht worden met de besproken literatuur zoals dit is weergegeven in het theoretisch kader.

4.1 Ondersteunende en belemmerende factoren binnen de gezinsdynamiek na het overlijden

In deze paragraaf wordt voornamelijk ingegaan op de eerste twee deelvragen: *“Wat is ondersteunend in de gezinsdynamiek in het licht van de uitdagingen van de ontwikkelingsfase van opkomende volwassenen? En wat is belemmerend in deze context?”* Uit de interviews zijn drie ondersteunende factoren naar voren gekomen: open communicatie, samen rouwen en de gedeelde ervaring. Daarnaast werden ook diverse belemmerende factoren geïdentificeerd, zoals het verzwijgen van emoties en ervaringen, ervaren van onbegrip, verschillende rouwprocessen en de complexiteit van gedeelde rouw. Deze factoren zullen in de volgende secties verder worden toegelicht.

4.1.1 Ondersteunende factoren

In dit onderzoek worden ondersteunende factoren beschreven als elementen binnen de gezinsdynamiek die positief bijdragen aan het rouwproces en de onderlinge relaties na het overlijden van een ouder. Het is belangrijk om op te merken dat het merendeel van de respondenten met een goed gevoel terugkijkt op de cohesie binnen hun gezin vóór het overlijden. Gezamenlijke vakanties en tradities worden vaak genoemd als cruciale elementen van deze cohesie, waarbij termen als hecht en liefdevol vaak naar voren komen. De frequentie van gezinsinteracties werd door de respondenten ook als een belangrijke factor voor een sterke cohesie genoemd. Bovendien gaven de meeste respondenten aan een overwegend hechte en open communicatie te hebben ervaren voor het overlijden. Waarbij emoties en gedachten werden gedeeld, zelfs als dit soms tot conflicten leidde. Sommige respondenten merkten op dat deze communicatie veranderde naarmate ze ouder werden, met

een meer gesloten communicatie tijdens de puberteit die geleidelijk weer opener werd richting volwassenheid.

De ervaringen van respondenten laten zien dat de cohesie binnen gezinnen na het overlijden van een ouder sterk varieert. Alle respondenten erkenden een verandering in de dynamiek. Vooral opmerkelijk zijn de zes respondenten wiens ouder is overleden na een langdurig ziekbed, zij geven aan dat ze al een positieve verandering in hun communicatie hebben ervaren. Deze intensieve periode gedurende het ziekbed en het regelen van de uitvaart wordt door de respondenten gekenmerkt door het samenzijn. Ze merkten op dat het rouwproces al tijdens de ziekte begon, wat de gezinsdynamiek aanzienlijk veranderde. De frequentie van contact en bezoeken nam sterk toe en er werden diepgaande gesprekken gevoerd, wat leidde tot een gevoel van verbondenheid. Een van de respondenten zegt hierover:

“Dus vooral heel open, als ik daar nu aan terugdenk. En ik denk ook wel dat we alles bespraken. Ook wel met name mogelijk door het ziek zijn van mijn vader. Maar dan heb je ineens wel te maken met sterfelijkheid of met de dood. En dan ga je toch wel over andere dingen hebben. Wezenlijke dingen, dan dat je daar niet mee te maken hebt, denk ik. Dus vooral uiteindelijk zat ik ook echt over het leven aan het praten en als ik echt terugdenk aan mijn opvoeding, dan kon je het over alles hebben.” (R6, 28 jaar)

De meest voorkomende factor die respondenten als ondersteunend ervaren was open communicatie. Open communicatie kent binnen de visies van de respondenten verschillende factoren. Alle respondenten benoemen het belang en de behoefte naar open communicatie als essentieel voor het verwerken van het gezamenlijke verlies binnen het gezin en het versterken van de onderlinge relaties. Praktisch gezien moet er ook meer overlegd worden over dagelijkse gang van zaken die voorheen als vanzelfsprekend gezien werden. Een van de respondenten zegt hierover:

“Ik denk dat die communicatie alleen maar belangrijker werd eigenlijk daarna. Het ging daarna over zo'n grote gevoelens en emoties. Dat je nog beter moet vertellen of verwoorden wat je voelt. En nog beter aan elkaar je verwachtingen moet uitspreken ook. Dus het werd vooral heel veel belangrijker en daardoor ook wel wat dieper, denk ik. En dat was op het begin best lastig. Omdat je gewoon vrij weinig ruimte hebt voor

andere dingen, vind ik in ieder geval, maar er kwam steeds meer ruimte voor, om met elkaar in gesprek te gaan.” (R7, 33 jaar)

Een ander aspect van open communicatie is het kunnen erkennen en bespreken van verschillende gevoelens betreffende het rouwproces. Het gaat hierbij om het delen van persoonlijk verdriet en gemis, moeilijkheden betreffende het rouwproces en de behoefte om herinneringen te delen. Een respondent deelt hierover:

“We liggen hierin [visie op keuzes na het overlijden] heel erg uit elkaar, maar we kunnen het daar wel over hebben. Hij wil in ieder geval ook graag mijn visie daarop behoren en hij respecteert ook wel mijn tijd daarin.” (R5, 27 jaar)

De respondenten benadrukken hoe belangrijk het is dat er naar hen geluisterd wordt en er ruimte wordt gemaakt voor hun behoeften. Dit omvat duidelijk kunnen communiceren over behoeften en verwachtingen. Veelal wordt er gesproken over open communicatie als factor om de ruimte te voelen om emoties en ervaringen te delen. Echter geven drie respondenten ook aan dat open communicatie voor hen gaat over de ruimte voelen om niet te hoeven delen. Een van hen zegt hierover:

“Dat we wel hebben gezegd... ik heb nu gewoon geen zin om het over te hebben. Dat m'n vader soms zei van... maar hoezo niet of zo? Waarom wil je het er niet over hebben? Dus ja, omdat ik geen zin in heb. Klaar, dat betekent niet dat het dan niet goed met me gaat. Maar als je het 's ochtends met iemand over hebt gehad... heb je niet altijd zin om het dan 's avonds nog een keer weer over te hebben.” (R10, 27 jaar)

De overgebleven ouder heeft een belangrijke invloed op de communicatie binnen het gezin. Bijna de helft van de respondenten benoemt expliciet hierin de rol van hun ouder. Een van hen vertelt:

“Maar ze probeert er wel altijd heel erg om daar wel, als wij er behoefte aan hebben, daar met ons over te hebben. Maar ik heb ook heel veel gehad over haar, want hoe zij het allemaal ervaren heeft. [...] Maar ik heb het ook wel heel veel gehad over hoe dat voor haar geweest is en dat versterkt je band heel erg.” (R9, 27 jaar)

De betrokkenheid van een ouder waarin van beide perspectieven ervaringen gedeeld worden, helpt bij het verwerken van het verlies. Bovendien geeft de respondent expliciet aan dat dit

hun band heeft versterkt. Dit deel van de respondenten geeft aan dat wanneer er een open gesprek is, het hen ook stimuleert om open te communiceren over hun ervaringen.

De respondenten noemen het hebben van een gedeelde ervaring binnen het gezin als tweede ondersteunende factor. De respondenten benadrukken het belang van het delen van herinneringen, het vinden van herkenning in het rouwproces en het bespreken van hoe de overledene was. Echter gaat het volgens de respondenten verder dan het vinden van steun en herkenning. Volgens hen is het verbindend en ondersteunend om te weten dat de andere gezinsleden ook dit grote verlies meemaken, zonder dat hierover gesproken hoeft te worden of dat zij dezelfde gevoelens moeten hebben. Het gaat volgens hen voornamelijk over het tegelijkertijd doormaken van een grote verlieservaring, waardoor het verlies minder eenzaam voelt. Respondent 7 licht toe:

“Want zij zijn de enigen die weten hoe het voelt. Er is niemand anders om je heen die dat ook weet. En alleen al dat weten, dat zij dat zelf voelen en ervaren, dat is al helpend.” (R7, 33 jaar)

Het hebben van een gedeelde ervaring leidt in veel gevallen tot de derde ondersteunde factor: samen rouwen. Alle respondenten geven aan dat ze binnen hun gezin manieren hebben gevonden om herinneringen aan de overledene op te halen. Dit kan variëren van het opmerken van dingen die hen aan de overledene doen denken tot het organiseren van speciale activiteiten die hen aan de overledene herinneren. Andere voorbeelden die de respondenten zien als onderdeel van samen rouwen zijn: samen naar foto's kijken, activiteiten ondernemen die de overledene leuk had gevonden, herinneringen ophalen, grappen herhalen, samen naar het graf en alle tradities die zijn ontstaan op speciale dagen.

Vier van de respondenten zeggen dat het contact tussen het gezin blijvend is geïntensiveerd. Bij deze gezinnen is er sprake van meerdere gezamenlijke activiteiten en tradities, zoals het herdenken van de overledene op belangrijke dagen, waardoor de band binnen het gezin versterkt wordt. Een van de respondenten vertelt dat bij hem thuis vaak grappen herhaald worden en zo het gesprek over diens vader op gang komt:

“Want dat is onze ervaring die we alle drie met hem hebben. Hoe hij als persoon was. En hoe bijzonder dat was, of hoe gek dat soms ook was. En hoe hij soms ook boos kon zijn en gefrustreerd kon zijn over dingen. Ook over zichzelf, maar ook over hoe hij dingen aanpakte. Dus dat is heel erg verbindend [...] Dus dat zijn dingen waar we wel

veel over hebben gehad met elkaar. En die wel helpen in het verwerken. Mijn ervaring is wel, door er veel over te hebben, worden dingen ook wat zachter. [...] En leer je ook dat... Je kan het steeds beter een plek geven. Dat is mijn ervaring. Door het erover te hebben met elkaar.” (R9, 27 jaar)

Dit is een illustratie van hoe voor een respondent de gedeelde ervaring en het samen rouwen ondersteunt in het verwerken van het verlies en het bevorderen van de gezinsdynamiek en verbondenheid binnen het gezin. Echter, naast deze ondersteunende factoren zijn er ook diverse belemmerende factoren binnen de gezinsdynamiek die invloed hebben op het rouwproces. In de volgende paragraaf zal worden ingegaan op deze belemmerende factoren.

4.1.2 Belemmerende factoren

In dit onderzoek wordt met belemmerende factoren bedoeld wanneer iets binnen de gezinsdynamiek negatief bijdraagt aan het rouwproces en de onderlinge relaties na het overlijden van een ouder. Een respondent noemde dat er vóór het overlijden al moeilijkheden waren binnen het gezin en dat deze zich na het overlijden hebben voortgezet. Niettemin zijn er ook gezinnen onder de respondenten waarin de gezinsdynamiek als prettig en verbonden werd ervaren, maar waar het rouwproces ingrijpende veranderingen teweegbracht. Bij het plotseling overlijden van een ouder ontstonden er vaker communicatieproblemen binnen het gezin, waarbij sommige gezinsleden zich afzonderden en emotionele verbondenheid verzwakte. Welke factoren hier een rol in spelen wordt verder toegelicht in deze paragraaf.

Wanneer alle praktische zaken geregeld waren benoemde een aantal respondenten dat het contact soms tijdelijk of blijvend verminderde. De respondenten misten in deze periode de steun en emotionele verbondenheid met hun gezin:

“En op het moment dat ze toen overleed, toen hebben we dat in eerste instantie ook nog wel gedaan. Maar daarna is iedereen toch ook wel iets meer zijn eigen weg gegaan. [...] Het heeft er niet voor gezorgd dat we dichter naar elkaar toe zijn gegroeid. Of iets dergelijks dat je weleens bij families hoort. Ik denk dat we eerder wat meer uit elkaar zijn gegaan.” (R4, 30 jaar)

“Dus wel het bespreken van dat soort dingen, hoe pijnlijk ze ook zijn, zorgt wel voor een soort verbroedering en een soort verbinding. Alleen, dat was dus met name in die

eerste periode. En daarna werd dat steeds minder en gingen we weer onze eigen pad. [...] En dat ging door met ons leven.” (R9, 27 jaar)

De meest genoemde belemmerende factor was het ontstaan van conflicten en spanningen. Negen van de tien respondenten ervaart een nieuwe vorm van conflicten of spanningen binnen hun gezin na het overlijden. Conflicten en spanningen geven een belangrijk signaal af over tegenstrijdige emoties, belangen en verwachtingen binnen het gezin. Onderliggend aan deze conflicten en spanningen liggen dus de daadwerkelijke belemmerende factoren zoals het verzwijgen van emoties en ervaringen en verschillende rouwprocessen binnen het gezin.

Acht van de tien respondenten geven aan dat zij geregeld hun emoties en ervaringen betreffende hun eigen rouwproces niet delen binnen hun gezin om andere gezinsleden te beschermen. Uit de interviews blijkt dat dit de negatieve keerzijde van het hebben van een gedeelde ervaring is. Deze eerste belemmerende factor gaat over gesloten communicatie waarbij de respondent niet de ruimte voelt om diens negatieve emoties te kunnen delen. Respondenten geven aan dat deze gesloten communicatie ontstaat vanuit een poging om andere gezinsleden te beschermen en niet hun rouw en verdriet aan te willen raken.

Voorbeelden hiervan zijn:

“Ik had vooral in het eerste jaar... dat ik heel erg probeerde degene te zijn waar het goed mee ging, dus ook rondom school. Zorgen gewoon dat we niet allemaal in een put belanden.” (R3, 22 jaar)

“Nou, ik denk toch wel het sparen van anderen en niet, hoe zeg je dat? Anderen... Hoe zeg je dat? Nee, niet lastigvallen, maar... Ja, het zelf een soort van op willen lossen of zo.” (R1, 26 jaar)

Het niet innemen van ruimte om gevoelens en ervaringen te delen zorgt voor gevoelens van eenzaamheid in het rouwproces. Hierdoor werd in sommige gevallen tijdelijke of blijvende afstand en onbegrip binnen de gezinsleden ervaren door de respondenten.

Een tweede belemmerende factor is dat na een overlijden er verschillende rolveranderingen en veranderingen in verantwoordelijkheden ontstaan waar het gezin zich opnieuw tot elkaar moet leren verhouden. Volgens de respondenten gaat dit proces vaak gepaard met spanningen, onbegrip en discussies. Een van de meest genoemde verschuivingen die als

belemmerend werd ervaren, is de verantwoordelijkheid voor emotionele ondersteuning.

Respondent 7 vertelt hierover:

"En bijvoorbeeld dat mijn moeder zo op ons leunde, dat is ook echt op een gegeven moment een soort van geklapt, dat mijn zusje en ik echt heel eerlijk moesten zeggen van, wij zijn, dat klinkt heel lullig, maar wij zijn niet verantwoordelijk voor jou. Je moet ook bij andere mensen proberen dit kwijt te kunnen." (R7, 33 jaar)

Ook Respondent 1 deelt een vergelijkbare ervaring:

"Ik denk dat mijn zusje af en toe dat gevoel heeft gehad dat er veel op haar neerkwam. Omdat zij de enige was in Nederland. In haar opzicht de enige die mama bij wijze van spreken kon troosten." (R1, 26 jaar)

Deze ervaringen illustreren hoe de verschuiving van verantwoordelijkheden voor emotionele ondersteuning binnen een gezin kan leiden tot extra druk en conflicten, vooral wanneer er onvoldoende externe steun is om de last te delen. Daarentegen zeggen vier respondenten geen verandering in rolverdeling te merken.

De derde belemmerende factor is dat verschillende rouwprocessen binnen de gezinnen leiden tot conflicten, spanningen, gevoelens van eenzaamheid en onbegrip. Negen van de tien respondenten benoemd dat de rouwprocessen bij de gezinsleden verschillend tot uiting komen. De respondenten beschrijven dit aan de hand van concrete voorbeelden:

"Zeker van mijn broer die het inderdaad af en toe te plat. En echt het randje opzoekt en het uitspreekt. Dat daar wel wat spanning in het gezin is gekomen." (R1, 26 jaar)

"Mijn eigen ervaring was dat mijn moeder heel snel geïrriteerd was en boos. Dat waren dan opgestapelde dingen bovenop rouw. Bij mijn broertje bijvoorbeeld heeft hij nog steeds regelmatig alleen maar zijn koptelefoon op, dus dan hoort hij ons niet." (R3, 22 jaar)

Maar één respondent noemt dat de uitingen van hem en zijn gezinsleden erg overeenkomen. Daarin maakt hij wel de kanttekening dat hun gevoelens wel per moment van elkaar verschillen, wanneer de een vrolijk is kan de ander verdrietig zijn.

Bij vier respondenten is hun ouder niet overleden door een langdurig ziekbed, maar door een hartstilstand en in één geval suïcide. In deze gevallen benoemden meerdere respondenten dat de manier van overlijden trauma veroorzaakte. Het onverwachte karakter zorgt er bovendien ook voor dat er nog geen sprake is van een beginnend rouwproces, waardoor de shock intenser werd ervaren. Waar gezinsleden met een ziekbed al meer op elkaar zijn ingespeeld en hebben kunnen communiceren, betekenis hebben gegeven en verbondenheid hebben ervaren, komen bij onverwachts overlijden meer de individuele manieren van omgang met rouw naar voren. Waar respondenten bij een ziekbed soms opluchting voelden, werden de respondenten bij een plotseling overlijden in de woorden van een respondent:

"Overspoeld werden door emoties, waardoor er geen ruimte meer was voor iets anders." (R7, 33 jaar)

Dit maakte het voor de respondenten moeilijk om in het moment en de shock van groot verdriet ook samen te rouwen.

De ervaring van rouwprocessen verschilt sterk per persoon. Binnen de gezinnen van de respondenten waren er aanzienlijke variaties in de behoefte om over het rouwproces te communiceren, ideeën over hoe rouwen eruit zou moeten zien, hoe snel men het normale leven weer op zou moeten pakken, hoe emoties worden geuit en hoe vaak de overledene nog mag worden genoemd. Een veelvoorkomend thema in de interviews was "uitgestelde rouw." In de literatuur is er weinig onderzoek gedaan naar uitgestelde rouw in relatie tot opkomende volwassenen en de impact op de gezinsdynamiek. Voor de respondenten betekende uitgestelde rouw dat zijzelf of een gezinslid gedurende een langere periode niet openstonden voor de impact van het verlies op hun leven en afleiding zochten in andere zaken. Dit leidt in alle gevallen tot conflicten, onbegrip en spanningen binnen het gezin, vanwege zorgen en de behoefte om wel te kunnen communiceren.

Een treffend voorbeeld van hoe de bestaande dynamiek binnen een gezin moeilijkheden kan veroorzaken tijdens het rouwproces, wordt als volgt beschreven:

"Je moet het op een manier soort van opnieuw uitvinden met elkaar en dat is heel lastig. Want als je alle drie op dezelfde manier communiceert. Dan is dat wel goed te doen denk ik. Maar als je het alle drie heel anders doet. Dan is dat heel moeizaam. [...] Over hoe wij met elkaar omgaan in het gezin. En dat ik daar heel erg mezelf heel erg streng voor mezelf in ben geweest. We zijn niet heel hecht met elkaar. En dat

daarin schiet ik tekort bijvoorbeeld. [...] De band met mijn middelste broer is gewoon al eenmaal wat minder goed. Dat is wat het is. Het moet wel van twee kanten komen. En als het niet van twee kanten komt, dan ligt het misschien aan ons allebei.” (R9, 27 jaar)

Deze ervaring, die bij twee respondenten overeenkomt, belicht hoe de verschillende manieren van rouwen en de behoeften van de respondenten een impact hebben op de gezinsdynamiek. Waar de respondent behoefte heeft om meer openheid en verbondenheid te ervaren binnen het gezin staat in contrast met de realiteit van zijn een van zijn broers. Dit leidt dus tot spanningen en moeilijkheden binnen de relatie.

Een ander aspect van verschillende rouwprocessen komt naar voren wanneer vier respondenten benoemen dat zij moeite hebben met de keuzes die hun ouders maken betreffende het rouwproces. De aanleidingen verschillen, variërend van het willen verhuizen uit het huis waar hun overleden ouder nog heeft gewoond tot het krijgen van een nieuwe partner binnen een te korte termijn zoals ervaren door de kinderen. In twee van deze gevallen heeft dit geleid tot een, dan wel tijdelijke, verslechtering van de relatie tussen ouder en kind.

De conflicten over verschillende rouwprocessen laten zien hoe het rouwen om een ouder verschilt van het rouwen om een partner. Respondent 5 vertelt over haar gevoelens hierover:

“Dat hij zo snel een nieuwe vriendin had. Dus daar hadden we wel een soort conflict over. En daar staan we gewoon heel erg anders in. Want ik kan me niet voorstellen dat je al zo snel [...] Dat je dan zo snel een nieuw iemand doorgaat. Maar voor hem kan dat naast elkaar bestaan, dus zijn rouw en zijn nieuwe liefde. Daar sta ik wel heel anders in. En dat vind ik wel heel lastig. [...] Hij heeft wel een nieuwe geliefde, maar ik heb niet ineens een nieuwe moeder.” (R5, 27 jaar)

Daarnaast zorgt de verandering in emotionele ondersteuning en belastbaarheid van de ouder voor een nieuwe verhouding tussen ouder en kind. De beschikbaarheid van de ouderrol kan in relatie tot het rouwproces veranderen. Een van de respondenten licht toe:

“Als ik verdrietig ben of naast vrienden ook even mama wil hebben als steun. Dat het wel soms ingewikkeld is dat dat ook van invloed is op haar. Dan ben ik bijvoorbeeld verdrietig en wil ik het erover hebben. Maar dat wil nog niet zeggen dat zij dat ook

wil. Soms mis ik wel eens dat zij de ouder is die me steunt of troost, maar dat is best lastig soms." (R6, 28 jaar)

Deze verandering in beschikbaarheid geeft een extra lading aan het verzwijgen van emoties uit angst om het verdriet van de ander aan te raken, want deze respondent mist de rol van de ouder. Zelfs wanneer gevoelens wel worden besproken, is de dynamiek tussen ouder en kind veranderd, waarbij het kind iets mist dat de ouder normaal gesproken zou bieden.

Alle respondenten uit niet-traditionele gezinsstructuren benadrukken dat de complexe gezinsdynamiek zowel voor als na het overlijden van hun ouder invloed heeft gehad op de gezinscohesie. Bij drie respondenten waren de ouders gescheiden vóór het overlijden en bij twee respondenten waren er halfbroers en -zussen of stiefbroers en -zussen aanwezig in de nieuwe gezinssamenstelling. Ze wijzen erop dat het scheidingsproces de relatie met hun ouders ingrijpend heeft veranderd, waardoor deze relatie niet meer hetzelfde werd ervaren. Daarnaast hadden de relaties met halfbroers, halfzussen en stiefouders een grote invloed. Deze nieuwe gezinsleden zorgden ervoor dat de gezinservaringen vanuit verschillende perspectieven werden beleefd. Bovendien veranderde een ouder door de relatie met een nieuwe partner, wat leidde tot een rolverdeling binnen het gezin of levensvisie die niet meer overeenkwam met wat de kinderen gewend waren. In de literatuur wordt zelden onderscheid gemaakt tussen de impact van een overlijden bij samengestelde gezinnen, dit is opvallend omdat bij ruim zestien procent van de gezinnen sprake is van een samengesteld gezin.⁴

Twee respondenten hebben de cohesie binnen hun gezin voor en na het overlijden als complex ervaren, wat verband houdt met gebroken gezinnen en moeizame relaties met verschillende gezinsleden. Eén van hen beschrijft de situatie als volgt:

"Mijn vader was ook wel heel boos en over de scheiding, en over het doodgaan. En heeft daar ook heel erg... Het was een ingewikkelde cohesie. Want heel sterk, maar aan de andere kant zorgde hij er ook voor... dat hij heel slecht over mijn moeder tegen mijn broer begon te praten, omdat hij zo heel boos op mijn moeder was. [...]"

⁴ NJI. Cijfers over gezinnen 2024. <https://www.nji.nl/cijfers/gezinnen#complexe-gezinnen> Geraadpleegd op 12 juni 2024.

Dus dat zorgde er ook weer voor dat de band met mijn moeder weer slechter werd."

(R9, 27 jaar)

Deze ervaring toont aan dat boosheid en de complexe gezinssituatie, met een zieke ouder en een scheiding, zorgden voor gesloten communicatie tussen gezinsleden. Dit was de enige respondent die aangaf dat de communicatie binnen het gezin tijdens het overlijden moeizaam verliep, hoewel dit slechts enkele jaren voor het overlijden het geval was; daarvoor was de gezinssituatie anders en de communicatie meer open.

Daarnaast heeft een respondent geen broers of zussen. Deze persoon ervaart een gevoel van kwetsbaarheid en eenzaamheid binnen de familie na het verlies van een ouder. Het gemis van broers of zussen wordt vooral gevoeld in de context van de toekomst, waarin de respondent zich zorgen maakt over het moment dat de vader er niet meer zal zijn. Het besef dat er dan niemand overblijft om de verantwoordelijkheden en emoties mee te delen is confronterend.

4.1.3 Golfbeweging in de ervaring van communicatie cohesie

Gedurende het onderzoek lag mijn focus op het identificeren van ondersteunende en belemmerende factoren binnen de gezinsdynamiek. Interessant genoeg beschreven alle respondenten een golfbeweging in hun ervaring van cohesie en communicatie binnen hun gezin. Dit proces werd niet specifiek als belemmerend of ondersteunend ervaren, maar kwam bij alle gezinnen naar voren waardoor ik het niet onvermeld zou willen laten. Vaak wordt benoemd dat in het allereerste begin na het overlijden de cohesie en communicatie binnen het gezin sterk toenemen en het contact tijdelijk intensiveert. Echter, na het regelen van praktische zaken en het verwerken van het eerste verdriet, ontstaat er ruimte voor verschillende rouwprocessen.

Communicatiepatronen verschuiven dus onvermijdelijk. De behoefte aan intensiever contact is vooral sterk in de periode direct na het overlijden, maar neemt geleidelijk af naarmate de tijd verstrijkt. Zeven respondenten benoemen dat zij een aantal jaar na het overlijden nog steeds veranderingen merken in de dynamiek, communicatie en cohesie. In de literatuur is dit fenomeen niet sterk naar voren gekomen, wat als een golfbeweging in communicatie en cohesie kan worden omschreven. Een van de respondenten licht dit toe aan de hand van diens ervaring:

“Ik denk eigenlijk pas afgelopen jaar/jaren, dat mijn zus er ook wat meer voor open begint te staan en dan heb ik het echt over het afgelopen jaar, twee jaar of zoiets. En dat ik merk dat daar dan wat gesprekken op gang beginnen te komen. Maar daarvoor hebben we het eigenlijk nooit heel erg gedaan. Ik heb dat ook wel lastig gevonden. Dat ik soms het gevoel had van, ik wil er eigenlijk wel over praten, maar dat ik daar nooit dan heel erg de ruimte toe heb gevonden.” (R4, 30 jaar)

“Dus ik denk dat het misschien sowieso wel dat die eerste maand, twee maanden na het overlijden, dat die heel erg close waren met z'n allen en dat we daarna misschien wel een tijd hebben gehad dat het juist niet zo was. En dat we inderdaad allemaal onze eigen ding deden en op onze eigen manier door de rouw gingen en dat dat pas sinds een goed jaar of zo wel weer wat dichter bij elkaar is gekomen.” (R1, 26 jaar)

De golfbeweging toont aan dat communicatie en cohesie onderhevig zijn aan verschillende invloeden en fases in het rouwproces. Dit proces van toename en vermindering in communicatie en cohesie wordt door meerdere respondenten beschreven als het wennen aan de nieuwe verbinding en aanpassen aan de nieuwe situatie.

Kortom, communicatie en cohesie zijn typerend voor de gezinsdynamiek, nauw met elkaar verbonden en onderhevig aan de verschillende bovenstaande factoren. Vanuit de verhalen van de respondenten komt naar voren dat open communicatie van belang is voor het ervaren cohesie; de emotionele verbondenheid onderling. Deze twee concepten worden beïnvloed door diverse factoren die hun impact hebben op de ervaring van opkomende volwassenen. In de volgende paragraaf wordt ingegaan op hoe de uitdagingen van opkomende volwassenen worden ervaren met betrekking tot hun rouwproces en de ontwikkelingsfase waarin zij zich bevinden.

4.2 Uitdagingen van opkomende volwassenen

In het licht van de uitdagingen die opkomende volwassenen ervaren na het verlies van een ouder, is het belangrijk om te begrijpen hoe zij omgaan met deze veranderingen binnen het gezin en hun eigen ontwikkeling. In de interviews is met de respondenten gesproken over hun ervaringen betreffende het gemis van een ouder, de impact van rouw op hun eigen ontwikkeling van identiteit en zelfstandigheid. Bovendien worden de bevindingen op de derde deelvraag gepresenteerd, namelijk welke verschillende manieren van omgang met rouw de opkomende volwassenen hebben gevonden. Door het verkennen van deze perspectieven

biedt deze paragraaf inzicht in de concrete uitdagingen en manieren van omgang die opkomende volwassenen in tijden van verlies hebben ontwikkeld.

4.2.1 Gemis van een ouder

Het gemis van een ouder komt uit de interviews op verschillende manieren naar voren. Allereerst benoemen zes van de respondenten dat zij moeite hebben met confrontaties tijdens belangrijke gebeurtenissen die zijn gepasseerd zonder ouder of nog staan te gebeuren in de toekomst. Respondent 7:

“Als ik een nieuwe baan had of bij mijn verloving was het natuurlijk een heel groot iets. Er zijn gewoon momenten in het leven waarbij je je ouder erbij wil hebben. En dat zijn wel extra zware stukjes van rouw.” (R7, 33 jaar)

Een van de respondenten noemde een belangrijke gebeurtenis die zij heeft vermeden vanwege de afwezigheid van haar ouder

“Ik ben ook niet naar de uitreiking geweest van mijn bachelor... want ik dacht, alsof ik daar zin in heb om daar te zitten... met al die, ja sommige mensen misschien wel hoor, die vinden dat mooi. Maar ik dacht echt, het walgelijkste dat ik me nu kan bedenken... is dat ik daar in zo'n zaal zit met allemaal mensen... die met hun beide ouders zitten. En dat ik daar alleen met mijn vader en zusje zit. Ik dacht, ja, dat zie ik gewoon niet zitten. Dus ik ben ook sinds zes jaar al niet naar een uitreiking geweest... wat wel, als je diploma's binnen hebt, maar ik heb er zelf ook gewoon niet zo zin in... om daar uber veel aandacht aan te besteden.” (R2, 24 jaar)

Het is opvallend dat deze twee respondenten beiden zo expliciet spreken over dit gemis, waarbij respondent 2 tot de jongste respondenten behoort en respondent 7 tot de oudste. Dit betekent dat in de gehele levensfase gebeurtenissen zich voordoen die confrontaties met zich meebrengen. Daarentegen benoemen de andere vier respondenten dat naast dat hun ouder natuurlijk een groot deel van hun leven gaat missen, zij ook het gevoel hebben dat hun ouder nog aanwezig is geweest bij ingrijpende en toekomstgerichte keuzes. Een van hen relateert dit aan diens eigen leven:

“Ik het geluk heb gehad dat ik al samenwoonde... en dat mijn studie al liep, dus ik had ook niet echt moeten dingen doen of kiezen. Dus doordat er dus een soort stevige

basis was waren er geen grote keuzes te maken... en heeft dat ook niet echt negatieve impact gehad op dit soort dingen.” (R5, 27 jaar)

Naast het gemis van een ouder op specifieke gebeurtenissen, beschrijven de respondenten ook het gemis van hun ouder als persoon. Het valt op dat bijna alle respondenten moeite hebben met het beschrijven van de specifieke rol of taken van hun ouder binnen het gezin. Uiteindelijk beschrijven zij de rollen als verbindend, activerend, verzorgend, emotioneel ondersteunend en bemiddelend. Specifieke taken die de ouder voor het overlijden op zich nam, worden niet erg gemist. De respondenten benoemen daarentegen dat ze hun ouder als persoon missen. Een van hen legt uit:

“Gek genoeg misschien, maar... Dus ik mis vooral heel erg mijn moeder om wie ze was. Maar het is niet dat zij er nu niet meer is dat er dan een gat voelt. Van de dingen die zij deed. Dat die nu niet meer worden vervuld. Of dat de rol niet wordt vervuld. Eigenlijk niet. Nee.” (R5, 27 jaar)

Respondent 8 vult aan:

“Een hele warme familieman. Dus ja, dat zorgde misschien ook voor dat de band al heel sterk was. En ondanks dat hij dan wegvalt, dat de basis er wel is. Maar het betekent natuurlijk wel dat je hem natuurlijk mist in de zin. Het was wel altijd fijn om zo iemand erbij te hebben.” (R8, 29 jaar)

Opvallend is dat de rol van verbinder enkel naar voren kwam bij respondenten uit gebroken gezinnen, waar sprake was van een samengesteld gezin of gescheiden ouders. De overleden ouder was hier in twee gevallen de ‘letterlijke’ verbinder van de gezinsleden. Maar ook figuurlijk fungeerde de ouder als verbinder door nuances aan te brengen en rust te behouden tussen verschillende gezinsleden, maar ook ervoor zorgde dat het gezin bij elkaar bleef. In de literatuur is beperkt onderzoek gedaan naar de impact van het overlijden van een ouder die de verbindende factor heeft binnen gebroken gezinnen. Voor de respondenten betekent dit het verlies van hun ouder en deze rol binnen het gezin, het contact binnen het gezin moeizamer verloopt en minder frequent voorkomt.

4.2.2 De invloed van rouw op de ontwikkeling van zelfstandigheid en identiteit

Rouwende opkomende volwassenen hebben te maken met een belangrijke ontwikkelingsfase richting volwassenheid. Deze fase gaat gepaard met unieke uitdagingen, waaronder de ontdekking van identiteit en zelfgerichtheid.

Alle respondenten die gedurende het overlijden nog thuis woonden, zijn langer thuis blijven wonen dan zij voor het overlijden hadden bedacht. Bovendien is een van de respondenten weer terug naar huis verhuisd. Redenen hiervoor zijn bijvoorbeeld het gezin (of de overleden ouder) niet alleen willen laten. Respondent 10 zegt hierover:

“Eigenlijk net voordat mijn moeder overleed, toen kreeg ik een kamer. Dat was dus ook mijn eerste kamer. Een paar dagen later overleed ze. Dus ben eigenlijk helemaal niet daar geweest. Het eerste half jaar. Toen heb ik wel bewust de keuze gemaakt om thuis te blijven wonen. In ieder geval een half jaartje [...] ik ga nu niet daar zitten. En mijn vader en mijn broertje thuis. Dat kan natuurlijk niet.” (R10, 27 jaar)

De respondenten benoemen dat hun ontwikkeling anders is gelopen dan zij in eerste instantie hadden bedacht, maar ervaren dit zelf niet als erg belemmerend of beklemmend. Daarnaast ervaren zij dat zij minder bezig zijn met hun eigen ontwikkeling en behoeften, maar er wordt meer rekening gehouden met het thuisfront. De jongvolwassenen voelen zich minder vrij om te gaan ontdekken, maar voelen de verantwoordelijkheid en behoefte om betrokken te blijven met het gezin. Respondent 2 illustreert dit door te zeggen:

“Ik denk dat ik uit huis was gegaan. Dat heb ik nu niet gedaan. Omdat ik dacht, ik ga niet weg. Nu gaat mijn zus en alles zo moeilijk is. Ik denk dat ik misschien wel nog wat meer naar het buitenland was geweest als dat kon, want ik vond het heel leuk om weg te zijn. Maar nu dacht ik, ja. Dan vind ik familie toch wel wat belangrijker.” (R2, 24 jaar)

De meerderheid van de respondenten benoemt dat er vanuit het gezin minder aandacht was voor hun leven naast het rouwproces. Zo zeggen een aantal respondenten dat het behalen van hun studie eerder een grote prioriteit was en onderwerp van gesprek was binnen het gezin, wat na het overlijden minder van belang bleek te zijn. Hierin ligt in de resultaten een tegenstrijdigheid: enerzijds zeggen respondenten dus dat er minder aandacht was voor de uitdagingen in hun leven, anderzijds benoemen de respondenten wel dat ze de behoefte

voelen om bevestiging te krijgen van het gezin wanneer zij ingrijpende keuzes maken.

Respondent 6 beschrijft:

“Een jaar Spanje zou betekenen. M'n huis hier opzeggen in Amsterdam. M'n baan. Dus ik had wel zoiets van... Ik ga dit eerst bespreken met het gezin. [...] Ik zou dan een jaar weg zijn. Dat betekent dat de zorg om mama, maar het in de gaten houden van mama en van elkaar... dat komt dan wel een beetje aan op m'n oudste broer. Dus ik vond dat wel heel belangrijk. Dat hij het helemaal oké zou vinden eigenlijk.” (R6, 28 jaar)

Daarnaast geven de respondenten aan dat zij over het algemeen gegroeid zijn in zelfstandigheid, wat ze toeschrijven aan het verlies van een zorgeloos bestaan. Zij beschrijven dat ze wel geëxperimenteerd hebben op het gebied van studies, werk en relaties, maar vaker later en op een meer verantwoordelijke wijze. In de meeste gevallen hebben de respondenten zich gericht op stabiliteit na een periode van grote onzekerheid. Ook hier valt een tegenstrijdigheid op, aangezien veel respondenten ook twijfels ervaren. Een van de respondenten licht diens ervaring toe:

“Ik heb mijn leven heel anders uitgezien. En ik denk dat ik ook, omdat je toch wat zorglozer bent, minder over dingen nadenkt. En nu denk ik toch een stuk meer over dingen na. Hoe moet ik dat doen zo? En toch wat, ben je misschien een beetje serieuzer. Of wat voorzichtiger. Misschien. Ik denk dat ik zeker wel dingen heel anders heb gedaan dan ik anders had gedaan.” (R2, 24 jaar)

De toenemende zelfstandigheid die de respondenten beschrijven gaat bij de respondenten gepaard met een behoefte aan steun en erkenning vanuit het gezin. Meerdere respondenten benoemen deze tweedeling die zij ervaren aan het ervaren van zelfstandigheid. Een van de respondenten beschrijft het gevoel van zelfstandigheid en tegelijkertijd nog de verbondenheid met het gezin:

“Waar ik dan naar terugging als ik daar behoefte aan had. Of mijn veilige haven of hoe je dat zoiets noemt. Dus het was een beetje een tussenfase waarin ik zat, denk ik, toen hij overleed. Niet een eigen basis en een eigen partner, maar zij waren echt nog mijn gezin.” (R6, 28 jaar)

Verder blijkt uit de interviews dat de meerderheid van de respondenten zegt beter te weten waar hun prioriteiten liggen. Ze willen meer aandacht geven aan familie en goede vriendschappen. Het verlies heeft hen geholpen een levensvisie te vormen en is dus van grote invloed geweest op het ontdekken van een eigen identiteit. Dit proces helpt hen bij het maken van keuzes die bij hen passen. Alle respondenten hebben een duidelijk beeld van hun levensvisie en meerdere respondenten noemen het verschil in visie ten opzichte van hun leeftijdsgenoten. Respondent 9 beschrijft deze ontwikkeling:

“Ik ben wel iemand die probeert echt heel erg in het moment te zijn, dat klinkt heel cliché, maar dat is wel wat ik zeker geleerd heb, uit het rouwen en uit het verliezen van mijn vader, dat je weet, het kan ook zomaar in één klap voorbij zijn, zeg maar. Dus eigenlijk ook wel juist veel, ja, het leven als heel waardevol zie, en iets wat ook zomaar voorbij kan zijn, en dat is denk ik het belangrijkste, iets wat ik daarin geleerd heb, maar ook wel angst. Ik was ook heel bang, nog steeds al af en toe voor de dood, dat blijft wel een lastig onderwerp soms, dat dat iets heel duisters is.” (R9, 27 jaar)

Daarnaast wordt de ervaring van instabiliteit verergerd door de verlieservaring na het overlijden van een ouder. Een aantal respondenten beschrijft de behoefte aan rust, wat duidt op een verlangen naar stabiliteit en voorspelbaarheid van het leven. De woorden van respondent 9 zijn:

“Ik heb juist heel erg na zijn overlijden altijd voor stabiliteit gekozen, omdat als je zoiets meemaakt dan wil je daarna gewoon rust. En dat het leven even voorspelbaar is.” (R9, 27 jaar)

Dit komt ook naar voren in hun confrontatie die zij hebben met de vergankelijkheid en tijdelijkheid van sociale contacten. De meerderheid van de respondenten geeft aan dat veel vriendschappen zijn verwaterd.

Ten slotte heeft de ervaring van rouw tijdens de vormende jaren van opkomende volwassenen diepgaande gevolgen voor hun persoonlijke ontwikkeling en sociale ervaringen. Uit de interviews blijkt dat velen het gevoel hebben dat ze belangrijke sociale en persoonlijke kansen hebben gemist. Een van de respondent reflecteert hierop:

“Op dat vlak misschien sociaal, dat ik wel wat leukere dingen had kunnen doen de laatste jaren dan wat ik heb gedaan. Ja, dat is wel jammer.” (R2, 24 jaar)

Anderen benadrukken hoe hun prioriteiten zijn verschoven en dat ze mogelijkheden voor uitgaan, het aangaan van nieuwe relaties en het studentenleven hebben gemist. De rouwervaring en de daaropvolgende veranderingen in hun leven hebben geleid tot een gevoel van gemis en reflectie op wat had kunnen zijn, terwijl ze nu leren omgaan met een gevoel van verloren tijd en kansen die niet meer terugkomen.

4.2.3 Manieren van omgang met rouw

Een terugkerend thema in alle interviews was het belang van steun buiten het gezin. Dit is echter niet vanzelfsprekend want het is de respondenten opgevallen dat er veel onbegrip heerst vanuit de sociale omgeving. Dit ervaren zij voornamelijk bij leeftijdsgenoten die vaak met andere zaken bezig zijn en mogelijk nog niet de sociale vaardigheden hebben ontwikkeld om gesprekken over wezenlijke onderwerpen zoals rouw te voeren. Dit onbegrip gaat gepaard met ongemak en verijding van gevoelige onderwerpen.

Rouw is geen onderwerp dat leeft bij leeftijdsgenoten of een plek heeft in sociale relaties. Ontmoetingen vinden vaak plaats bij drukke sociale gelegenheden, waar gesprekken over moeilijke onderwerpen vaak vermeden worden. Enerzijds gebeurt dit onder het mom van afleiding en het streven naar een leuke avond, anderzijds ook door ongemak en onkunde. Leeftijdsgenoten willen elkaar niet tot last zijn met zware onderwerpen of durven het gesprek niet aan te gaan. Een van de respondenten illustreert:

“Ja ik denk dat iedereen met hele andere dingen bezig is dan jij, dus dat daar sowieso veel minder oog voor is. En het is een doelgroep die het nog weinig herkent. En ook wel een doelgroep die het liever vermijdt heb ik het idee. Dus gevoelige dingen vermijden met de leuke keuzes en de nieuwe fases. En het uitgaan en feestjes.”
Onderzoeker: “Allemaal mijlpalen die bereikt worden.” Respondent 8 vervolgt: “Ja. Dus dan ben je ook niet degene die daar elke keer over... Nee. Je gaat sowieso... Als iemand iets heel leuks te vertellen heeft ga je niet iets anders vertellen, dus dan houdt het op.” (R8, 29 jaar)

Dit citaat toont aan dat rouw vaak buiten de ervaring en het begrip van leeftijdsgenoten valt, wat leidt tot verijding van het onderwerp. Dit kan de opkomende volwassenen een gevoel van isolatie en eenzaamheid geven binnen hun sociale kring. Het benadrukt de spanning tussen het persoonlijke rouwproces en de behoefte om aan sociale verwachtingen te voldoen,

en onderstreept de noodzaak van een ondersteunend netwerk waar rouwenden vrijer hun gevoelens kunnen delen.

Tegelijkertijd benadrukken zeven respondenten ook wel het belang van steun uit het sociale netwerk buiten het gezin. De voordelen die zij hierin ervaren is dat zij opener hun ervaringen en gevoelens delen zonder de rouw en het verdriet van een ander gezinslid aan te raken. In deze omgeving voelen ze meer ruimte om aandacht te krijgen voor hun eigen verdriet en ervaring, zonder rekening te hoeven houden met de emoties van anderen. Een van de respondenten beschrijft de tegenstrijdigheden die het merendeel van de respondenten ervaart:

“Het is heel fijn geweest door het ook met vrienden daarover te hebben. Dat ik daar meer naar ben gaan vragen. En het zijn een handjevol vrienden die dat soort connecties durven te maken. En ook durven uit te spreken om het zo te zeggen. Veel mensen zijn ook bang om het verkeerde te zeggen [...] Want het gaat juist om gewoon de goede dingen vragen. Het is niet dat je een bepaalde zin moet zeggen en dan is het goed ofzo.” (R9, 27 jaar)

Opkomende volwassenen zoeken steun zowel bij hun ouders als bij leeftijdsgenoten, omdat zij beiden als verschillend worden ervaren. Het gezin biedt een gedeelde ervaring die uniek is en niet door anderen kan worden geboden, terwijl steun van leeftijdsgenoten bijzonder is vanwege de mogelijkheid omdat er aandacht kan zijn voor het verdriet van de respondent en er openlijk over verdriet kan worden gesproken zonder angst om de rouw van anderen te belasten. Een van hen legt diens ervaring in het verschil in steun uit:

“Ze stellen andere vragen, maar wat dan anders is? Het is anders omdat zij mijn vader en mijn moeder natuurlijk heel erg goed kenden. Dus dan delen we meer over haar. En mijn vrienden hebben haar een paar keer gezien. Dus we kunnen niet zo echt dingen terughalen van mijn moeder ook, maar ze kunnen wel heel goed bij mij en mijn ervaring en emotie zijn.” (R5, 27 jaar)

Naast de behoefte aan steun buiten het gezin blijkt uit de interviews dat opkomende volwassenen een grote verscheidenheid aan manieren hebben gevonden om met rouw om te gaan, zowel binnen als buiten de dynamiek van het gezin. Allereerst speelt open communicatie een belangrijke rol, zoals benoemd bij paragraaf over ondersteunende factoren. Alle respondenten benadrukken dat het blijven spreken over de overledene een belangrijke manier van verwerking is. Het helpt hen bijvoorbeeld om de overleden persoon aanwezig te

houden in hun dagelijks leven. De manier waarop zij dit doen is erg afhankelijk per persoon. Binnen het gezin hebben de respondenten manieren gevonden om gezamenlijk te rouwen en over gedeelde ervaringen te spreken, zoals beschreven bij de ondersteunende factoren.

Daarnaast noemen meer dan de helft van de respondenten afleiding als een belangrijke manier om met rouw om te gaan in het dagelijks leven. Afleiding helpt hen hun gedachten te verzetten en tijdelijk niet aan het verlies te hoeven denken.. Ze benoemen dat afleiding cruciaal is voor het kunnen oppakken van hun leven, maar er wordt ook benadrukt dat het vinden van een balans tussen afleiding en communicatie belangrijk is. Alleen maar afleiding zoeken kan leiden tot uitgestelde rouw, zoals benoemd is in de voorgaande paragraaf.

Respondent 8 vertelt over haar zoektocht naar deze balans:

“Het is heel lastig om een balans te vinden tussen wanneer wil je erover praten, want ja het kost wel energie om erover te praten en veel verdriet en aan de andere kant is het ook goed en aan de andere kant wil je ook een leuke avond. Je zit in die fase eigenlijk alleen maar in strijd. Wat heb ik nodig en uiteindelijk ging ik te vaak voor vermijden denk ik.” (R8, 29 jaar)

Een derde manier van omgaan met rouw is het zoeken van externe hulp. Namelijk zes respondenten hebben externe hulp gekregen voor de verwerking van het verlies, variërend van therapie bij een psycholoog tot enkele sessies bij een schoolpsycholoog, en soms zelfs hulp voor het hele gezin. Respondent 8 beschrijft diens ervaring als volgt:

“Nu heb ik zeg maar de rouwtherapie gevolgd en zijn we eigenlijk het cirkeltje een beetje af gaan maken. Je moet ook dingen afsluiten en erover praten en kijken wat het met je doet. En waarom je die angst hebt en dat je die angst mag uitspreken. Ik merk dat dat heel veel gegeven heeft.” (R8, 29 jaar)

Alle respondenten die therapie hebben gevolgd zeggen hierdoor beter te zijn gaan communiceren met hun omgeving. Bovendien voelen zij dat andere gezinsleden meer betrokken zijn bij hun rouwproces en dat er vaker over rouw wordt gesproken. Daarbij komt dat twee respondenten benoemen dat zij betere controle hebben gekregen over hun emotieregulatie, dit houdt in dat emoties van verdriet en angst hun minder overvalt

Verder wordt reizen door de meerderheid van de respondenten gezien als een belangrijke manier om met rouw om te gaan. Kort na het overlijden van hun dierbare zijn velen voor een

periode naar het buitenland gegaan. Een van de respondenten gaf aan dat reizen hen de mogelijkheid bood om uit de situatie te ontsnappen en de behoefte om alleen te zijn te vervullen. Reizen biedt de kans voor reflectie en relativering, wat kan leiden tot betekenisgeving. Bovendien benoemen alle zes respondenten dat de confrontatie met de vergankelijkheid van het leven hen ertoe aanzette om uitgestelde dromen te verwezenlijken en meer te genieten van het heden. Zoals respondent 5 het verwoordde:

“Het was een jaar geleden dat ik een jaar in Spanje gewoond heb. Dat wilde ik al heel lang en ik dacht, je weet nooit wat het leven brengt. Ga ik het maar verwezenlijken en dan ga ik dat maar doen. Dan ga ik dat maar regelen. Dus ja, er is wel wat meer... Schijnt is een beetje raar woord hoor, maar het is misschien wel zo.”
(R5, 27 jaar)

Dit citaat onderstreept het besef dat het leven kort is en dat het belangrijk is om dromen na te jagen en te genieten van de mogelijkheden die zich voordoen

Daarnaast hebben twee respondenten hun rouw gebruikt om een platform op te zetten voor lotgenoten, zoals het organiseren van bijeenkomsten en een Instagram-pagina over hun rouwervaringen, waar ook coachingsessies worden aangeboden. Dit heeft hen geholpen actief bezig te zijn met hun rouwproces, veel te leren over hoe verschillende rouwprocessen en in contact te komen met lotgenoten. Een andere respondent nam deel aan een soortgelijk initiatief waar lotgenoten samenkomen om hun ervaringen te delen. Het contact met lotgenoten bracht hen allemaal steun en herkenning, wat de eenzaamheid in dit proces verminderde. Het deelnemen aan een lotgenotengroep om zo herkenning te vinden, sluit aan bij de behoeften van andere respondenten die hier niet hebben deelgenomen. Drie andere respondenten benoemden ook de behoefte te hebben aan herkenning en ervaringsverhalen. Zij zijn dit op een andere manier gaan zoeken en zijn veel gaan lezen of naar podcast gaan luisteren over de onderwerpen rouw en verlies.

Hoewel de bovengenoemde methoden kunnen helpen bij de verwerking en het omgaan met verdriet, zijn er ook momenten waarop het omgaan met het verlies minder goed lukt. Meerdere respondenten beschrijven een golfbeweging in hun rouwproces, waarbij het verlies hen in momenten kan overvallen en sterker aanwezig lijkt te zijn. Respondent 2 verwoordt dit als volgt:

“En ik zit ook nu net meer in zo'n fase dat ik het gewoon... niet zo goed weet hoe ik het erover moet hebben. Ik weet niet echt goed wat ik moet zeggen. Ik kom er niet zo goed bij, zeg maar.” (R2, 24 jaar)

Dit citaat laat zien dat rouw niet als lineair proces wordt ervaren, maar bestaat uit fases waarin gevoelens fluctueren. Sommige periodes zijn moeilijker dan andere; dit benadrukt dat omgaan met het verlies een voortdurende uitdaging blijft. Over het algemeen tonen de interviews aan dat opkomende volwassenen een breed scala aan manieren gebruiken om met rouw om te gaan, waarbij een juiste balans en passende ondersteuning essentieel zijn voor hun verwerkingsproces.

5. Conclusie

In dit hoofdstuk worden de belangrijkste conclusies van dit onderzoek weergegeven in relatie tot de onderzoeksvraag: *“Welke rol speelt de veranderende gezinsdynamiek op de ervaring van rouw bij jongvolwassenen na het overlijden van een ouder in het licht van de uitdagingen van deze ontwikkelingsfase en welke manieren van omgang hebben zij hierin gevonden?”* Het doel van dit onderzoek is om meer kennis en inzicht te verkrijgen over de ervaring van opkomende volwassenen en het overlijden van een ouder in de context van de gezinsdynamiek. Eerst zal ik de drie deelvragen opnieuw bespreken om ze te koppelen aan de literatuur en zo de hoofdvraag te beantwoorden. Daarna heb ik nog een aantal overstijgende punten die opvallend waren met betrekking tot de ervaringen van opkomende volwassenen en hun rouwproces in de context van de gezinsdynamiek. Hiermee illustreer ik de toegevoegde waarde van mijn onderzoek ten opzichte van de eerder besproken theorie.

5.1 Deelvraag 1

Uit de resultaten zijn drie ondersteunende factoren naar voren gekomen: (1) open communicatie, (2) herkenning en steun vanuit de gedeelde ervaring en (3) samen rouwen. Deze paragraaf geeft een koppeling aan het theoretisch kader weer en worden de overeenkomsten en verschillen hiermee uiteengezet.

De meest genoemde ondersteunende factor bij de respondenten is open communicatie, die binnen de visies van de respondenten verschillende aspecten kent. Dit komt overeen met hoe de literatuur open communicatie beschrijft als cruciaal onderdeel binnen de gezinsdynamiek (Walsh & McGoldrick, 1991; Carmon, 2010). Respondenten onderscheiden drie belangrijke aspecten: het samen verwerken van verlies en versterken van relaties, het bespreken en erkennen van verschillende gevoelens en behoeften, en de communicatie met de overgebleven ouder. Respondenten van wiens ouder overleed na een lang ziekbed, hebben intensievere communicatie en cohesie ervaren, wat ook na het overlijden werd doorgevoerd.

Open communicatie betekent voor de respondenten dat binnen het gezin de ruimte bestaat om gevoelens te delen over persoonlijk verdriet, moeilijkheden betreffende het rouwproces en het delen van herinneringen. Voor het ervaren van communicatie die open is, dat het gesprek niet stopt wanneer het schuurt tussen de gezinsleden. De resultaten wijzen erop dat communicatie als ondersteunend wordt ervaren wanneer de respondenten gehoord worden en er ruimte

wordt gecreëerd voor het bespreken van nieuwe behoeften en verwachtingen binnen het gezin, om op deze manier conflicten en spanningen te voorkomen. Dit komt overeen met Walsh en McGoldrick (1991) die stellen dat open communicatie gaat om het erkennen van verschillende emoties en rouwprocessen van de gezinsleden. Drie respondenten bevestigen de visie van Cohen en Samp (2018) en geven aan dat open communicatie voor hen ook gaat over de ruimte voelen om niet te hoeven delen.

Openlijk praten vermindert gevoelens van eenzaamheid en versterkt de verbondenheid (Bosticco & Thompson, 2005). Het delen van herinneringen en spreken over de overledene noemen de respondenten als een ondersteunende manier om het verlies met elkaar te verwerken. Dit proces van structureren van het verhaal en het erkennen van de impact van het verlies wordt beschreven door Bosticco en Thompson (2005). Volgens Börner (2000) zorgt deze gezamenlijke reflectie voor verbondenheid binnen het gezin, wat verklaart waarom de respondenten deze open communicatie als ondersteunend ervaren.

Het derde ondersteunende aspect van open communicatie gaat over de rol van de overgebleven ouder. Deze ouder waarborgt de open communicatie binnen het gezin door over diens ervaringen te spreken. Dit leidt bij de respondenten tot een gevoel van betrokkenheid, verbinding en openheid. Deze ervaringen bevestigen het onderzoek van Carmon (2010), waarin wordt gesteld dat wanneer een ouder in staat is om emoties en gevoelens te uiten naar de kinderen, dit een positief effect heeft op de onderlinge communicatie. Wat in sommige gevallen leidt tot een versterkte band tussen ouder en kind, zoals ook bevestigd door Clarke (2008) en Porter en Claridge (2019).

De tweede ondersteunende factor is de gedeelde verlieservaring die als verbindend wordt ervaren. De gedeelde ervaring zorgt voor het ervaren van steun en de mogelijkheid om herinneringen en ervaringen met elkaar te delen. Aanvullend komt het onderzoek van Spielman (2007) overeen met de visie van de respondenten: het gevoel dat de gezinsleden hetzelfde verlies hebben ervaren voelt al ondersteunend en minder eenzaam, zonder dat hier actief over gesproken hoeft te worden.

Samen rouwen is de derde ondersteunende factor. Hierin komt de ervaring van de respondenten overeen met wat Spielman (2007) beschrijft: het ervaren van verbondenheid door gezamenlijk herdenken wordt mogelijk gemaakt door het doormaken van een gedeelde

ervaring. Dit uit zich bij de respondenten in het uitvoeren van gezamenlijke handelingen en activiteiten waardoor de overledene wordt herinnerd en gememoreerd. Het delen van ervaringen en gedeelde betekenissen zorgt volgens Alma (2018) voor een sterkere cohesie en verbondenheid onderling. Gezinnen waar regelmatig gezamenlijke activiteiten en tradities werden georganiseerd, werden door de betreffende respondenten als ondersteunend en verbindend ervaren.

Kortom, open communicatie, de verbondenheid door de gedeelde ervaring, en samen rouwen versterken de onderlinge cohesie. Dit leidt tot een sterker gevoel van verbondenheid en vermindert eenzaamheid tijdens het rouwproces.

5.2 Deelvraag 2

Uit de resultaten blijkt dat de gezinsdynamiek na het overlijden van een ouder veel uitdagingen kent voor opkomende volwassenen. Ondanks het gedeelde verlies ervaren zij diverse belemmerende factoren die hun rouwproces en onderlinge relaties beïnvloeden. Negen van de tien respondenten melden andersoortige conflicten en spanningen binnen hun gezin, veroorzaakt door gesloten communicatie, veranderde rolverdelingen en verantwoordelijkheden, verschillende rouwprocessen en complexe gezinssamenstellingen.

De meest voorkomende oorzaak voor conflicten is gesloten communicatie. Acht van de tien respondenten benoemd dat zij bij tijden hun emoties en ervaringen betreffende het rouwproces bewust niet delen binnen het gezin. De voornaamste reden om te zwijgen over gevoelens is om niet het verdriet van de ander aan te willen raken. Enerzijds willen ze de ander niet van slag brengen, wat overeenkomt met de angst voor de reactie van de ander zoals beschreven door Bowen (2018). Anderzijds hebben zij de behoefte aan ruimte voor hun eigen verdriet en willen ze niet altijd ook dat van een ander dragen.

Uit de interviews blijkt dat dit de negatieve keerzijde van de gedeelde ervaring is. Gesloten communicatie leidt tot onbegrip en emotionele afstand tussen gezinsleden (Cohen & Samp, 2018).

De tweede belemmerende factor is de verandering in rolverdeling en verantwoordelijkheden. Dit aanpassingsproces gaat vaak gepaard met conflicten. Bij de meerderheid van de respondenten ontstonden er spanningen wanneer de overgebleven ouder gaat verhuizen of een nieuwe partner vindt. Het onderzoek van Greef en Humans (2004) stelt dat veerkrachtige

gezinnen een groot aanpassingsvermogen hebben voor problemen die zich voordoen en het ontwikkelen van nieuwe gewoontes. Dit verklaart waarom respondenten het als belemmerend ervaren wanneer het niet lukt om als gezin op één lijn te komen.

Bovendien ervaren de respondenten een verschuiving in de emotionele ondersteuning en beschikbaarheid van de overgebleven ouder. Onderzoek van Newton (2012) wijst uit dat het verliezen van een ouder in deze levensfase inherent betekent dat opkomende volwassenen iemand verliezen die hen zou moeten steunen in moeilijke tijden. Respondenten vullen aan dat ook overgebleven ouder niet altijd in staat is om de benodigde steun te bieden. Daarentegen zeggen vier respondenten helemaal geen verandering in rolverdeling te merken. Deze ervaring gaat in tegen de bevindingen van Börner (2000), waarin hij stelt dat elk gezin een nieuwe manier moet vinden om te kunnen functioneren.

Een derde belangrijke belemmering is de diversiteit aan rouwprocessen, wat leidt tot gebrek aan onderlinge steun, conflicten en onbegrip tussen gezinsleden (Newton, 2012). Negen van de tien respondenten ervaren deze verschillende uitingsvormen als de oorzaak van communicatieproblemen en gevoelens van eenzaamheid. Daarnaast kwamen uit de interviews twee aspecten naar voren die in de literatuur minder besproken worden. Ten eerste wordt onverwacht overlijden gezien als een belemmerende factor vanwege de schok en het gebrek aan voorbereiding, wat de verschillen in rouwprocessen vergroot. Ten tweede toont uitgestelde rouw, waarbij de impact van het verlies niet direct wordt erkend, hoe complex en uitdagend de gezinsdynamiek na een verlies kan zijn. Dit leidt tot grote verschillen in de behoefte om te delen, wat onbegrip en verminderde cohesie veroorzaakt.

De resultaten bevestigen dat de kwaliteit van de familiedynamiek voorafgaand aan het verlies grotendeels bepalend is voor hoe het gezin om zal gaan met de rouw (Farella Guzzo & Gobbi, 2023; Newton, 2012). Opvallend in dit onderzoek was dat enkel respondenten waarbij sprake was van een niet-traditionele gezinssamenstelling dit bevestigden. Hieruit kan geconcludeerd worden dat het doormaken van een rouwproces binnen een complexe gezinssituatie als opkomende volwassene gepaard gaat met meer belemmeringen.

Samenvattend laten de bevindingen zien dat gesloten communicatie, verschillende rouwprocessen, veranderde rolverdelingen en complexe gezinssituaties leiden tot conflicten en spanningen die de verwerking van het verlies belemmeren en de cohesie verminderen.

Golfbeweging

Alle respondenten beschreven een golfbeweging in cohesie en communicatie binnen het gezin tijdens het rouwproces. Het contact intensificeert rondom het overlijden, maar zwakt daarna tijdelijk af. In deze fase ervaren de meeste respondenten de grootste verschillen in rouwprocessen en een algemene afname in cohesie en communicatie. Het wisselt per gezin of deze aspecten later weer aansterken. In de literatuur over gezinsdynamiek en rouw is er weinig geschreven over deze golfbeweging. Echter Parra et al. (2015) vermelden soortgelijke veranderingen in gezinsstructuur, verantwoordelijkheden en emotionele steun. Wat volgens hen kenmerkend is voor de levensfase van de respondenten zonder rouwproces (Parra et al., 2015). Deze golfbeweging wordt door de respondenten aan het rouwproces gekoppeld, maar verder onderzoek is nodig om te bepalen of dit specifiek is voor rouw binnen een gezinsdynamiek of de ervaring van deze levensfase.

5.3 Deelvraag 3

In deze deelvraag is ruimte gemaakt voor de ervaring van de uitdagingen die de ontwikkelingsfase van de respondenten in relatie tot de ervaring van het overlijden van een ouder. Verder worden de manieren van omgang die jongvolwassenen hebben gevonden toegelicht.

Uitdagingen opkomende volwassenen

Allereerst blijkt uit de resultaten dat de meerderheid van de respondenten hun ouder missen tijdens belangrijke gebeurtenissen. Dit komt overeen met de theorie van Arnett (2000), die stelt dat vroegtijdig ouderverlies zorgt voor relatief veel confrontaties met het verlies.

Daarentegen voelden veel van de respondenten dat hun ouder wel aanwezig was bij richtinggevende levenskeuzes, wat afwijkt van de visie van Arnett (2000) dat respondenten in deze levensfase nog bezig zijn met het ontdekken van hun toekomst.

Vervolgens benoemen de respondenten verschillende aspecten van rouw die invloed hebben gehad op hun ontwikkeling van zelfstandigheid en identiteit. Allereerst wordt de visie van Arnett (2024) op zelfgerichtheid niet bevestigd. Respondenten die nog thuis woonden, bleven langer thuis, voelden meer verantwoordelijkheid voor hun gezin en hadden minder behoefte om te experimenteren betreffende hun zelfontdekking. Ze ervoeren niet het gevoel van onrechtvaardigheid en een hoge druk om binnen het gezin taken op zich te moeten nemen,

zoals Clarke (2008) beschrijft. De respondenten benadrukken dat deze keuzes gedurende het rouwproces goed voelde, zowel voor henzelf als rekening houdend met het thuisfront, waardoor zij hier geen spijt van hebben. In tegenstelling met Spielman (2007) ervaren zij dit zelf niet als erg belemmerend of beklemmend.

De ontwikkeling lijkt echter op sommige vlakken deels geremd te zijn; de fase van ontdekking en experimenteren zoals Arnett (2024) beschrijft is mogelijk minder prominent aanwezig geweest bij de respondenten. De respondenten noemen zeker in de eerste periode na het overlijden een stuk minder aandacht te hebben gehad voor sociale gelegenheden, het aangaan van nieuwe sociale of romantische relaties en nieuwe uitdagingen betreffende werk en studie. Daarentegen stellen alle respondenten dat het verlies hen heeft geholpen een levensvisie te vormen en hun identiteit te ontdekken. Dit sluit deels aan op de theorie van Arnett (2024) betreffende zelfgerichtheid en de ontdekking van eigen identiteit bij opkomende volwassenen. De respondenten beschrijven dat ze door het verlies zijn geconfronteerd met de vergankelijkheid van het leven en daardoor gemotiveerd zijn om veel uit het leven te halen. Waar de respondenten duidelijk voor ogen hebben hoe zij hun leven willen inrichten, merken ze bij leeftijdsgenoten nog erg de zoektocht naar goede keuzes tussen de eindeloze mogelijkheden.

Dit alles wijst erop dat de ontdekking van een eigen identiteit voor opkomende volwassenen na het verlies van een ouder nog complexer is dan Arnett (2024) in zijn theorie al beschrijft. Enerzijds zijn de respondenten al ver in hun ontwikkeling en hebben zij een duidelijke visie op het leven. Anderzijds missen zij, in ieder geval tijdelijk, het speelse karakter die passend zou moeten zijn bij deze zoektocht, zoals het onbezorgde karakter en experimenteren met verschillende mogelijkheden (Arnett, 2024).

Manieren van omgang met rouw

Alle respondenten benoemen steun buiten het gezin als helpend bij de omgang met rouw. De bevindingen uit de interviews bevestigen ook de tegenstrijdigheden in de literatuur.

Opkomende volwassenen vinden niet hun steun voornamelijk bij hun ouder, zoals Arnett (2024) beweert, of voornamelijk bij hun leeftijdsgenoten zoals Farella Guzzo en Gobbi (2023) en Greeff en Human (2004) beweren.

Uit de interviews is gebleken dat opkomende volwassenen veel verschillende manieren vinden om met hun rouw om te gaan. Ondanks dat dit onderzoek voornamelijk gaat over de

ervaringen binnen de dynamiek van het gezin, laten deze manieren zien dat de omgeving buiten het gezin erg van belang zijn voor het verwerkingsproces. Volgens Fuchs (2019) wordt het rouwproces beïnvloed door identificatie en representatie van het verlies. Identificatie houdt in dat nabestaanden de overledene internaliseren, waardoor deze emotioneel aanwezig blijft. Dit komt naar voren in open communicatie, lotgenotengroepen en externe hulp, waardoor herinneringen levendig blijven. Representatie omvat het ophalen van herinneringen, het creëren van tradities en betekenisvolle activiteiten zoals reizen (Fuchs, 2018).. Respondenten eren de overledene in hun dagelijks leven, wat hun acties en beslissingen beïnvloedt

De respondenten benadrukken met betrekking tot hun omgang met rouw wederom het belang van open communicatie. Door actief te praten over de overledene houden ze hun herinnering levendig en integreren ze de overleden ouder in hun dagelijks leven en in het contact met anderen. Dit komt overeen met de visie van Fuchs (2018). Verder noemen de respondenten verschillende manieren van hun persoonlijke omgang met rouw. Zo zoeken de respondenten afleiding om hun gedachten te kunnen verzetten, waardoor zij deels mee blijven doen met de ontwikkeling van leeftijdsgenoten. Zij erkennen de noodzaak van een balans tussen afleiding en rouwverwerking, omdat zij zich bewust zijn van het feit dat zij de rouwverwerking aan moeten gaan om uitgestelde rouw te voorkomen (Arnett, 2000). Manieren die zij daar op hebben gevonden zijn lezen over ervaringsverhalen, hun gedachten en emoties opschrijven, reizen om alleen te kunnen zijn, deelnemen aan lotgenotengroepen en het zoeken van externe hulp.

5.5 Overstijgende conclusie

Dit onderzoek richt zich op de rol van de veranderende gezinsdynamiek in de rouwervaring van opkomende volwassenen na het verlies van een ouder, binnen het kader van hun ontwikkelingsfase. Redenerend vanuit de ontwikkelingsfase waarin deze respondenten zitten, vallen drie interessante tegenstellingen op die uit mijn onderzoek naar voren kwamen.

Ontdekken tegenover zelfkennis. Het was erg opvallend dat de respondenten zeiden een gemis te hebben ervaren in het experimenteren en ontdekken. Het speelse karakter van ontdekken zoals Arnett (2024) beschrijft hebben zij niet ervaren door het verantwoordelijkheidsgevoel voor hun gezin en het ontbreken van de behoefte om te experimenteren door het rouwproces waar zij middenin zitten. Arnett (2024) beschrijft dat experimenteren en uitproberen van

verschillende mogelijkheden cruciaal is voor het ontdekken van een eigen identiteit. Hoewel de respondenten dit niet volledig hebben ervaren, beschrijven zij alle tien dat juist deze verlieservaring hen heeft geleerd wat zij belangrijk vinden in het leven. Zij hebben een levensvisie en identiteit ontwikkeld in de periode van rouw, zonder volledig mee te kunnen doen aan de fase van zelfontdekking. Dit is een opvallende tegenstelling in de literatuur en de bevindingen omdat de respondenten stellen dat zij hierin verder zijn dan hun leeftijdsgenoten die deze experimentele fase wel zorgeloos hebben kunnen doorlopen.

Instabiliteit tegen stabiliteit. De theorie van Arnett (2024) en onderzoekers Parra et al. (2015) beschrijven de instabiliteit van deze levensfase en de gezinsdynamiek. Daarnaast zorgt het verliezen van een ouder voor een vergroting van de instabiliteit, doordat de stabiele thuisbasis opnieuw moet worden vormgegeven, aldus onderzoek van Spielman (2007). De respondenten erkennen dit gevoel van onzekerheid binnen het gezin. Echter, hun ervaringen tonen een tegenstrijdigheid doordat ze benadrukken dat ze juist veel stabiliteit hebben gevonden in verschillende aspecten van hun leven. Ze wijzen erop dat ze belangrijke levenskeuzes hebben gemaakt en een duidelijke richting voor de toekomst hebben gekozen op basis van hun eigen levensvisie.

Afwezigheid tegenover aanwezigheid van de overleden ouder. Ten slotte is er een tegenstelling de ervaring van de respondenten waarin zij iets verloren hebben maar ook iets blijvends ervaren. Enerzijds ervaren ze het gemis van de ouder tijdens belangrijke mijlpalen zoals bruiloften en de geboorte van een eerste kind, wat overeenkomt met de observatie van Arnett (2024) dat opkomende volwassenen vaak geconfronteerd worden met verlies tijdens belangrijke levensgebeurtenissen. Anderzijds benadrukken de respondenten het belang van de aanwezigheid van hun ouder bij belangrijke toekomstgerichte keuzes die zij al genomen hebben. Ze herinneren zich hoe hun ouder aanwezig was tijdens hun jeugd, hen heeft zien opgroeien, betrokken was bij het maken van studiekeuzes en hun eigen sociale netwerk heeft ontmoet.

Dit onderzoek werpt een nieuwe blik op de complexiteit van rouwverwerking onder opkomende volwassenen, waarbij individuele ontwikkelingsuitdagingen nauw verbonden zijn met aanpassingen binnen de gezinsdynamiek. Vanuit een humanistische benadering benadrukt dit onderzoek hoe opkomende volwassenen op een unieke manier betekenis geven aan hun verlies en dit ervaren binnen de context van hun gezin en ontwikkelingsfase. Dit

draagt bij aan de begrijpelijkheid van deze verlieservaring, zowel in relatie tot henzelf als tot de wereld (Derkx, 2011). De zoektocht naar betekenis en begrijpelijkheid is volgens Derkx (2011) dan ook essentieel in het rouwproces. Bovendien biedt dit onderzoek inzicht in de coherentie van een rouwproces, waarbij aandacht wordt besteed aan de manieren waarop opkomende volwassenen het verlies integreren in hun leven, gezin en identiteit.

Verder komt de zingevingbehoefte aan verbinding en contact duidelijk naar voren in dit onderzoek. De respondenten benadrukken hun behoefte om hun ervaringen te delen, steun te ontvangen en het belang van open communicatie om de verbinding binnen en buiten hun gezin te ervaren. Samenvattend kan geconcludeerd worden dat de veranderende gezinsdynamiek een cruciale rol speelt in de rouwervaring van opkomende volwassenen na het overlijden van een ouder. Het doorgaan van een rouwproces gedurende een belangrijke ontwikkelingsfase heeft invloed op de ontwikkeling, identiteit, levensvisie en relaties tussen de gezinsleden. Dit onderzoek onderstreept het belang van open communicatie en verbinding en biedt waardevolle inzichten voor een beter begrip van rouwverwerking in de context van opkomende volwassenheid.

6. Discussie

6.2 Methodische beperkingen van het onderzoek

Een aantal methodische beperkingen in dit onderzoek kunnen de interpretatie van de resultaten beïnvloeden. Allereerst is het van belang om de normativiteit die ik meebreng in het onderzoek te benadrukken. Hoewel ik me tijdens dit onderzoek mij bewust was van mijn eigen normativiteit, zal de data en de interpretatie hiervan altijd gekleurd zijn door mijn eigen referentiekader. Het onderwerp van dit onderzoek is tot stand gekomen door de ervaring die ik heb met mijn bachelorscriptie over de begeleiding van een problematische rouwverwerking bij jongvolwassenen. Daarnaast is er een persoonlijke verbinding met dit onderwerp doordat mijn moeder haar vader is verloren in deze levensfase. Door de al eerder opgedane kennis en de verhalen over de ervaring van mijn moeder was ik al gekleurd voordat ik aan dit onderzoek begon. Ik had een duidelijke visie op hoe rouwverwerking binnen het gezin eruit zou kunnen zien, bijvoorbeeld door de tradities waar ik mee ben opgegroeid. Daarnaast heb ik vanuit huis meegekregen dat het belangrijk is om binnen het gezin te spreken over verdriet en verlies, waardoor mijn aandacht in het onderzoek wellicht meer gericht was op de communicatieve aspecten van rouwverwerking. Verder heeft mijn stage in het ziekenhuis ervoor gezorgd dat ik al een stuk comfortabeler was om over het onderwerp rouw en de geleefde ervaring van de respondenten te bespreken. Ik hoop dat dit van positieve invloed was op de respondenten en dat zij door mijn ontspannen houding en inlevingsvermogen zich meer op hun gemak voelden om open hun verhaal te vertellen.

Ten tweede wil ik benadrukken dat de respondenten die ik heb geïnterviewd zichzelf hebben aangemeld bij mij naar aanleiding van een oproep die ik op verschillende kanalen heb geplaatst. Het is mogelijk dat er een verschil bestaat tussen mensen die vrijwillig over hun rouw willen praten en degenen die dat niet willen (Porter & Claridge, 2019). Deze selectie kan de resultaten vertekenen doordat de ervaringen van de respondenten mogelijk niet representatief zijn voor de bredere populatie. Dit kan op zijn beurt invloed hebben op de generaliseerbaarheid van mijn bevindingen naar andere rouwende individuen.

De derde beperking betreft de ervaring van de respondenten betreffende persoonlijke ontwikkeling na het overlijden: in hoeverre komt dit echt door het verlies van een ouder of

door opvoeding en de lessen die al voor het overlijden zijn meegegeven? Dit onderscheid is moeilijk te maken, waardoor de oorzaak-gevolgrelatie niet volledig duidelijk is.

Ten slotte is mij bekend dat de onderzoeksgroep niet representatief is voor alle opkomende volwassenen die een ouder hebben verloren. De respondenten bestonden niet uit een gelijk aantal mannen en vrouwen en de groep was vrij homogeen: bijna alle respondenten waren universitair opgeleid, wit, hetero en cisgender. Deze beperkte diversiteit kan betekenen dat een verschil in deze demografische factoren zorgt voor een andere ervaring en dus niet generaliseerbaar is. Door de aanbevelingen van Porter en Claridge (2019) was ik mij tijdens het onderzoek wel bewust van de mogelijke invloed van demografische factoren op de ervaring, waardoor ik wel heb kunnen achterhalen dat samengestelde gezinnen en de manier van overlijden een grote impact hebben op de ervaringen en communicatie binnen de gezinnen. Echter, er was geen ruimte om verder in te gaan op andere demografische factoren. Vanuit een fenomenologische blik was het passend om dieper in te gaan op de inhoud van de ervaring van rouw en de gezinsdynamiek, maar hierdoor is een bredere generalisatie beperkt.

6.3 Aanbevelingen voor vervolgonderzoek

Dit onderzoek heeft een explorerend karakter naar de geleefde ervaringen van opkomende volwassenen en de verandering in de gezinsdynamiek na het overlijden van een ouder. Uit dit onderzoek zijn een aantal thema's naar voren gekomen die opvallend zijn en waar verder onderzoek relevant voor is.

In vervolgonderzoek is het interessant om aandacht te besteden aan culturele verschillen, aangezien de manier waarop mensen omgaan met overlijden sterk wordt beïnvloed door de normen en waarden van hun culturele identiteit (Smid, Groen, de la Rie, Kooper & Boelen, 2018). Verder onderzoek zou kunnen uitwijzen hoe de verschillende culturen rouw ervaren en welke factoren van invloed zijn op het rouwproces en de gezinsdynamiek.

Daarnaast is het van belang om de impact van de manier van overlijden nader te onderzoeken. Uit de ervaringen van de respondenten in dit onderzoek is gebleken dat de omstandigheden van het overlijden, zoals een lang ziekbed of een onverwachts overlijden, invloed hebben op het gezin en de rouwprocessen van jongvolwassenen. Het is cruciaal om te begrijpen hoe deze verschillende omstandigheden de dynamiek binnen het gezin en de individuele verwerking van rouw beïnvloeden. Een ander belangrijk aspect voor

vervolgonderzoek is het vergelijken van ervaringen in verschillende gezinssamenstellingen. Dit onderzoek heeft aangetoond dat er verschillen zijn in ervaringen bij gezinnen met gescheiden ouder, samengestelde gezinnen, en gezinnen met een enig kind. Het nader onderzoeken van deze variabelen kan leiden tot waardevolle inzichten voor gerichtere ondersteuning en kennis over rouwende jongvolwassenen.

Een derde suggestie voor vervolgonderzoek is om dieper in te gaan op de langetermijneffecten van het verlies van een ouder tijdens de levensfase van opkomende volwassenen. De cohesie en mate van communicatie was bij de respondenten na een aantal jaar nog steeds aan verandering onderhevig. Dit wijst erop dat het verlies van een ouder blijvende gevolgen heeft, niet alleen in de directe nasleep, maar ook in latere levensfasen. Het is daarom belangrijk om onderzoek te doen naar hoe deze veranderingen zich ontwikkelen en welke factoren daarbij een rol spelen. Dit kan mogelijk inzicht geven in hoe het verlies invloed blijft uitoefenen op de dynamiek binnen het gezin en de persoonlijke relaties van jongvolwassenen.

Tot slot hebben opkomende volwassenen verschillende belemmerende factoren genoemd die hun rouwproces hebben bemoeilijkt. Vervolgonderzoek zou zich kunnen richten op hoe de begeleiding van specifiek opkomende volwassenen in deze levensfase eruit zou kunnen zien. Ook zou het nuttig zijn om te onderzoeken hoe de begeleiding van een gezin waarin verschillende rouwprocessen voorkomen, vormgegeven kan worden en wat hierin helpend kan zijn. Dit zou waardevolle inzichten kunnen bieden voor het verbeteren van ondersteuning en interventies bij rouwende gezinnen.

7. Literatuur

- Alma, H. (2018). De kunst van samenleven: Een pleidooi voor resonantie. Boom.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Arnett, J. J. (2024). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3e ed.). Oxford University Press.
- Baggio, S., Studer, J., Iglesias, K., Daepfen, J. B., & Gmel, G. (2017). Emerging adulthood: A time of changes in psychosocial well-being. *Evaluation & the health professions*, 40(4), 383-400.
- Boeije, H. & Bleijenbergh, I. (2019). *Analyseren in kwalitatief onderzoek. Denken en Doen*. Amsterdam: Boom. 3^e druk
- Bosticco, C., & Thompson, T. (2005). The role of communication and story telling in the family grieving system. *The Journal of Family Communication*, 5(4), 255-278.
- Börner, K. (2000). *Family dynamics following parental loss: A comparison of mother-and father-headed bereaved families* (Doctoral dissertation).
- Bowen, M. (2018). Family reaction to death 1. In *Death and chronic illness in the family* (pp. 3-19). Routledge.
- Carmon, A. F., Western, K. J., Miller, A. N., Pearson, J. C., & Fowler, M. R. (2010). Grieving those we've lost: An examination of family communication patterns and grief reactions. *Communication Research Reports*, 27(3), 253-262.
- Clarke, L. (2008). *Coping with parental loss during young adult development: The search for meaning and reconstruction of identity* (Doctoral dissertation, City University London).
- Cohen, P., Kasen, S., Chen, H., Hartmark, C., & Gordon, K. (2003). Variations in patterns of developmental transmissions in the emerging adulthood period. *Developmental psychology*, 39(4), 657.
- Cohen, H., & Samp, J. A. (2018). Grief communication: Exploring disclosure and avoidance across the developmental spectrum. *Western Journal of Communication*, 82(2), 238-257.
- Delalibera, M., Presa, J., Coelho, A., Barbosa, A., & Franco, M. H. P. (2015). Family dynamics during the grieving process: a systematic literature review. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20, 1119-1134.

- Derkx, P. (2011). *Humanisme, zinvol leven en nooit meer 'ouder worden': Een levens-beschouwelijke visie op ingrijpende biomedisch-technologische levensverlenging*. Brussel: VUBPress.
- DiCicco-Bloom, B., & Crabtree, B. F. (2006). The qualitative research interview. *Medical education, 40*(4), 314-321.
- Erikson, R. (1968). Identity and the life cycle. In Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist, 55*, (5), 469- 480.
- Farella Guzzo, M., & Gobbi, G. (2023). Parental death during adolescence: A review of the literature. *OMEGA-Journal of Death and Dying, 87*(4), 1207-1237
- Fuchs, T. (2018). Presence in absence. The ambiguous phenomenology of grief. *Phenomenology and the Cognitive Sciences, 17*(1), 43-63.
- Jones, S., & Martini, M. (2023). Sense of self, depression and adaption to grief, in emerging adults who suffered parental loss. *Current Psychology, 42*(7), 5212-5225.
- Farella Guzzo, M., & Gobbi, G. (2023). Parental death during adolescence: A review of the literature. *OMEGA-Journal of Death and Dying, 87*(4), 1207-1237.
- Greeff, A. P., & Human, B. (2004). Resilience in families in which a parent has died. *The American Journal of Family Therapy, 32*(1), 27-42.
- Herberman Mash, H. B., Fullerton, C. S., & Ursano, R. J. (2013). Complicated grief and bereavement in young adults following close friend and sibling loss. *Depression and anxiety, 30*(12), 1202-1210.
- Keirse, M. (2017). *Helpen bij verlies en verdriet: een gids voor het gezin en de hulpverlener*. Lannoo Meulenhoff-Belgium.
- Kim, Y., Kim, K., Boerner, K., Birditt, K. S., Zarit, S. H., & Fingerma, K. L. (2019). Recent parental death and relationship qualities between midlife adults and their grown children. *Journal of Marriage and Family, 81*(3), 616-630.
- Newton, C. S. (2012). The use of support and coping skills among emerging adults following parental loss.
- Oliveira, C., Fonseca, G., Sotero, L., Crespo, C., & Relvas, A. P. (2020). Family dynamics during emerging adulthood: Reviewing, integrating, and challenging the field. *Journal of Family Theory & Review, 12*(3), 350-367.
- Oliveira, C., Fonseca, G., Sotero, L., Crespo, C., & Relvas, A. P. (2024). Emerging adults' family relationships in the 21st century: A systematic review. *Authorea Preprints*.
- Parra, A., Oliva, A., & Reina, M. D. C. (2015). Family relationships from adolescence to

- emerging adulthood: A longitudinal study. *Journal of Family Issues*, 36(14), 2002-2020.
- Patton, M.Q. (2015). *Qualitative research and evaluation methods*. London: Sage.
- Porter, N., & Claridge, A. M. (2019). Unique grief experiences: The needs of emerging adults facing the death of a parent. *Death Studies*
- Reifman, A., Arnett, J. J., & Colwell, M. J. (2007). Emerging adulthood: Theory, assessment and application. *Journal of Youth Development*, 2(1), 37-48.
- Robinson, O. (2015). Emerging adulthood, early adulthood, and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In *Emerging adulthood in a European context* (pp. 17-30). Routledge.
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27-39.
- Selene, W. (2020). *Young adult parent loss: An exploratory study* (Doctoral dissertation, Institute for Clinical Social Work (Chicago)).
- Smid, G. E., Groen, S., de la Rie, S. M., Kooper, S., & Boelen, P. A. (2018). Toward cultural assessment of grief and grief-related psychopathology. *Psychiatric Services*, 69(10), 1050-1052.
- Smid, G. E. (2020). A framework of meaning attribution following loss. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1776563.
- Spielman, J. B. (2007). *The effects of parental loss throughout adolescent stages of development*. (Doctoral dissertation, Kansas State University)
- van Lanen, M. (2010). Inductief én deductief analyseren bij kwalitatief onderzoek: het geheel is meer dan de delen. *Kwalon*, 15(1).
- Walsh, F., & McGoldrick, M. (1991). Loss and the family: A systemic perspective. *Living beyond loss: Death in the family*, 1-29.
- Walsh, F., & McGoldrick, M. (2013). Bereavement: A family life cycle perspective. *Family Science*, 4(1), 20-27.

8. Bijlagen

Bijlage A: Extra informatie en informed consent

Informatie voor deelname aan wetenschappelijk onderzoek

Onderzoek over het verliezen van een ouder als jongvolwassene

Beste deelnemer,

Ik ben Thirza en ik doe onderzoek voor de Universiteit voor Humanistiek. Ik doe onderzoek naar de ervaring van jongvolwassenen die een ouder hebben verloren, gericht op gezinsdynamiek.

Hieronder leg ik het onderzoek uit. Wanneer je iets niets begrijpt of vragen hebt, dan kan je deze aan mij stellen. Als je mee wilt doen aan het onderzoek, kan je dit aan het einde van dit formulier aangeven.

Waar gaat het onderzoek over?

Het doel van het onderzoek is om meer kennis te vergaren vanuit het perspectief van jongvolwassenen over de ondersteunende ofwel belemmerende rol die gezinnen kunnen spelen wanneer een ouder overlijdt. Bovendien zal er een onderdeel gaan over de manieren die respondenten hebben gevonden om om te kunnen met het verlies binnen het gezin. Met de uitkomsten van het onderzoek kan mogelijk de ondersteuning van jongvolwassenen in soortgelijke situaties verbeterd worden.

Hoe verloopt het onderzoek?

Het interview is gericht op jouw ervaringen betreffende een aantal specifieke onderwerpen, waardoor het interview hopelijk als een gesprek aan zal voelen. Het interview duurt 1 tot 1,5 uur. Als je tijdens een gesprek een vraag niet wilt beantwoorden, hoeft dit niet. Het gesprek zal opgenomen worden. Aan het einde van het interview heb je de mogelijkheid om op je antwoorden terug te komen en dit te corrigeren.

Wat als je niet meer mee wil doen?

Deelname aan dit onderzoek is geheel vrijwillig. Je kunt op elk moment besluiten om toch niet meer deel te nemen, zonder een reden op te geven. Ook kan je je toestemming intrekken. In dat geval zullen al jouw persoonlijke gegevens worden verwijderd uit ons systeem.

Mogelijke risico's of ongemakken

Tijdens het interview zullen persoonlijke vragen worden gesteld over ingrijpende gebeurtenissen die je hebt meegemaakt. Het kan zijn dat dit herinneringen bij je oproept en emoties worden losgemaakt. Ik raad je daarom aan om na te denken over hoe je de momenten voor, tijdens en na het interview wilt inrichten. Wat is bijvoorbeeld een fijne plek voor jou om hierover te praten en vind je het misschien prettig als er een naaste van je aanwezig is voor eventuele nazorg? Ik overleg de mogelijkheden graag met je.

Wat gebeurt er met jouw gegevens?

Door deelname aan het onderzoek geef je mij toestemming om je gegevens te verzamelen, gebruiken en bewaren.

Welke gegevens vragen we u?

Ervaringen rondom de gezinsdynamiek na het overlijden van een ouder

Leeftijd (huidige leeftijd en leeftijd van het overlijden)

Gender

Gezinssamenstelling

Bovendien vragen we om je e-mailadres en eventueel telefoonnummer. Dit wordt enkel gebruikt voor het contact en zal niet met derden worden gedeeld.

De gegevens van het interview worden geanonimiseerd. De gemaakte opnames worden omgezet in tekst, waarbij je naam een code krijgt en enkel de code wordt gebruikt bij het verwerken van gegevens. De namenlijsten worden tijdens het onderzoek beveiligd bewaard .

Hoelang worden de persoonsgegevens bewaard?

We bewaren je contactgegevens gedurende de uitvoering en publicatie van het onderzoek. Daarna wordt deze vernietigd, tenzij je expliciet toestemming geeft om bijvoorbeeld je naam openbaar te maken. Na vernietiging van de contactgegevens kan niet meer achterhaald worden welke onderzoeksgegevens bij welke deelnemer hoort. Om aan te kunnen tonen dat er daadwerkelijk personen aan het onderzoek hebben deelgenomen, worden

toestemmingsformulieren digitaal bewaard op een veilige locatie gedurende **maximaal** 10 jaar. Deze zijn enkel voor de onderzoeker toegankelijk.

Hergebruik van onderzoeksgegevens

Onderzoeksgegevens zijn niet herleidbaar naar de persoon en kunnen worden gedeeld met andere onderzoekers voor vervolgonderzoek, dan wel onderzoek in hetzelfde werkveld of voor onderwijsdoeleinden.

Wat gebeurt er met de resultaten van het onderzoek?

Over de resultaten van het onderzoek wordt een thesis geschreven die voor iedereen toegankelijk is en openbaar gedeeld wordt.

Je kunt de resultaten ontvangen.

Wil je meer weten over jouw privacy?

Wil je meer weten over jouw rechten bij de verwerking van persoonsgegevens? Lees dan de [Privacy Verklaring voor onderzoek](#) van de UvH.

Heb je nog vragen?

Als er nog vragen zijn over het onderzoek, jouw privacy of andere onduidelijkheden, kan je altijd contact met mij opnemen.

Naam: Thirza Nawijn

Telefoonnummer: xxxxxx

E-mail: xxxxxx

Hoe geef je toestemming voor het onderzoek?

Je vertelt de onderzoeker dat je de informatie begrijpt en of je wel of niet wilt meedoen. Wil je meedoen? Dan vul je het toestemmingsformulier in dat je bij deze informatiebrief vindt. Jij en de onderzoeker krijgen allebei een getekende versie van deze toestemmingsverklaring.

Bijlagen bij deze informatie

- A. Toestemmingsformulier

Bijlage A: Toestemmingsformulier

Titel van het onderzoek: Een onderzoek naar rouwervaringen van jongvolwassenen en de gezinsdynamiek na het overlijden van een ouder.

Lees a.u.b. de tekst en vink vervolgens elk hokje aan!

Voor de deelnemer:

- Ik heb de informatiebrief gelezen. Ook kon ik vragen stellen. Mijn vragen zijn goed genoeg beantwoord. Ik had genoeg tijd om te beslissen of ik meedoe.
- Ik weet dat meedoen vrijwillig is. Ook weet ik dat ik op ieder moment kan beslissen om toch niet mee te doen met het onderzoek. Of om ermee te stoppen. Ik hoef dan niet te zeggen waarom ik wil stoppen.
- Ik geef de onderzoekers toestemming om mijn gegevens te verzamelen en te gebruiken. De onderzoekers doen dit alleen om de onderzoeksvraag van dit onderzoek te beantwoorden.
- Ik begrijp dat de verzamelde onderzoeksgegevens worden hergebruikt voor vervolgonderzoek dan wel onderzoek in hetzelfde werkveld of onderwijs. Deze gegevens zijn niet herleidbaar naar mij.
- Ik weet dat voor de uitvoering van het onderzoek sommige mensen al mijn gegevens kunnen inzien. Die mensen staan in deze informatiebrief. Ik geef deze mensen toestemming om mijn gegevens in te zien voor deze controle.
- Ik wil meedoen aan dit onderzoek.

Mijn naam is (deelnemer):

Handtekening:

Datum : __ / __ / __

Voor de onderzoeker

Ik verklaar dat ik deze deelnemer volledig heb geïnformeerd over het genoemde onderzoek. Als er tijdens het onderzoek informatie bekend wordt die de toestemming van de deelnemer zou kunnen beïnvloeden, dan breng ik hem/haar daarvan tijdig op de hoogte.

Naam onderzoeker (of diens vertegenwoordiger):

Handtekening:

Datum: __ / __ / __

Bijlage B: Topiclijst Interviews

Interviewgide masterthesis 2024

Introductie

- Zorgen dat de onderzoeker en de respondent goed te verstaan zijn en eventuele technische ongemakken worden opgelost.
- Korte introductie van het onderzoek en de onderzoeker.
- Mondelinge bevestiging, **informed consent** en nogmaals benoemen dat het gesprek wordt opgenomen en dat alleen de onderzoeker deze opname zal terugluisteren.
- Ruimte voor vragen vooraf en vragen hoe de respondent erbij zit, is iemand gespannen? Een moment maken om het hierover te hebben.

Topiclijst

Topics	Subtopics
Respondent kennismaking <i>“Kan je kort iets over jezelf vertellen?”</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Leeftijd2. Woonsituatie3. Gezinsamenstelling4. Frequentie van contact met gezinsleden
Gezinsdynamiek en rouwproces <i>“Kan je iets vertellen over jouw gezin?”</i> Concrete voorbeelden kunnen helpend zijn. <i>“Wat was je vader/moeder voor persoon (binnen het gezin)?”</i> → <i>Welke rol had de ouder? Heeft iemand deze rollen overgenomen?</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Voor het overlijden en nu<ol style="list-style-type: none">a. Communicatie (open/gesloten)b. Cohesiec. Verboden onderwerpen/emoties/ervaringen2. Ondersteunende en belemmerende factoren tijdens de rouwperiode3. Invloed van rouw op persoonlijke identiteit en ontwikkeling<ol style="list-style-type: none">a. Aandacht voor andere uitdagingen

	<p>4. Rol van de overleden ouder in het dagelijks leven/gezin voor en na het overlijden</p>
<p>Omgang met rouw binnen het gezin <i>“Hoe heb je het rouwen om een gezinslid ervaren binnen de context van het gezin?”</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conflicten binnen het gezin (over omgang met het overlijden) 2. Veranderingen in de gezinsdynamiek, verschuiving van rollen na het overlijden 3. Gevonden manieren om met rouw om te gaan in de veranderende gezinsdynamiek 4. Andere keuzes gemaakt in het leven en de invloed daarvan op eigen ontwikkeling.

Afsluiting

- Vragen of de respondent nog iets gemist heeft in het interview of nog iets kwijt wil
- Vragen of de respondent het transcript en/of resultaten wil ontvangen.
- Bedanken voor het interview en de openheid.
- Benoemen dat zij mij altijd mogen mailen wanneer er nog vragen of opmerkingen zijn

Bijlage C: Gestructureerde codelijst

Gezinssamenstelling

- Samengesteld gezin

Communicatie voor het overlijden

Cohesie voor het overlijden

Omstandigheden van het overlijden

- Ziektebed
- Onverwachts overlijden

Golfbeweging in communicatie/cohesie gedurende het rouwproces

Communicatie na het overlijden

- Conflicten/spanning
- Emoties/ervaringen verzwijgen
- Onderlinge steun

Cohesie na het overlijden

- Minder contact na het overlijden
- Contact geïntensiveerd
- Tradities

Ondersteunende factoren gezinsdynamiek tijdens het rouwproces

- Samen rouwen

Het gezamenlijk doormaken en delen van het rouwproces tussen de gezinsleden.

Tegenovergesteld van alleen rouwen.

- Gedeelde ervaring
- Open communicatie

De mate waarin gezinsleden open en bereid zijn over hun emoties, gevoelens en ervaringen binnen het gezin.

- Memoreren/herinneringen ophalen

Belemmerende factoren gezinsdynamiek tijdens het rouwproces

- Conflicten en spanningen door ...
 - Nieuwe relaties van de overgebleven ouder
 - Communicatie problemen
 - Verdeeldheid in rouwprocessen
 - Onbegrip en gebrek aan steun
- Emoties en ervaringen verzwijgen

Situaties waarin het gesprek over het verlies niet gevoerd wordt, bijvoorbeeld door de angst om de ander verdrietig te maken.
- Onbegrip van of naar gezinsleden
- Moeilijkheden binnen de familie
- Complexiteit van gedeelde rouw

Het meemaken van het verlies van dezelfde persoon beïnvloedt de interacties binnen het gezin en de mate waarin steun geboden kan worden.
- Verschillende rouwprocessen

Verschillende manieren waarop gezinsleden omgaan met rouw, variërend van willen delen met elkaar tot emoties uitschakelen.

 - Uitgestelde rouw
 - Rouwproces ouder vs kind
 - Levensveranderingen overgebleven ouder
 - Verhuizen
 - Nieuwe partner
 - Angsten

Rollen gezinsdynamiek

- Rol overleden ouder
 - Verbindend
 - Adviserend
 - Bemiddelend
 - Emotioneel ondersteunend
 - Verzorgend

- Rol overleden ouder na het overlijden binnen het gezin
- Rol respondent binnen het gezin
- Veranderende rollen
- Geen verandering in rollen

Opkomende volwassenen en ontwikkelingsfase

- Levenskeuzes opkomende volwassenen
- Liefdesleven opkomende volwassenen
- Vorming levensvisie

Verandering in hoe men het leven ziet en welke prioriteiten zij stellen.

- Aandacht in het gezin voor uitdagingen opkomende volwassenen
- Omgang andere levensuitdagingen
- Reizen
- Stabiliteit creëren
- Persoonlijke ontwikkeling
- Zelfstandigheid
- Verlies van ontwikkeling/leerervaringen

Verwijst naar gemiste kansen voor persoonlijke ontwikkeling en ervaringen voor jongvolwassenen door het overlijden van een ouder.

Persoonlijke manieren van omgang met rouw

- Afleiding
- Reizen
- Schrijven
- Lezen
- Lotgenotengroep
- Therapie

Overig

- Onbegrip buiten de familie

Situaties waarbij respondenten tegen onbegrip van anderen aanlopen in hun omgang met het verlies.

- Onkunde bij leeftijdsgenoten
- Geen steun kunnen vinden door ongemak/onkunde bij leeftijdsgenoten.

- Emotioneel gemis overleden ouder

Geen gemis van een specifieke rol/taak (praktische redenen), maar gemis om de aanwezigheid van de ouder als persoon(lijkheid).

- Aanwezigheid overleden ouder life-events
- Afwezigheid overleden ouder life-events