

**De gehanteerde copingmechanismen van rouwende ouders:
Een kwalitatieve inhoudsanalyse van autobiografische verhalen van
rouwende ouders over het omgaan met het verlies van een kind**

Student: M.C.A. Kalsbeek (3680401)

Begeleider en eerste beoordelaar: Aniek Sluiter-Oerlemans

Tweede beoordelaar: Bas Blom

Rijksuniversiteit Groningen

Faculteit der Gedrags- en Maatschappijwetenschappen

Bachelorwerkstuk Pedagogische Wetenschappen

5 juni 2025

Aantal woorden: 7946

Abstract

Every year, more than a thousand families in the Netherlands are confronted with the death of a child under the age of twenty. The impact of such a loss is immense and disrupts the lives of parents in ways that are difficult to comprehend. Although much research has been devoted to general coping strategies in bereavement, there is still limited insight into how parents specifically manage the loss of their child. This thesis addresses that gap by examining two Dutch autobiographical books written by parents who have experienced this loss. Through qualitative content analysis, the study explores the coping strategies these parents describe, including support-seeking, avoidance, active coping, and the maintenance of continuing bonds. These approaches are further interpreted using the dual process model of Stroebe and Schut (1999), which distinguishes between coping focused on the loss itself and efforts to restore daily life. The results show that parents do not rely on a single strategy, but rather move back and forth between different ways of coping, depending on their needs and circumstances. In addition, individual emotional expression, where parents process their feelings privately, emerged as a significant, previously less recognized theme. This study underlines how varied and personal coping with child loss can be, and highlights the importance of flexible, individualized support. Due to the limited number of sources and the autobiographical nature of the material, the findings offer an in-depth but not exhaustive perspective. Further research with a broader range of experiences is recommended.

Inleiding

Jaarlijks overlijden in Nederland ruim duizend kinderen en jongeren in de leeftijd van 0 tot 20 jaar (Nederlands Jeugdinstituut, 2022). De ouders van deze kinderen worden geconfronteerd met het ondenkbare: het verlies van een kind. Deze levensveranderende gebeurtenis is de meest ingrijpende ervaring die een ouder kan meemaken (Price & Jones, 2015). De impact van het verlies van een kind reikt voorbij de directe familiekring en heeft verstrekende maatschappelijke gevolgen.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat rouwende ouders vaak langdurige mentale gezondheidsproblemen ervaren, waaronder depressie en angst, en dat hun sociale integratie afneemt, wat kan leiden tot isolatie (Zhao et al., 2020). Bovendien heeft rouw een significante impact op de arbeidsproductiviteit en het ziekteverzuim (Neijenhuis, 2012). Er is veel onderzoek gedaan naar het omgaan met tegenslag, evenals naar de impact van het verlies van een dierbare op bijvoorbeeld de arbeidsproductiviteit en het dagelijks functioneren (Neijenhuis, 2012; Nielsen et al., 2020; Stephenson & DeLongis, 2021). Echter, is er nog weinig inzicht in de manieren waarop specifiek ouders omgaan met het verlies van hun kind. Daarom is het belangrijk om hun ervaringen en copingstrategieën beter te begrijpen.

Op persoonlijk niveau ervaren ouders bij het verlies van hun kind significante veranderingen in identiteit, perspectief en relaties (Haylet & Tilley, 2018). Verlies van een kind kan de ouderlijke identiteit fundamenteel ondermijnen, waarbij twee cruciale aspecten worden geïdentificeerd: het ervaren van het verlies als een amputatie van een deel van zichzelf en een gevoel van verminderde competentie in de ouderrol. Het verlies als een amputatie van een deel van zichzelf ervaren, duidt op een diep gevoel van onvolledigheid. Het gevoel van verminderde competentie, houdt in dat ouders hun rol ten opzichte van het overleden kind niet langer kunnen vervullen (Klass, 1988). Deze diepgaande persoonlijke impact vraagt om nadere bestudering van de wijze waarop ouders omgaan met hun verlies.

Om de complexe impact van het verlies van een kind beter te begrijpen, is het belangrijk om te kijken naar theoretische modellen die inzicht bieden in de wijze waarop ouders omgaan met rouw.

Een invloedrijk model op dit gebied is het duale procesmodel van Stroebe en Schut (1999), dat helpt te verklaren hoe mensen balanceren tussen verliesgerichte coping, gericht op het verwerken van het verlies en herstelgerichte coping, waarbij men zich richt op secundaire stressoren die voortkomen uit het verlies zoals praktische en sociale veranderingen. Het benadrukt de dynamische aard van rouw, waarbij rouwenden heen en weer bewegen tussen deze twee oriëntaties, een proces dat wordt aangeduid als “oscillatie”. Deze flexibiliteit wordt gezien als essentieel voor een gezonde verwerking van rouw, omdat het ruimte geeft voor zowel verdriet als herstel. Naast dit overkoepelende kader, zijn er meer specifieke indelingen van copingstrategieën. Zo beschrijft de theorie van voortgaande verbinding hoe rouwenden vaak manieren zoeken om een blijvende verbinding met een overleden dierbare te behouden, zoals het voeren van gesprekken met anderen, het koesteren van herinneringen of het ontwikkelen van spirituele overtuigingen (Klass et al., 2014). Een andere indeling van copingstrategieën onderscheidt drie hoofdcategorieën: steunzoekende coping, vermijdende coping en actieve coping (Fisher et al., 2020). Steunzoekende coping omvat het zoeken van emotionele en praktische steun bij anderen. Vermijdende coping bestaat uit ontkenning, gedragsmatige ontkoppeling en zelfverwijt. Actieve coping behelst probleemoplossende strategieën, positieve herwaardering en planning. Deze indeling werd gebaseerd op onderzoek onder familieleden van overleden Amerikaanse militairen die zijn gestorven door zelfdoding, een ongeluk of een gevecht (Fisher et al., 2020). De genoemde copingstrategieën zullen verder worden ingedeeld binnen het duale procesmodel van Stroebe en Schut (1999), waarbij een onderscheid wordt gemaakt tussen verliesgerichte en herstelgerichte coping. In de praktijk kunnen steunzoekende, vermijdende en actieve coping evenals voortgaande verbinding, zowel verliesgericht als herstelgericht zijn, afhankelijk van de context en het doel van het gedrag. Zo kan steunzoekende coping gericht zijn op het delen van verdriet (verliesgericht) of op het zoeken van hulp bij het oppakken van het leven (herstelgericht). Vermijdende coping kan tijdelijk helpen afstand te nemen van het verlies (herstelgericht), maar kan ook het vermijden van confrontatie met het verlies betekenen (verliesgericht). Actieve coping omvat zowel het actief verwerken van emoties (verliesgericht) als het zoeken naar oplossingen en nieuwe

routines (herstelgericht). Voortgaande verbinding, afhankelijk van de context en functie, kan zowel verlies- als herstelgericht zijn. Een voortdurende occupatie met de overledene wijst op een verliesgerichte verbondenheid, terwijl een herstelgerichte benadering uit het herstructureren van mentale representaties en het zoeken naar manieren om het leven zonder de overledene voort te zetten bestaat, waarbij de band met de overledene op een nieuwe, ondersteunende manier wordt geïntegreerd (Stroebe et al., 2010).

Onderzoek wijst uit dat vermijdende coping geassocieerd wordt met een verhoogde rouwintensiteit en depressie, terwijl steunzoekende en actieve coping positief gerelateerd zijn aan posttraumatische groei (Fisher et al., 2020). Deze bevindingen benadrukken het belang van het begrijpen van verschillende copingstrategieën en hun effecten op het rouwproces van ouders. Hoewel de copingstrategieën van Fisher et al. (2020) ontwikkeld zijn voor nabestaanden van plotseling en gewelddadig verlies en zowel voortgaande verbinding als het duale procesmodel betrekking hebben op rouwenden in het algemeen, is er voor zover bekend geen onderzoek dat specifiek copingstrategieën van ouders die een kind verloren hebben in kaart brengt (Klass et al., 2014; Stroebe en Schut, 1999).

Voortbouwend op literatuur over copingstrategieën, zal dit onderzoek zich richten op de wijze waarop deze strategieën terugkomen in de ervaringsverhalen van ouders die een kind hebben verloren. Terwijl wetenschappelijke studies en theorieën op basis van veelgebruikte onderzoeksmethodes, zoals statistische analyses, gestandaardiseerde vragenlijsten, interviews en focusgroepen, ons veel leren over rouw en coping, bieden persoonlijke verhalen van ouders die hun ervaringen delen in boeken een uniek en complementair inzicht (Briller et al., 2008; Fisher et al., 2020; Stroebe & Schut, 1999). In tegenstelling tot bijvoorbeeld interviews, waar de interactie met de onderzoeker het verhaal kan beïnvloeden, is het aannemelijk dat autobiografische boeken een meer ongestuurd verslag van het rouwproces beschrijven, omdat er geen interviewer aanwezig is (Davis et al., 2009). Autobiografieën kennen bovendien geen vaste stijl of vorm, wat de auteur de ruimte geeft om het verhaal in eigen woorden en tempo te vertellen, waarbij persoonlijke interpretatie en

betekenisgeving centraal staan. Autobiografische boeken geven daardoor een unieke kijk in het eigen leven (Starobinski, 1980). Daarnaast biedt het autobiografisch schrijven ruimte voor een rijke, gedetailleerde beschrijving van ervaringen, ook wel ‘thick description’ genoemd. Het autobiografisch proces is bovendien zelfreflectief en geeft een diepgaand inzicht in de eigen ontwikkeling en identiteit (Beggs, 2011). Door de stem van ouders centraal te stellen, leveren autobiografische boeken waardevolle beschrijvingen van persoonlijke betekenisgeving en de worstelingen rondom het verlies van hun kind. Deze benadering helpt daarmee de kloof tussen theorie en praktijk te overbruggen. Deze studie, hoewel beperkt in omvang, kan een gedetailleerde eerste inkijk opleveren in de complexe realiteit van rouw en mogelijk richting geven aan toekomstig onderzoek op dit gebied.

Dit onderzoek streeft ernaar het begrip van coping bij ouders die een kind hebben verloren te verdiepen en tegelijkertijd praktische handvatten te bieden aan zowel rouwende ouders als de professionals die hen begeleiden. Door het perspectief van ouders te belichten, kan dit onderzoek bijdragen aan een meer empathische en effectieve ondersteuning van ouders die geconfronteerd worden met het ondenkbare: het verlies van een kind. Deze benadering kan leiden tot meer empathie, omdat het de lezer direct confronteert met de geleefde realiteit van rouwende ouders, waardoor abstracte theorieën tot leven komen en een dieper begrip van hun worstelingen ontstaat. De ondersteuning kan effectiever worden, doordat het onderzoek inzicht geeft in diversiteit van copingstrategieën en de impact daarvan op het welzijn van ouders. Deze kennis stelt hulpverleners en naasten in staat om beter afgestemde en meer persoonlijke ondersteuning te bieden, die aansluit bij de specifieke behoeften en voorkeuren van de rouwende ouder.

Gezien deze context en het belang van het onderwerp, luidt de onderzoeksvraag: “Hoe beschrijven ouders in gepubliceerde ervaringsverhalen hun omgang met het verlies van een kind tussen de nul en twintig jaar oud?”

Uit bestaande literatuur blijkt dat er nog weinig bekend is over de wijze waarop ouders omgaan met het verlies en rouw. Om deze kennislacune te verkleinen en de onderzoeksvraag te beantwoorden, richt dit onderzoek zich op gepubliceerde ervaringsverhalen van ouders, waarbij

gebruik wordt gemaakt van een kwalitatieve inhoudsanalyse. Hierbij wordt onderzocht welke copingstrategieën in de verhalen naar voren komen, hoe ouders hun rouwproces beschrijven en hoe zij balanceren tussen verliesgerichte en herstelgerichte coping.

Methode

Onderzoeksdesign

Dit onderzoek bestudeerde de ervaringen van rouwende ouders door middel van een kwalitatieve inhoudsanalyse van gepubliceerde ervaringsverhalen. Braun en Clarke (2006) stellen dat thematische analyse bij uitstek geschikt is voor psychologisch onderzoek om complexe fenomenen in kaart te brengen. Omdat thematische analyse verwant is aan kwalitatieve inhoudsanalyse, is deze benadering ook gebruikt voor dit onderzoek om inzicht te krijgen in de copingstrategieën van rouwende ouders.

Populatie

In dit onderzoek bestond de populatie uit Nederlandstalige ouders die een kind verloren hebben. Deze kinderen waren op het moment van overlijden tussen de 0 en 20 jaar oud.

Steekproef

De auteurs van geselecteerde boeken met ervaringsverhalen fungeerden als participanten. Om kwalitatief rijke en relevante bronnen te waarborgen, werden twee boeken geselecteerd via een doelgerichte steekproef met de volgende criteria: de boeken moesten non-fictie zijn, geschreven door rouwende ouders, gepubliceerd in de afgelopen 20 jaar, beschikbaar in het Nederlands en met gedetailleerde beschrijvingen van de omgang met het verlies van een kind. De onderzoeker selecteerde de boeken zelf, waarbij systematisch werd gecontroleerd op genre, auteurschap, publicatiedatum, taal en de inhoudelijke relevantie voor het onderzoeksthema.

Procedure

De boeken, “Zoeken naar de hemelpoort” van Janette Spijk (2025) en “En huilen doe je maar in de pauze” van Ide Wolzak (2005) werden geselecteerd op basis van een overzicht van relevante literatuur dat wordt aangeboden door de zelfhulporganisatie Ouders Overleden Kind (OOK). OOK is een zelfhulporganisatie die herkenning, troost en perspectief biedt aan ouders van een overleden kind. De website van OOK biedt een overzicht van boeken die relevant zijn voor dit onderwerp (Ouder Overleden Kind, z.d.). Vanwege de beschikbare tijd en de gewenste diepgang van de kwalitatieve analyse is bewust gekozen voor een beperkte steekproef van twee boeken.

De dataverzameling vond plaats tussen 12 maart 2025 en 30 maart 2025. Deze periode omvatte het selecteren en het uploaden van de boeken in Atlas.ti. De auteurs hebben de ervaringsverhalen als publieke bronnen beschikbaar gesteld. De ervaringsverhalen in deze boeken zijn waardevol voor onderzoek naar coping. Er is zorgvuldig omgegaan met de verwerking van deze persoonlijke en emotionele ervaringen, vanwege het gevoelige karakter van het onderwerp en het feit dat de verhalen niet anoniem zijn. Hierbij is steeds gestreefd naar een representatie van de ervaringen van de betrokken ouders die recht doet aan de oorspronkelijke context en intentie van hun verhalen.

De auteurs vertegenwoordigen zowel een vrouwelijke als mannelijke ouder, wat een genderperspectief biedt. “Zoeken naar de hemelpoort” biedt een openhartig verslag van een moeders rouwproces na het plotselinge verlies van haar zoon, gericht op het steunen van andere ouders in een soortgelijke situatie. “En huilen doe je maar in de pauze” beschrijft de zoektocht van een vader naar een nieuwe manier van leven na het verlies van hun zoon. Om de objectiviteit van de analyse te waarborgen, is het belangrijk te vermelden dat er geen persoonlijke of professionele relatie bestond tussen de onderzoeker en de auteurs van de geselecteerde boeken.

Analyseplan

Voor de analyse werd softwareprogramma ATLAS.ti ingezet, een tool die specifiek is ontworpen voor kwalitatieve data-analyse (Hwang, 2008). Dit programma faciliteert het coderen en analyseren van de verhalen op een systematische wijze. ATLAS.ti beschikt over belangrijke functies

die bijdragen aan de betrouwbaarheid en validiteit van de analyse. Zo is sprake van een gedetailleerde documentatie van het proces, waardoor alle onderzoeksstappen traceerbaar zijn en de consistentie van de analyse wordt versterkt. Daarnaast maakt het programma het mogelijk om nauwkeurig aan te tonen hoe conclusies tot stand komen, dankzij de systematische aanpak en de mogelijkheden voor codebeheer. ATLAS.ti biedt bovendien uitgebreide opties om codes te groeperen, waardoor patronen en samenhang tussen codes beter zichtbaar worden. Ook kunnen memo's aangemaakt worden en notities ('quotations') direct aan fragmenten worden gekoppeld, wat de nauwkeurigheid van de interpretaties versterkt. Dit alles draagt bij aan de transparantie, validiteit en betrouwbaarheid van de analyse. Vanwege tijdsbeperkingen werd intersubjectiviteit niet onderzocht door middel van meerdere codeurs. Het coderingsproces werd individueel uitgevoerd.

Het analyseproces begon met het grondig lezen van de literatuur, waarna een initieel codeerschema werd ontwikkeld op basis van het theoretisch kader. Dit schema (zie Bijlage A), gebaseerd op bestaande theorieën over copingstrategieën, omvatte onder meer steunzoekende, vermijdende en actieve coping (Fisher et al., 2020), evenals strategieën gericht op het behouden van een verbinding met het overleden kind (Klass et al., 2014). De copingstrategieën werden ingedeeld in verliesgerichte en herstelgerichte coping, passend binnen het duale procesmodel van Stroebe en Schut (1999). Het codeerschema was daarmee theoretisch onderbouwd en diende als uitgangspunt voor de verdere analyse, waardoor de invloed van de onderzoeker werd geminimaliseerd en de inhoudsvaliditeit werd verhoogd. Vervolgens werden de boeken systematisch gecodeerd in ATLAS.ti, waarbij de Constant Comparative Method (Boeije, 2002) werd toegepast. In de eerste fase werd deductief en open gecodeerd. Fragmenten die relevant waren voor de beantwoording van de onderzoeksvraag werden gecodeerd met behulp van codes uit het initiële codeerschema. Nieuwe codes werden toegevoegd, wanneer vergelijking van fragmenten met overige data leidde tot het identificeren van nieuwe informatie. In de tweede fase van de Constant Comparative Method werden ervaringsverhalen van Wolzak en Spijk met elkaar vergeleken. Tijdens het axiaal coderen werden verwante codes samengevoegd in groepen. Vervolgens werden bij het selectief coderen de

belangrijkste hoofdcategorieën geselecteerd en de relaties tussen codes en categorieën inzichtelijk gemaakt. Dit resulteerde in een hiërarchische codeerboom (Bijlage B). Het codeerschema bleef gedurende het hele proces dynamisch en werd continu aangepast en verfijnd op basis van nieuwe inzichten uit de data.

Voorafgaand aan het coderen werd een memo opgesteld over het onderscheid tussen verschillende copingstrategieën. Gedurende het analyseproces werd deze memo er bijgehouden, zodat het coderen consistent kon plaatsvinden. Daarnaast zijn bij veel fragmenten notities toegevoegd om te onderbouwen waarom deze onder specifieke codenamen zijn geplaatst. Deze werkwijze vergrootte de transparantie en navolgbaarheid van het analyseproces.

Positionality statement

Als 25-jarige vrouw breng ik een uniek perspectief mee naar dit onderzoek naar copingmechanismen bij ouders die een kind hebben verloren. Vijf jaar geleden verloor ik zelf mijn vader, een ervaring die mijn persoonlijke betrokkenheid bij het thema rouw en verlies heeft vergroot. Hoewel mijn verlieservaring verschilt van het verlies van een kind, heeft deze gebeurtenis mijn empathie en begrip voor rouwprocessen vergroot. Vanaf het begin van dit onderzoek was ik mij bewust van mijn eigen positie en mogelijke invloed op de interpretatie van de data. Mijn persoonlijke ervaring kan mijn blik kleuren, waardoor volledige onafhankelijkheid een uitdaging is. Om objectiviteit van het onderzoek te waarborgen, heb ik mijn theoretische kader als leidraad genomen en ben ik kritisch gebleven op mijn eigen interpretaties. Door deze reflexieve houding heb ik getracht de invloed van mijn persoonlijke achtergrond op het analyseproces te minimaliseren.

Hoewel ik een korte cursus van vijf bijeenkomsten heb gevolgd waarin ik de basisprincipes van kwalitatieve inhoudsanalyse leerde en zelf een interviewanalyse heb uitgevoerd, was het analyseren van autobiografische boeken een nieuwe onderzoeksvorm voor mij. Hierdoor was ik nog zoekende bij het uitvoeren van het onderzoek en werkte ik minder efficiënt. Daarom heb ik extra tijd en aandacht besteed om de analyse zo zorgvuldig mogelijk uit te voeren.

Resultaten

Vergelijking van twee autobiografische rouwverhalen

Beide autobiografische boeken bieden een indringend en persoonlijk perspectief op het verlies van een kind, maar verschillen duidelijk in toon en de manier waarop met rouw wordt omgegaan. In “En huilen doe je maar in de pauze” beschrijft Wolzak zijn ervaringen met rouw als een chaotische periode waarin hij alle grip op het leven kwijtraakt. Wolzak verloor zijn jongste zoon die op negenjarige leeftijd onverwacht een natuurlijke dood stierf. Zijn schrijfstijl is eerlijk en confronterend; hij benadrukt machteloosheid, worsteling met taal en het onvermogen van de omgeving om werkelijk tot zijn beleving door te dringen. Hij is kritisch op maatschappelijke clichés rond verlies. In het werk van Spijk staat, naast het verdriet, juist het zoeken naar betekenis, verbondenheid en het hervinden van zingeving centraal. Haar verhalen zijn reflectief, hoopvol en laten zien hoe het verlies wordt geïntegreerd in haar levensverhaal. Symboliek, persoonlijke groei en het ontstaan van nieuwe vormen van relatie en perspectief spelen een belangrijke rol na het overlijden van haar zoon die op vijftienjarige leeftijd eveneens onverwacht een natuurlijke dood stierf. Ook voor haar kwam het afscheid plotseling.

Thema's en copingstrategieën in de kwalitatieve analyse

Op basis van een vooraf opgestelde codelijst, geïnspireerd door het duale procesmodel van Stroebe en Schut (1999), de definities van coping van Fisher et al. (2020) en het concept van voortgaande verbinding (Klass et al., 2014), werden 19 codes geïdentificeerd. Deze codes werden geclusterd in drie overkoepelende thema's: (1) beweging, (2) combinatie van copingstrategieën en (3) verkrijgen van sociale steun op verschillende manieren (bijlage B). De analyse liet zien dat Wolzak vooral verliesgerichte coping hanteert en het accent legt op machteloosheid en blijvend gemis. Spijk richt zich juist op herstelgerichte coping, betekenisgeving en het hervinden van verbinding. Samen illustreren deze boeken de veelzijdigheid en complexiteit van rouw en de unieke manieren waarop ouders omgaan met het verlies van een kind. Zoals Wolzak zelf benadrukt: “Ieder die rouwt doet dit

op zijn eigen unieke wijze, want ieder mens is anders, ieder mens is een unieke persoonlijkheid” (p. 148).

Beweging

In beide verhalen staat voortdurende beweging en dynamiek van rouw centraal. Rouw wordt niet als een rechtlijnig proces beschreven, maar als afwisseling van intens verdriet, momenten van veerkracht en periodes van terugval. Wolzak schrijft: “Perioden van wanhopig makend verdriet en van vechtlust om daarbovenuit te komen, wisselen elkaar af. (...) Soms ben ik in staat mijzelf, als de baron van Münchausen aan mijn eigen schoenveters, uit dit moeras te trekken, maar meestal heb ik daar dan de hulp van anderen bij nodig” (p. 146). Spijk benadrukt eveneens de grilligheid van rouw: “Het is geen rechte lijn; het is eerder twee stappen vooruit en eentje terug. Maar je beweegt. Je gaat door, ook al heb je niet altijd door hoe onmenselijk de uitdagingen zijn die je moet overwinnen” (p. 51). Zij benoemt dat mensen vaak heen en weer bewegen tussen verschillende fasen van rouw, vooral bij triggers zoals verjaardagen of herdenkingen. Wolzak merkt op dat het rouwproces na het verlies van een kind niet na verloop van tijd lichter wordt; volgens zijn ervaring kunnen de jaren na het eerste jaar minstens zo zwaar, of zelfs zwaarder zijn: “Ik moest beamen, wat ik al van andere mensen had gehoord en nu ook zelf ervoer, dat het eerste jaar niet het zwaarste is, maar de daaropvolgende jaren minstens zo zwaar kunnen zijn, soms wel zwaarder lijken” (p. 176). Deze voortdurende beweging vraagt om een blijvende zoektocht naar balans. Wolzak verwoordt dit als volgt: “En daar leer ik mee te leven, in een wankel evenwicht. Telkens weer doen zich omstandigheden voor die mij uit dat evenwicht stoten (...). Ik leer steeds beter te anticiperen op wat mij te wachten staat (...). ‘Je hebt niet het idee dat dat evenwicht steeds stabiel wordt?’ vroeg een collega. ‘Nee, dat heb ik niet,’ heb ik geantwoord, ‘ik heb eerder het gevoel dat ik een steeds beter evenwichtskunstenaar word” (p. 92).

Combinatie van copingstrategieën

Actieve coping

Fragmenten die betrekking hebben op het actief ondernemen van stappen om het verlies te verwerken of het zoeken naar betekenis in het verlies, het doelgericht en planmatig ondernemen van

acties om het leven opnieuw vorm te geven, het oppakken van nieuwe verantwoordelijkheden en het aanpakken van problemen die voortkomen uit het verlies, werden geplaatst onder de code 'actieve coping'.

Actieve coping komt bij beide auteurs voor, maar met verschillende accenten. Wolzak richt zich op het verlies door gevoelens, ervaringen en herinneringen te delen met de omgeving en met lotgenoten. Schrijven fungeert als emotionele uitlaatklep en als proces van betekenisgeving en integratie. Wolzak gebruikt de metafoor: "Door te schrijven maak je het je eigen, zoals de bakker gist en zout door het deeg heen kneedt, waardoor het onlosmakelijke ingrediënten van het geheel worden. Voortaan wordt de 'smaak' van mijn leven er door bepaald" (p. 182). Ook het actief afscheid nemen van tastbare herinneringen, zoals het opruimen van de kamer van zijn zoon, vormt een belangrijk onderdeel van zijn rouw. Tegelijkertijd richt Wolzak zich op herstel door het hervatten van dagelijkse routines, het zoeken van nieuwe sociale contacten en het ontwikkelen van persoonlijke talenten. Samen met zijn partner onderneemt hij activiteiten om ondanks het verdriet weer plezier te ervaren en een nieuw perspectief te vinden. Hij schrijft: "Na de dood van [hem] hebben we heel bewust er voor gekozen om alles zoveel mogelijk samen te doen. Samen er op uit trekken als de onrust toesloeg, samen op bezoek gaan bij de bedrijfsarts wanneer dat weer van één van beide werd verlangd, samen gaan koffiedrinken op het werk toen we nog met 'ziekteverlof' waren" (p. 151). In zijn zoektocht naar herstel maakt Wolzak daarnaast gebruik van hulpmiddelen, zoekt hij inspiratie in literatuur en probeert hij ruimte te maken voor zowel verdriet als vreugde.

Ook bij Spijk komt actieve verliesgerichte coping naar voren. Zo beschrijft zij hoe zij de moed vindt om haar zoon na zijn overlijden aan te raken: "Eén van mijn beste vriendinnen komt ook (...). Zij durft wat ik nog niet heb gedurfd: [hem] aanraken. Ik wil het wel graag. Met mijn hand in haar hand raken we samen [hem] aan" (p. 26). Daarnaast kiest ze ervoor om organen van [hem] te doneren, bezoekt ze een paragnost op een symbolisch moment, en verstrooit ze samen met haar gezin de as van [hem] op een voor hem bijzondere plek. Spijk zoekt actief de confrontatie met het verlies op, geeft ruimte aan haar emoties en creëert rituelen die het afscheid tastbaar en betekenisvol maken.

Naast deze verliesgerichte strategieën toont Spijk ook actieve herstelgerichte coping. Zij erkent al vroeg dat ze hulp nodig heeft om met het verlies om te gaan. Daarnaast onderneemt ze activiteiten die gericht zijn op herstel en persoonlijke groei, zoals het maken van een reis naar India, het volgen van een opleiding en het ontmoeten van de persoon die een orgaan van haar zoon heeft ontvangen: “Over die ontmoeting schreef ik een verhaal, een moment dat ik nooit zal vergeten. Het was een ontmoeting die niet alleen verdriet met zich meebracht, maar ook hoop, verbinding, en een nieuw perspectief op het leven” (p. 76).

Voor zowel Wolkzak als Spijk is schrijven een essentiële actieve coping, maar de accenten verschillen. Bij Wolkzak krijgt schrijven vooral een verliesgerichte functie: hij gebruikt het om zijn verdriet, radeloosheid en de zinloosheid van het verlies onder woorden te brengen. Zo schrijft hij: “Niets is zinlozer – het is de ultieme zinloosheid voor mij – de dood van een kind. Zinloosheid kan ik niet ‘aanvaarden’” (p. 120). Tegelijkertijd krijgt schrijven bij Wolkzak ook een herstelgericht aspect wanneer hij zijn verhalen deelt met lotgenoten, om anderen erkenning en steun te bieden: “om hun een hand te reiken, om hun erkenning en herkenning te bieden in hun verdriet” (p. 12). Het schrijven van Spijk is een vorm van verliesgerichte actieve coping. Ze benoemt in haar boek bijvoorbeeld: “In dit deel, neem ik je mee in de rauwe emoties van rouw, de pijn van afscheid en de verwarring die verlies met zich meebrengt” (p. 6). Daarnaast laat Spijk herstelgerichte actieve coping zien. In het voorwoord van haar boek schrijft ze: “Met dit boek hoop ik je hoop te geven in bange dagen. Ik hoop je te inspireren om, hoe moeilijk het leven soms ook is, hoe groot de uitdagingen ook lijken, nooit de moed op te geven” (p. 4). Met deze woorden laat Spijk zien dat zij doelgericht schrijft om anderen hoop en inspiratie te bieden. Zo geeft zij haar eigen leven opnieuw vorm en helpt ze anderen om kracht te vinden in moeilijke tijden.

Steunzoekende coping

Steunzoekende coping wordt bij beide auteurs zowel verliesgericht als herstelgericht beschreven. Wolkzak zoekt emotionele steun bij de omgeving en bij lotgenoten, waarbij herkenning en erkenning centraal staan. Het delen van ervaringen met anderen die een vergelijkbaar verlies hebben

meegemaakt, biedt troost en vermindert het gevoel van isolement. Hij beschrijft hoe belangrijk deze steun voor hem is geweest: “Ik heb die steun zelf ook ervaren in de verhalen van anderen, met name gedurende de eerste jaren van mijn zwerven door de doolhof van verdriet, waarin ik naar iedere strohalm greep waarmee ik mij staande dacht te kunnen houden” (p. 12). Sociale steun blijft ook tijdens pogingen tot herstel belangrijk: “We bezochten voor de derde keer de landelijke dag van de Vereniging Ouders van een Overleden Kind” (p. 100).

Bij Spijk is steunzoekende coping eveneens duidelijk aanwezig, vooral in verliesgerichte vorm. Ze schrijft: “Die momenten schreef ik op. Niet om ze te delen met de wereld, maar met een select gezelschap op Facebook. Een paar mensen mochten zien wat ik voelde, wat ik meemaakte” (p. 64). Daarnaast zoekt Spijk professionele hulp: “Ik vroeg hulp aan mijn huisarts en werd doorverwezen naar een psycholoog. Hij is degene die me door de donkerste jaren heeft geholpen” (p. 38). Dit is verliesgericht doordat zij in de gesprekken ruimte krijgt om haar emoties en het verlies te bespreken. Tegelijkertijd is het herstelgericht, omdat de focus ook ligt op het hervinden van balans en het opbouwen van een nieuw leven na het verlies.

Vermijdende coping

Opvallend is dat vermijdende coping bij Wolzak uitsluitend verliesgericht voorkomt. Hij vermijdt het aangaan van gesprekken over zijn kind, stelt het opruimen van spullen uit en ontwijkt pijnlijke tradities of situaties die het gemis versterken. Zo beschrijft hij bijvoorbeeld hoe het opruimen van de kamer en het loslaten van tastbare herinneringen voortdurend worden uitgesteld: “Geleidelijk aan wordt er van alles opgeruimd: kan dit weg? Nee, nog maar even niet. Berg maar op in een doos. Moeten we zijn kast leegruimen? Is het daar zo langzamerhand niet eens tijd voor? Wacht nog maar even. Nog steeds staat al zijn lego uitgestald bovenop een aantal kasten in een van de kamers boven. (...) We kunnen er nog geen afscheid van nemen” (p. 30). Herstelgerichte vermijding, waarbij iemand tijdelijk afstand neemt van het verlies, zodat hij of zij zich kan richten op het heropbouwen van het leven of het oppakken van dagelijkse taken, komt in het verhaal van Wolzak niet voor. Daarmee blijft vermijdende coping bij Wolzak beperkt tot het verliesgerichte domein. Toch maakt Wolzak duidelijk

dat ontkenning, onderdeel van vermijding, niet mogelijk is: “Ik heb het altijd merkwaardig gevonden dat (...) er mensen zijn die het een periode van ontkenning noemen. Ik heb nooit iets ontkend, al heb ik nog zo hard geroepen, dat wat er gebeurde helemaal niet kan! (...) Je gelooft het niet, het is onmogelijk, terwijl je donders goed weet dat het waar is” (p. 141)

Spijk beschrijft geen vermijdende coping als onderdeel van haar eigen rouwproces. Haar verhaal kenmerkt zich door openheid, zelfreflectie en het actief aangaan van emoties en kwetsbaarheid. Ze erkent dat vermijdende coping een valkuil kan zijn: “Want we zijn allemaal zo geneigd om onze eigen pijn te vermijden, om onze kwetsbaarheid te verbergen. Maar juist in die spiegel, dat wat je ziet in de ander, schuilt de boodschap voor jezelf. Het heeft me zo veel kracht gegeven, kracht die niet voortkomt uit verzet of strijd, maar uit diepe overgave” (p. 93). Hiermee benoemt Spijk de menselijke neiging tot vermijding, maar laat tegelijk zien dat zij deze bewust doorbreekt. In haar eigen rouwproces kiest ze ervoor om de pijn niet uit de weg te gaan, maar deze juist te omarmen en te verwerken.

Voortgaande verbinding

Bij Wozak komt alleen verliesgerichte verbinding naar voren. Hij verwoordt deze blijvende band als volgt: “Altijd ben je samen met je kind, je bent een twee-eenheid geworden” (p. 74). Deze verbondenheid uit zich in het koesteren van tastbare herinneringen, het uitvoeren van rituelen en het levend houden van de herinnering aan zijn zoon. Zo schrijft hij: “Nee, ik kies er voor verdriet te blijven houden. Net als de andere kinderen is het kind dat stierf een deel van mijn leven, nog steeds. Hij is daarin niet minder aanwezig dan wanneer hij was blijven leven, eerder meer. Dat heeft niets te maken met het koesteren van verdriet, maar met het koesteren en levend houden van mijn herinneringen en het blijven noemen van zijn naam. Met het dagelijks bezoeken van zijn graf en er voor te zorgen dat daar altijd een lichtje brandt; er is al genoeg duisternis in de wereld” (p. 172).

Ook bij Spijk staat de voortgaande band met haar overleden zoon centraal, met zowel verliesgerichte als herstelgerichte aspecten. Zo beschrijft zij hoe ze negen maanden na het overlijden van haar zoon zijn mobiel tevoorschijn haalt: “Negen maanden na zijn overlijden besloot ik zijn

mobiel tevoorschijn te halen. (...) Mijn intentie was om WhatsApp-gesprekken te lezen, om nog een glimp op te vangen van zijn laatste gedachten en woorden. Helaas was zijn prepaidkaart niet meer actief, maar wat ik vond, waren foto's" (p. 63). Dit fragment laat zien dat Spijk de band met haar overleden zoon probeert te behouden door herinneringen op te zoeken en te koesteren (verliesgerichte voortgaande verbinding). Tegelijkertijd laat Spijk zien hoe deze band zich richting herstel beweegt, bijvoorbeeld wanneer ze schrijft: "Maar misschien, fluistert een zachte stem in mij, is dit juist wat hij zou willen. Dat ik leef. Dat ik momenten van vreugde toelaat, hoe klein ook, hoe vreemd het ook voelt. Misschien betekent dit niet dat ik hem vergeet, maar juist dat ik hem meeneem, zelfs in de liedjes die ik zing" (p. 73).

Individuele emotionele expressie

Naast de vooraf onderscheiden copingvormen, kwam in de analyse een copingvorm naar voren, namelijk individuele emotionele expressie. In beide boeken uit zich deze copingstijl uitsluitend verliesgericht: het betreft het in afzondering uiten van emoties als reactie op het gemis en de pijn van het verlies. Bij Wolzak is het individueel uiten van verdriet een terugkerend motief. Hij beschrijft hoe het verdriet zich vaak in stilte en zonder de aanwezigheid van anderen uit: "Je ziet me niet wanneer ik huil, (...) in de beschutting van mijn huis of auto, waar ik dan alleen ben, (...) m'n longen uit mijn lichaam schreeuw van pijn. Die godgeklagde pijn om 't kind dat er niet meer mag zijn" (p. 11). Ook in zijn poëzie benadrukt Wolzak dat hij het herhaaldelijk moeten huilen als een onvermijdelijk onderdeel van zijn rouwproces: "Telkens zal ik moeten huilen. En kom wind, huil met me mee, Raas in woede over zee" (p. 9).

Spijk beschrijft ook hoe zij haar verdriet in afzondering uit: "Ik huil in mijn kussen, zachtjes, zodat mijn jongste zoon me niet hoort" (p. 38). Niet alleen in haar persoonlijke ervaringen, maar ook in haar adviezen aan anderen benadrukt Spijk het belang van het toelaten en uiten van emoties. Zo schrijft zij: "Probeer niet direct weg te rennen van je emoties, hoe overweldigend ze ook zijn. Verdriet, boosheid, angst, en verwarring zijn normale reacties. Geef jezelf toestemming om te rouwen, te huilen, en kwetsbaar te zijn. Dit is een eerste stap naar heling" (p. 116).

Verkrijgen van sociale steun op verschillende manieren

Zoals eerder beschreven bij "Steunzoekende coping" is het zoeken naar sociale steun een belangrijk onderdeel van het omgaan met verlies. Beide auteurs laten zien dat het actief zoeken naar sociale steun een centrale rol speelt bij rouw. Dit actief zoeken naar steun is zichtbaar in het expliciet op zoek gaan naar praktische of emotionele hulp.

Naast deze actieve vorm van steunzoekende coping, bestaat er een passieve vorm van het ontvangen van sociale steun, waarbij de ontvanger steun krijgt zonder er zelf om te vragen. Denk bijvoorbeeld aan het ervaren van steun doordat anderen spontaan contact opnemen, een luisterend oor bieden of gewoon aanwezig zijn zonder dat daar om gevraagd wordt. Spijk beschrijft: "De kaarten blijven binnenstromen. Kaart na kaart, vol met lieve woorden, condoleances, steun" (p. 35). Wolzak vertelt hoe hij na het overlijden van zijn zoon een brief ontving van een klasgenootje. Deze brief was een spontane uiting van betrokkenheid en medeleven. Het klasgenootje schreef: "Wouter is in de hemel. Toen hij nog leefde, leefde hij goed! Hij was altijd vrolijk en blij en genoot van het leven. Het was een goede jongen. Ik heb van hem geleerd dat je van het leven moet genieten, want je kan snel en onverwachts overlijden" (p. 63). Beide citaten laten zien dat steun ook gegeven wordt zonder dat er expliciet om gevraagd wordt. De manier waarop steun wordt gegeven en ontvangen is volgens Wolzak bovendien erg persoonlijk. Hij benadrukt dat troost en steun tijdens rouw niet voor iedereen hetzelfde werken en dat wat voor de één helend is, voor de ander pijnlijk kan zijn: "En lees psalm 23 pas als erom gevraagd wordt. Want waar de één troost in vindt, dat is voor de ander niet te verdragen" (p. 83). Troost vraagt volgens hem om respect voor uniciteit en het vermogen om stil te zijn, te luisteren en ruimte te geven aan verdriet van de ander: "Je kunt pas meeleven, je kunt pas troosten, wanneer je eerst stil bent en luistert naar het verdriet. Misschien kom je dan tot de ontdekking dat stil zijn, er zwijgend zijn, alleen maar er bij zijn en niets zeggen, de beste troost is op dat moment" (p. 84). Wolzak laat hier het belang zien van zwijgende sociale steun tijdens rouw. Volgens hem is het soms juist de stille aanwezigheid, zonder woorden of adviezen, die de meeste troost biedt. Ook benadrukt Wolzak dat wanneer de omgeving begripvol is voor het verdriet, dit

ruimte schept om weer positieve emoties te ervaren: “Wanneer die omgeving dan begrip kan opbrengen voor ons verdriet, dan wordt er ruimte geschapen om ook weer blij te kunnen zijn en feest te vieren” (p. 134).

Discussie

Conclusie

In dit onderzoek is gezocht naar een antwoord op de vraag: ‘Hoe beschrijven ouders in gepubliceerde ervaringsverhalen hun omgang met het verlies van een kind tussen de nul en twintig jaar oud?’ Hiervoor is een kwalitatieve inhoudsanalyse van gepubliceerde ervaringsverhalen uitgevoerd. De thematische analyse heeft inzicht gegeven in de copingmechanismen die ouders inzetten bij het omgaan met dit ingrijpende verlies.

Uit de resultaten is gebleken dat het rouwproces van ouders wordt gekenmerkt door een voortdurende beweging tussen verliesgerichte en herstelgerichte coping. Beide autobiografische verhalen tonen de innerlijke strijd en zoektocht naar balans die veel rouwende ouders zullen herkennen. Dit sluit aan bij het duale procesmodel van Stroebe en Schut (1999), waarin verlies en herstel elkaar voortdurend afwisselen. De verhalen van Wolzak en Spijk benadrukken bovendien dat rouw geen rechtlijnig proces is, maar een dynamische, persoonlijke reis vol terugvallen en nieuwe uitdagingen.

Wat opvalt is dat actieve coping in beide boeken het meest prominent aanwezig is, maar met verschillende accenten. Voor beide is de rode draad in actieve coping het schrijven. Bij Wolzak is actieve coping vooral verliesgericht. Hij beschrijft hoe hij actief met zijn verlies omgaat door het bewust toelaten en doorleven van verdriet, het uitvoeren van rituelen en het onderhouden van de band met zijn zoon. Herstelgerichte actieve coping komt bij hem naar voren in het hervatten van dagelijkse routines en het samen met zijn partner aangaan van praktische uitdagingen, hoewel de herstelgerichte voortgaande verbinding bij Wolzak beperkt blijft. Steunzoekende coping speelt eveneens een rol, maar wordt minder gedetailleerd beschreven dan actieve coping en voortgaande

verbinding. Vermijdende coping is bij Wolzak uitsluitend verliesgericht en uit zich vooral in het uitstellen van het opruimen van spullen.

Bij Spijk ligt het accent juist op actieve herstelgerichte coping en steunzoekende herstelgerichte coping. Zij beschrijft hoe zij haar leven opnieuw probeert vorm te geven na het overlijden van haar zoon, door nieuwe uitdagingen aan te gaan, professionele hulp te zoeken en zich open te stellen voor steun van anderen. Spijk benadrukt het belang van hoop, perspectief en hervatting van dagelijkse routines. De voortgaande verbinding is bij de moeder zowel herstelgericht als verliesgericht. Vermijdende coping komt bij haar niet voor.

Naast deze copingmechanismen speelt sociale steun een centrale rol bij de schrijvers. Beide auteurs beschrijven dat steun op verschillende manieren tot uiting komt: soms wordt steun actief gezocht, bijvoorbeeld door contact te leggen met anderen, en soms wordt steun passief ontvangen doordat mensen uit de omgeving spontaan hun betrokkenheid tonen. Wolzak benadrukt vooral het belang van respect voor de persoonlijke manier van rouwen en waardeert het wanneer anderen stil en aanwezig zijn zonder direct advies te geven. Hij geeft daarbij aan dat wat voor de één als helpend en steunend wordt ervaren, bij de ander niet zo is. Spijk beschrijft hoe het ontvangen van steun haar helpt om verder te gaan en haar leven opnieuw vorm te geven.

De resultaten hebben daarnaast uitgewezen dat naast de bekende copingstrategieën ook nog een andere manier werd gebruikt, namelijk individuele emotionele expressie. Tijdens de analyse kwam naar voren dat het uiten van emoties zonder steun van anderen, bijvoorbeeld alleen huilen, opvallend vaak voorkomt. Hoewel deze manier van coping in de literatuur niet naar voren kwam, kwam het als een belangrijk thema naar voren in de analyse. In vergelijking met andere copingstrategieën komt individuele emotionele expressie bij beide auteurs minder vaak uitgebreid voor. Zowel bij Wolzak als Spijk is deze copingstijl uitsluitend verliesgericht: het gaat vooral om het in afzondering uiten van emoties zoals verdriet en pijn, zonder daarbij steun van anderen te zoeken. Herstelgerichte vormen, zoals het uiten van emoties in het kader van aanpassing of groei, ontbreken dus in beide verhalen.

Op basis van deze analyse kan geconcludeerd worden dat ouders in gepubliceerde ervaringsverhalen hun omgang met het verlies van een kind beschrijven op basis van drie thema's: beweging, een combinatie van copingmechanismen en de rol van steun. Rouw wordt door de schrijvers gezien als een voortdurend proces van balanceren tussen verliesgerichte en herstelgerichte coping. Hier maken zij gebruik van vijf strategieën, actieve coping, steunzoekende coping, vermijdende coping, voortgaande verbinding en een nieuwe vorm, individuele emotionele expressie. Actieve coping komt het meest naar voren en schrijven is de rode draad. De manier waarop ouders deze strategieën inzetten verschilt per persoon, per moment en per situatie en benadrukt het unieke en dynamische karakter van rouw. Bovendien beschrijven Wolzak en Spijk dat sociale steun, zowel actief gezocht als passief ontvangen, een essentiële rol speelt bij het omgaan met het verlies van een kind, waarbij de betekenis van steun sterk verschilt per persoon. Het belang van sociale steun en individuele emotionele expressie tonen aan dat rouw geen rechte lijn volgt: de behoefte aan verbinding en steun wisselt af met de behoefte aan individuele emotionele expressie. Het naast elkaar bestaan van deze behoeften benadrukt de complexiteit van het rouwproces, waarin verschillende copingstrategieën elkaar aanvullen en afwisselen.

Deze inzichten tonen aan dat het rouwproces na het verlies van een kind uiterst persoonlijk en gelaagd is, wat aantoont dat een uniforme ondersteuning tekortschiet.

Interpretatie resultaten

Voor zowel Wolzak als Spijk speelt schrijven een centrale rol in het rouwproces. Schrijven fungeert als een manier om verlies te erkennen en te doorvoelen (verliesgericht), maar ook om hoop, verbinding en perspectief te creëren (herstelgericht). Uit het onderzoek van Bosticco & Thompson (2005) blijkt dat het vertellen van verhalen een belangrijk hulpmiddel is bij het omgaan met verlies. Ouders geven aan dat het delen en herhalen van hun verhaal helpt om grip te krijgen op hun ervaringen en betekenis te geven aan de gebeurtenis. Door te vertellen over de ziekte, het overlijden, herinneringen aan het kind en de impact op het gezin, ontstaat geleidelijk orde in de chaos van het verlies. Het houdt herinneringen levend en draagt bij aan het verwerken van emoties, bijvoorbeeld

via geloof, het delen van zowel mooie als moeilijke herinneringen of het zoeken naar zingeving. Deze bevindingen ondersteunen het idee dat het actief vertellen en opschrijven van ervaringen kan worden aanbevolen aan ouders die een kind verloren hebben.

Zoals eerder beschreven benadrukken beide verhalen het belang van gedeelde verhalen en sociale steun in het draaglijk maken van het verlies. Spijk laat duidelijk zien dat steun zoeken, zowel bij naasten, lotgenoten als bij professionals, een cruciale rol speelt in het verwerken van haar verlies. Dit wordt ondersteund door wetenschappelijke literatuur. Lotgenotencontact biedt een veilige plek om te rouwen. Daarnaast helpt het bij verwerking van verlies en het vinden van betekenis in het leven. Er is bovendien minder sprake van isolatie. Deze vorm van contact zorgt voor emotionele, fysieke en spirituele steun in een omgeving die niet oordeelt (Wolfelt, 2004).

Zowel Wolzak als Spijk beschrijven rouw als een blijvend, dynamisch en niet-lineair proces. Deze ervaringsgerichte visie wordt bevestigd door het onderzoek van Arnold en Gemma (2008), waaruit blijkt dat de meerderheid van respondenten die een kind verloren hebben het rouwproces als blijvend ervaren. De helft van de respondenten gaf aan dat de intensiteit van rouw fluctuerend is. Rouw is zodoende voortdurend aanwezig in het leven.

Door zowel het perspectief van een moeder als een vader te analyseren, wordt bovendien zichtbaar dat coping met verlies niet alleen individueel, maar ook genderafhankelijk is. De verschillen tussen Wolzak en Spijk sluiten nauw aan bij wetenschappelijke bevindingen. De vergelijking van de autobiografische rouwverhalen van Wolzak en Spijk biedt een treffende beschrijving van de wetenschappelijke inzichten uit McGreal et al. (1997) en Wing et al. (2001) over genderverschillen in coping na het verlies van een kind. Wolzak beschrijft zijn rouwproces vooral als een chaotische, interne strijd vol machteloosheid, afstand tot de omgeving en het zoeken naar houvast in routines en praktische zaken. Dit sluit aan bij het patroon dat dit artikel bij mannen signaleert: een meer interne, rationele en soms vermijdende copingstijl, waarbij steun zoeken vaak op een algemeen niveau blijft en emoties minder openlijk worden gedeeld. Spijk daarentegen richt zich op het zoeken naar betekenis, verbondenheid en zingeving. Ze besteed veel aandacht voor emotionele expressie,

reflectie en het actief zoeken van steun bij lotgenoten en professionals. Daarnaast blijkt dat Spijk herhaaldelijk een paragnost bezoekt, wat overeenkomt met de bevindingen uit het artikel dat vrouwen meer openstaan voor spirituele vormen van verwerking. Deze copingstrategieën komen overeen met de bevindingen over hoe vrouwen doorgaans omgaan met rouw, vrouwen zetten na verlies namelijk meer verschillende copingstrategieën in. Daarnaast zoeken zij vaker steun en delen vaker hun emoties. Ook Wing et al. (2001) benadrukken dat moeders hun verdriet vaker openlijk uiten en actief steun zoeken, terwijl vaders rouwgevoelens eerder internaliseren en geneigd zijn tot ontkenning of vermijden van emoties. De verhalen van Wolzak en Spijk laten zien dat coping met verlies niet alleen een individueel, maar ook een gendergebonden proces is. Ze benadrukken het belang van erkenning voor deze verschillen in zowel persoonlijke als professionele begeleiding bij rouw. Zowel Wolzak als Spijk publiceerden hun rouwverhalen respectievelijk elf en twaalf jaar na het overlijden van hun kind. Hierdoor beschrijven zij hun rouwproces vanuit een langdurig perspectief. Dit maakt het aannemelijk dat de verschillen in copingstijl niet door tijdsverloop worden verklaard, maar vooral door individuele en gendergebonden factoren. Tegelijkertijd moet worden benadrukt dat deze bevinding gebaseerd is op slechts twee persoonlijke verhalen. Hierdoor kunnen geen algemene uitspraken worden gedaan over verschillen of overeenkomsten tussen moeders en vaders in het omgaan met verlies. De inzichten zijn daarom illustratief en bieden vooral een eerste verkenning van mogelijke variatie in coping tussen ouders.

Op basis van deze analyse kan geconcludeerd worden dat effectieve begeleiding van rouwende ouders vraagt om maatwerk, waarbij de unieke zoektocht van iedere ouder centraal staat. Het is essentieel dat hulpverleners en naasten ruimte bieden voor verschillende copingvormen, zowel verliesgericht als herstelgericht. Het centraal stellen van persoonlijke verhalen en het actief stimuleren van sociale steun blijken cruciale elementen. Empathie, openheid en het respecteren van het individuele rouwproces dragen bij aan passende ondersteuning. Door ouders te begeleiden in hun persoonlijke zoektocht naar balans, kunnen zij zich gesteund voelen in het omgaan met het

verlies van hun kind. Deze inzichten benadrukken het belang van een flexibele, persoonlijke benadering in de ondersteuning van rouwende ouders.

Beperkingen

Dit onderzoek kent enkele beperkingen. De data is rijk aan persoonlijke ervaringen, emoties en reflecties, maar betreft een subjectief, individueel perspectief, waardoor resultaten niet te generaliseren zijn naar alle rouwende ouders. Hoewel de subjectieve aard van autobiografische boeken terughoudendheid vraagt bij het trekken van algemene conclusies, bieden deze casussen waardevolle inzichten in de dynamiek van het ouderlijk rouwproces. Door perspectieven van beide ouders samen te voegen, ontstaat een genuanceerd beeld van ouderlijke rouw: rouw als een uniek, persoonlijk en levenslang proces, waarin ouders voortdurend balanceren tussen verlies en herstel, verschillende copingstrategieën elkaar kunnen afwisselen en het delen van ervaringen en het zoeken naar verbinding en steun centraal staan in het omgaan met het verlies van een kind.

Daarnaast bestaan de boeken uit fragmenten die verschillende niet-chronologische momenten en gevoelens na het overlijden belichten. Dit fragmentarische en niet-chronologische karakter van de boeken brengt beperkingen met zich mee voor het onderzoek. Doordat de tijdslijn ontbreekt, is het lastig om het verloop van het rouwproces en de opeenvolging van copingstrategieën nauwkeurig te reconstrueren. Hierdoor wordt het moeilijker om patronen, veranderingen of ontwikkelingen in het omgaan met verlies te herkennen. Daarnaast bemoeilijkt het ontbreken van chronologie de vergelijking tussen de verschillende casussen, omdat het onduidelijk blijft of beschreven fragmenten zich in vergelijkbare fases van het rouwproces afspelen. Dit vraagt om voorzichtigheid bij het trekken van conclusies en het generaliseren van de bevindingen.

Een andere methodologische kanttekening is dat in kwalitatief onderzoek alleen geanalyseerd kan worden wat daadwerkelijk in de tekst verschijnt. Sommige copingmechanismen blijven mogelijk buiten beeld, omdat ze door de auteur niet gedeeld of beschreven zijn. Het ontbreken van een bepaalde copingstijl in het boek, zoals vermijdende coping, betekent dus niet automatisch dat de auteur dit in werkelijkheid niet heeft ervaren. Daarnaast kunnen persoonlijke keuzes van de auteur

om bepaalde ervaringen wel of niet te delen, invloed hebben op het beeld dat uit de analyse naar voren komt.

Verder is de steekproefgrootte beperkt. Gezien de beschikbare tijd en diepgang die kwalitatieve analyse vereist, werd een steekproefgrootte van twee boeken als passend beschouwd. Hoewel een grotere steekproef meer variatie in ervaringen kan bieden en daardoor tot generalisatie kan leiden, stelde deze beperkte selectie de onderzoeker in staat om elk boek grondig te analyseren.

Een laatste methodologische beperking betreft het coderingsproces. In dit onderzoek was geen tweede codeur betrokken bij de analyse, waardoor de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid niet kon worden vastgesteld. Dit betekent dat de interpretatie van de data volledig door één onderzoeker is uitgevoerd, wat de kans op subjectieve invloeden vergroot. Mijn persoonlijke ervaring met het verlies van mijn vader heeft mogelijk extra invloed gehad op de interpretatie van de gegevens. Hoewel zorgvuldig en transparant is gewerkt, kan het ontbreken van het overleg met andere onderzoekers de betrouwbaarheid van de codering en daaruit voortvloeiende conclusies beperken. Hierdoor zijn bepaalde interpretaties mogelijk onderbelicht gebleven en is het beeld van het rouwproces vanuit de analyse, mogelijk niet volledig.

Aanbevelingen

Dit onderzoek levert een waardevolle bijdrage aan het wetenschappelijke debat over rouw en coping, omdat de persoonlijke beleving van ouders centraal te stellen. Voor de praktijk bieden de bevindingen handvatten voor het ontwikkelen van op maat gemaakte ondersteuningstrajecten voor rouwende ouders. Bovendien brengt dit onderzoek een aanvullend copingmechanisme van ouders die een kind hebben verloren aan het licht: individuele emotionele expressie. Dit is een strategie die nog niet in literatuur is beschreven, maar in het rouwproces van ouders die een kind hebben verloren, een belangrijke rol speelt. Het is van belang om hier in toekomstig onderzoek aandacht aan te besteden. Gezien de beperkingen van de gebruikte bronnen en de steekproefomvang kunnen de resultaten slechts als illustratief gezien worden, waarbij de resultaten niet representatief zijn voor alle ouders. Hierom wordt aanbevolen om in toekomstig onderzoek een grotere en meer diverse groep

ouders te betrekken en verschillende vormen van dataverzameling te combineren, zoals interviews, dagboeken of longitudinaal onderzoek. Op deze manier kan inzicht worden verkregen in de ontwikkeling van copingstrategieën over de tijd, waarbij bijvoorbeeld ook aandacht is voor de rol van context en gender.

Referentielijst

- Begg, A. (2011). Reflecting on writing autobiography. *Policy futures in education*, 9(2), 145-150.
<https://doi.org/10.2304/pfie.2011.9.2.145>
- Boeije, H. R. (2002). A Purposeful Approach to the Constant Comparative Method in the Analysis of Qualitative Interviews. *Quality and Quantity*, 36, 391-409.
<https://doi.org/10.1023/A:1020909529486>
- Bosticco, C., & Thompson, T. L. (2005). Narratives and story telling in coping with grief and bereavement. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 51(1), 1-16.
<https://doi.org/10.2190/8TNX-LEBY-5EJY-B0H6>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Briller, S. H., Schim, S. M., Meert, K. L., & Thurston, C. S. (2008). Special considerations in conducting bereavement focus groups. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 56(3), 255-271.
<https://doi.org/10.2190/OM.56.3.c>
- Davis, R. E., Couper, M. P., Janz, N. K., Caldwell, C. H., & Resnicow, K. (2009). Interviewer effects in public health surveys. *Health Education Research*, 25(1). <https://doi.org/10.1093/her/cyp046>
- Fisher, J. E., Zhou, J., Zuleta, R. F., Fullerton, C. S., Ursano, R. J., & Cozza, S. J. (2020). Coping strategies and considering the possibility of death in those bereaved by sudden and violent deaths: Grief severity, depression, and posttraumatic growth. *Frontiers in Psychiatry*, 11.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00749>
- Haylett, W. J., & Tilley, D. S. (2018). The phenomenon of bereaved parenting: An integrative review' of literature. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 82(3), 424-450.
<https://doi.org/10.1177/0030222818819>
- Hwang, S. (2008). Utilizing qualitative data analysis software: A review of Atlas.ti. *Social science computer review*, 26(4), 519-527. <https://doi.org/10.1177/08944393073124>
- Klass, D. (1988). *Parental Grief, Solace and Resolution*. Springer Publishing Co.

Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. (2014). *Continuing bonds: New understandings of grief*.

Taylor & Francis.

McGreal, D., Evans, B. J., & Burrows, G. D. (1997). Gender differences in coping following loss of a

Child through miscarriage or stillbirth: A pilot study. *Stress medicine*, 13(3), 159-165.

[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1700\(199707\)13:3<159::AID-SMI734>3.0.CO;2-5](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1700(199707)13:3<159::AID-SMI734>3.0.CO;2-5)

Nederlands Jeugdinstituut. (2024). *Cijfers over overlijden kind*.

<https://www.nji.nl/cijfers/overlijdenkind>

Neijenhuis, J. (2012). *Rouw op het werk, het bespreken waard*. ArboNed.

https://www.arboned.nl/uploads/inline/ArboNed_Whitepaper_Arbeid_En_Rouw_0.pdf

Nielsen, M. K., Christensen, K. S., Neergaard, M. A., Bidstrup, P. E., & Guldin, M. B. (2020). Exploring

functional impairment in light of prolonged grief disorder: a prospective, population-based

cohort study. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 537674. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.537674>

Ouder Overleden Kind (z.d.). *Wij zijn ouders van een overleden kind*.

<https://www.oudersoverledenkind.nl/>

Price, J. E., & Jones, A. M. (2015). Living through the life-altering loss of a child: A narrative review.

Issues in Comprehensive Pediatric Nursing, 38(3), 222-240.

<https://doi.org/10.3109/01460862.2015.1045102>

Spijk, J. (2025). *Zoeken naar de hemelpoort* [E-book]. Bookmundo.

<https://www.bol.com/nl/nl/p/zoeken-naar-de-hemelpoort/9300000226129695/>

Starobinski, J. (1980). The style of autobiography. *Autobiography: Essays theoretical and critical*, 78.

<https://doi.org/10.1515/9781400856312.73>

Stephenson, E., & DeLongis, A. (2020). Coping strategies. *The Wiley encyclopedia of health*

psychology, 55-60. <https://doi.org/10.1002/9781119057840.ch50>

Stroebe, M.S. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and

descriptions. *Death Studies*, 23, 197–224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>

Stroebe, M., Schut, H., & Boerner, K. (2010). Continuing bonds in adaptation to bereavement: Toward

theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 259–268.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.007>

Wing, D. G., Burge-Callaway, K., Rose Clance, P., & Armistead, L. (2001). Understanding gender differences in bereavement following the death of an infant: Implications of or treatment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(1), 60. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.38.1.60>

Wolzak, I. (2005). *Huilen doe je maar in de pauze* [E-book]. Ten Have.

<https://www.bol.com/nl/nl/p/en-huilen-doe-je-maar-in-de-pauze/1001004002407222/>

Zhao, X., Hu, H., Zhou, Y., & Bai, Y. (2020). What are the long-term effects of child loss on parental health? Social integration as mediator. *Comprehensive Psychiatry*, 100, 152182.

<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152182>

Bijlagen

Bijlage A. Codeerschema

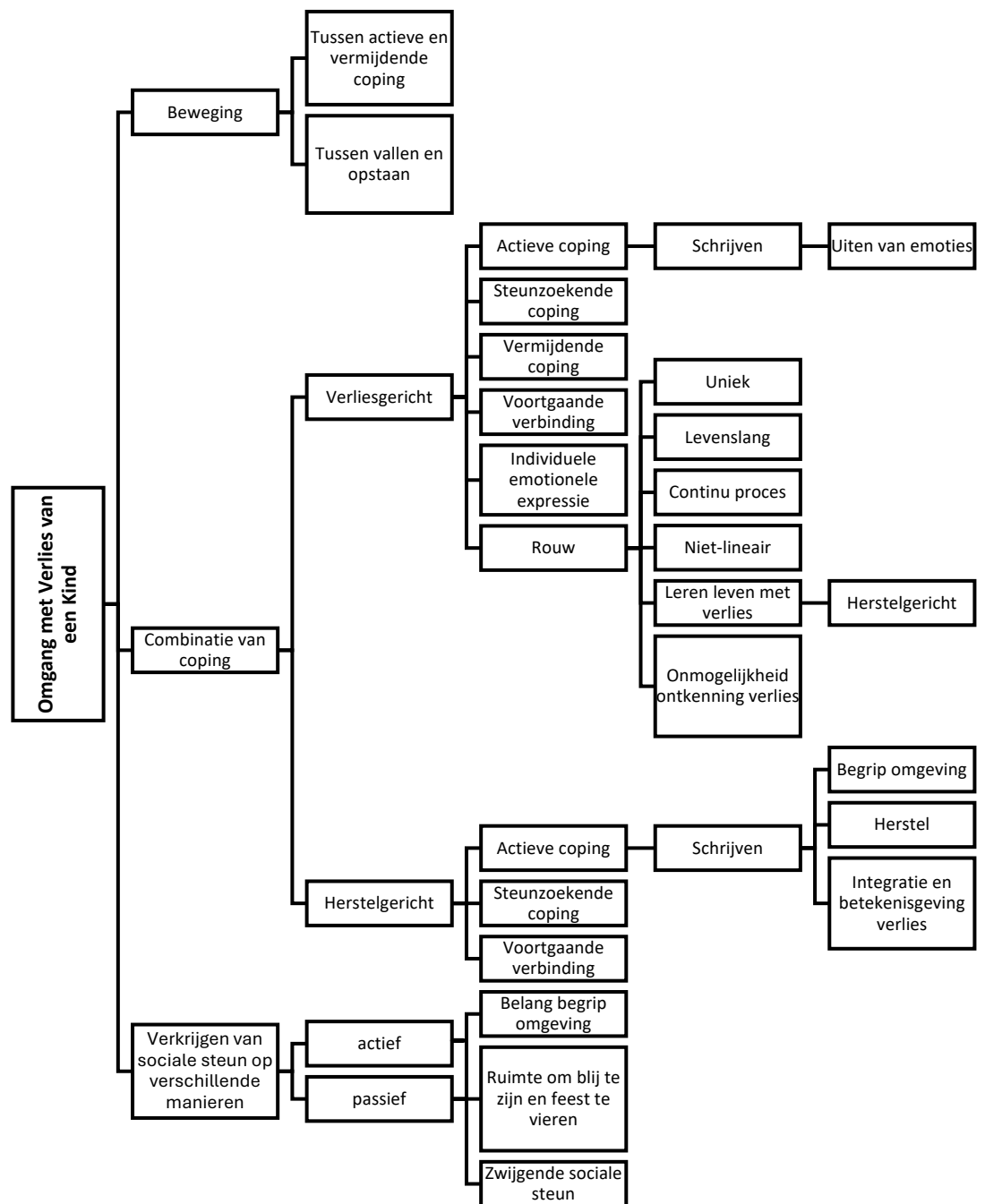
Categorie	Code	Definitie	Voorbeelden
Verliesgerichte coping	Steunzoekende coping	Het zoeken van emotionele steun bij anderen (zoals familie, vrienden, lotgenoten of hulpverleners) met als doel het verwerken van het verlies, het delen van verdriet, en het uiten van gevoelens die direct samenhangen met het gemis van de overledene.	- Praten met een partner, familielid of vriend(in) over het intense gemis van het kind. - Deelnemen aan een lotgenotengroep voor ouders die een kind verloren. - Bezoeken van een rouwtherapeut om gevoelens van verdriet en schuld te bespreken.
Verliesgerichte coping	Vermijdende coping	Het bewust vermijden van situaties, gedachten of gevoelens die direct betrekking hebben op het verlies, om zo de pijn en het verdriet die het verlies oproept te ontwijken of te onderdrukken.	- Niet naar de kamer van het overleden kind gaan. - Gesprekken over het verlies uit de weg gaan. - Wegblijven van familiegelegenheden waar het kind gemist zou worden.
Verliesgerichte coping	Actieve coping	Het actief ondernemen van stappen om het verlies te verwerken, zoals bewust de confrontatie aangaan met het verdriet, herinneringen ophalen, of het zoeken naar betekenis in het verlies.	- Een dagboek bijhouden over het rouwproces. - Herinneringsrituelen uitvoeren, zoals het aansteken van een kaars op de sterfdag. - Boeken lezen over rouw na kinderverlies. - Bewust tijd nemen om te huilen of te mediteren over het gemis.
Verliesgerichte coping	Voortgaande verbinding	Het onderhouden van een emotionele of symbolische band met de overledene, waarbij deze band vooral gericht is op het vasthouden aan het verleden, het ervaren van het gemis, of het zoeken naar nabijheid	- Dagelijks praten met het kind in gedachten. - Regelmatig het graf bezoeken om nabijheid te voelen. - Persoonlijke spullen van het kind koesteren en niet willen opruimen.

		van de overledene als manier om het verlies niet los te laten.	
Herstelgerichte coping	Steunzoekende coping	Het actief zoeken van praktische, emotionele of informatieve steun bij anderen om het dagelijks leven weer op te pakken, nieuwe rollen te leren, of praktische problemen na het verlies op te lossen. Het doel is het functioneren te herstellen en zich aan te passen aan de veranderde situatie.	- Hulp vragen aan familie bij het huishouden of de zorg voor andere kinderen. - Advies vragen aan een maatschappelijk werker over hoe om te gaan met werkhervatting. - Samen met een partner nieuwe routines ontwikkelen.
Herstelgerichte coping	Vermijdende coping	Gedrag waarbij iemand (tijdelijk) rouwtaken of pijnlijke emoties vermijdt om zich te kunnen richten op het dagelijks functioneren, afleiding te zoeken, of praktische zaken te regelen. Het doel is het leven weer op te pakken zonder overweldigd te raken door verdriet.	- Tijdelijk focussen op werk of dagelijkse taken om structuur en rust te behouden. - Bewust kiezen voor ontspannende activiteiten (zoals sporten, wandelen) om het hoofd leeg te maken en energie op te doen. - Zichzelf toestaan om afleiding te zoeken wanneer het verdriet te zwaar wordt.
Herstelgerichte coping	Actieve coping	Het doelgericht en planmatig ondernemen van acties om het leven opnieuw vorm te geven, nieuwe verantwoordelijkheden op te pakken en problemen aan te pakken die voortkomen uit het verlies. De focus ligt op herstel, groei en aanpassing aan de nieuwe situatie.	- Nieuwe dagindeling maken zonder het kind. - Vrijwilligerswerk doen of een nieuwe hobby oppakken. - Praktische problemen aanpakken, zoals het herinrichten van het huis. - Plannen maken voor vakanties of gezinsactiviteiten.
Herstelgerichte coping	Voortgaande verbinding	Het op een constructieve manier integreren van de band met de overledene in het dagelijks leven,	- Een stichting of goed doel oprichten ter nagedachtenis aan het kind.

zodat deze band steun, inspiratie of richting biedt bij het oppakken van het leven na het verlies. De voortgaande verbinding helpt om betekenis te geven aan het verlies en ondersteunt persoonlijke groei en aanpassing.	- Jaarlijks een herdenkingsdag organiseren met familie en vrienden. - Een sieraad dragen als symbool van de blijvende band, en daar kracht uit putten bij nieuwe uitdagingen.
--	--

Noot. De codeboom is gebaseerd op Fisher et al. (2020), Klass et al. (2014) en het duale procesmodel van Stroebe & Schut (1999).

Bijlage B. Codeboom kwalitatieve data



Noot. Alleen 'schrijven' is als specifieke copingstrategie onder actieve coping uitgewerkt, omdat schrijven de centrale rode draad vormt in de autobiografische bronnen die in dit onderzoek zijn geanalyseerd. Andere copingvormen zijn op hoofdlijn gecodeerd, conform de driedeling van Fisher et al. (2020), voortgaande verbinding van Klass et al. (2014) en het duaal procesmodel van Stroebe en Schut (1999)

Bijlage C. Codeboek

Codenamen	Aantal	Codegroups
9 jaar	1	Leeftijd kind bij overlijden
14 jaar	1	Leeftijd kind bij overlijden
Aangetast toekomstbeeld door verlies	2	Reactie op Verlies en Betekenisgeving
Actieve Coping 1	45	Verliesgerichte coping
Actieve coping 2	56	Herstelgerichte coping
Adresloze woede	1	Rouwbeleving en Emotionele Reacties
Afscheid	1	Afscheid
Afwijzing fasemodel	1	Afwijzing, Taboe en Maatschappelijke Thema's
Afwijzing fasenmodel	2	Afwijzing, Taboe en Maatschappelijke Thema's
Afwijzing rouw-modellen	3	Afwijzing, Taboe en Maatschappelijke Thema's
Afwijzing van algemene clichés over het leven	1	Afwijzing, Taboe en Maatschappelijke Thema's
Afwijzing van 'De' dood hoort bij 'het' leven'	1	Afwijzing, Taboe en Maatschappelijke Thema's
Afwijzing van 'De tijd heelt alle wonden'	1	Afwijzing, Taboe en Maatschappelijke Thema's
Afwijzing van de 'waaromvraag'	2	Afwijzing, Taboe en Maatschappelijke Thema's
Afwijzing van het begrip 'accepteren'	1	Afwijzing, Taboe en Maatschappelijke Thema's
Afwijzing van het begrip 'verwerken'	3	Afwijzing, Taboe en Maatschappelijke Thema's
Afwijzing van het woord 'proces'	1	Afwijzing, Taboe en Maatschappelijke Thema's
Afwijzing van het woord zeldzaamheid	1	Afwijzing, Taboe en Maatschappelijke Thema's
Afwijzing van personificatie van de dood	1	Afwijzing, Taboe en Maatschappelijke Thema's
Afwijzing van positieve betekenisgeving door buitenstaanders	1	Afwijzing, Taboe en Maatschappelijke Thema's
Afwijzing van professionele taal	1	Afwijzing, Taboe en Maatschappelijke Thema's
Afwijzing van religieuze troosttaal	7	Gevolgen van het verlies van een kind
Afwijzing van religieuze verklaringen	1	Afwijzing, Taboe en Maatschappelijke Thema's
Afwijzing van steun instanties	1	Afwijzing, Taboe en Maatschappelijke Thema's
Afwijzing van troost	1	Afwijzing, Taboe en Maatschappelijke Thema's
Afwijzing van troosttaal	3	Afwijzing, Taboe en Maatschappelijke Thema's
Afwijzing van universele troost	1	Afwijzing, Taboe en Maatschappelijke Thema's
Afwijzing van zingeving	1	Afwijzing, Taboe en Maatschappelijke Thema's

Afwijzing 'verdriet een plekje geven'	1 Afwijzing, Taboe en Maatschappelijke Thema's
Agnoticisme	1 Opvattingen over rouw
Ambtelijk onbegrip	1 Sociale en maatschappelijke reacties rouw
Beeldspraak rouw	6 Rouw
Beginfase	1 Veranderingen in coping over tijd
Belang begrip omgeving	1 Steun
Betekenis titel	1 Schrijven
Cognitieve en emotionele gevolgen van verlies	4 Gevolgen van het verlies van een kind
Cognitieve gevolgen van verlies	2 Gevolgen van het verlies van een kind
Combinatie van sociaal-culturele reactie en persoonlijk gevoel	1 Obstakels rouw
Competitie rouw	1 Opvattingen over rouw
Confrontatie bij mijlpaalmomenten	3 Confrontatie verlies
Confrontatie verlies door alledaagse handelingen	1 Confrontatie verlies
Confrontatie verlies door jaarlijkse gebeurtenis	10 Confrontatie verlies
Confrontatie verlies door verandering in de directe omgeving	2 Confrontatie verlies
Dagelijkse confrontaties met verlies	3 Confrontatie verlies
De jongste	1 Eigenschap overleden kind
De oudste	1 Eigenschap overleden kind
Dood als bijvoeglijk naamwoord	1 Opvattingen over rouw
Dood is cultureel bepaald	1 Opvattingen over rouw
Eenzaamheid door verwachtingspatronen	1 Rouwbeleving en Emotionele Reacties
Emotiegerichte coping	6 Coping
Emotionele reactie op maatschappelijke logica	1 Rouwbeleving en Emotionele Reacties
Emotionele reactie verlies	3 Reactie op Verlies en Betekenisgeving
Emotionele steun	1 Steun
Existentele worsteling	10 Reactie op Verlies en Betekenisgeving
Fluctuerende rouw	5 Rouwbeleving en Emotionele Reacties
Gebroken hart	1 Rouwbeleving en Emotionele Reacties
Gedicht	9 Schrijven
Geloofstwijfel	2 Gevolgen van het verlies van een kind
Genuanceerde kijk op taboe op de dood	1 Opvattingen over rouw
Gevolg verlies op relatie	1 Gevolgen van het verlies van een kind
Helpende woorden	3 Steun

Herstel na chaos	4 Licht aan het einde van de tunnel
'Het ergste wat je kan overkomen'	1 Opvattingen over rouw
Hoop	1 Licht aan het einde van de tunnel
Inleiding	1 Schrijven
Je begrijpt het pas, als je het meegemaakt hebt	1 Onbegrip omgeving
Kerst en Pasen protest tegen dood	1 Erkenning in religie
Leedconcurrentie	1 Opvattingen over rouw
Leren leven met verlies	1 Herstelgerichte coping
Levenslange rouw	10 Rouw
Lichamelijke gevolgen	1 Gevolgen van het verlies van een kind
Meerdere kinderen	2 Gezinsamenstelling
Metafoor voor jong overlijden	1 Schrijven
Natuurlijke oorzaak	2 Oorzaak overlijden
Onbegrip algemene sociale omgeving	9 Onbegrip omgeving
Onbegrip directe sociale omgeving	5 Onbegrip omgeving
Onbegrip onderwijsomgeving	2 Onbegrip omgeving
Onbegrip samenleving	1 Onbegrip omgeving
Onbegrip Werk	3 Obstakels rouw
Ongemak sociale omgeving	5 Sociale en maatschappelijke reacties rouw
Onherstelbaar verlies	8 Gevolgen van het verlies van een kind
Onkenbaarheid van de dood	1 Opvattingen over rouw
Onmeetbare waarde van een mensenleven	1 Onbegrip omgeving
Onmogelijkheid ontkenning verlies	1 Opvattingen over rouw
Ontkenning door omgeving	1 Sociale en maatschappelijke reacties rouw
Onvermogen samenleving omgang met rouw	1 Sociale en maatschappelijke reacties rouw
Onwerkelijkheidservaring	1 Rouwbeleving en Emotionele Reacties
Onzekerheid van rouw	1 Opvattingen over rouw
Oscillatie tussen actieve en vermijdende coping	1 Duaal procesmodel
Oscillatie van vallen en opstaan	1 Duaal procesmodel
Overbezorgdheid om overgebleven kind	1 Rouwbeleving en Emotionele Reacties
Overleefd	1 Licht aan het einde van de tunnel
Overlevingsmechanisme	3 Rouwbeleving en Emotionele Reacties
Overweldigd door rouw	6 Rouwbeleving en Emotionele Reacties

Passiviteit	1 Rouwbeleving en Emotionele Reacties
Persoonlijke groei door rouw	1 Gevolgen van het verlies van een kind
Persoonlijk vs. algemeen verlies	2 Individueel
Plots verlies van controle over leven	1 Rouwbeleving en Emotionele Reacties
Positieve betekenisgeving	1 Rouwbeleving en Emotionele Reacties
Reden schrijven	6 Coping
Relativiteit van techniek en wetenschap	4 Gevolgen van het verlies van een kind
Religieuze worsteling	1 Gevolgen van het verlies van een kind
Rouw als continu proces	2 Rouwbeleving en Emotionele Reacties
Rouw als reis	1 Rouw
Rouwen als werk	1 Rouwbeleving en Emotionele Reacties
Rouwgevecht	1 Rouwbeleving en Emotionele Reacties
Rouw is niet lineair	3 Rouw
Sociaal-culturele reactie	4 Obstakels rouw
Steunzoekende coping 1	17 Verliesgerichte coping
Steunzoekende coping 2	8 Herstelgerichte coping
Taal is niet neutraal	1 Opvattingen over rouw
Taboe op levenslang verdriet	5 Afwijzing, Taboe en Maatschappelijke Thema's
Tijdloosheid van rouw	1 Rouwbeleving en Emotionele Reacties
Uitputting	1 Gevolgen van het verlies van een kind
Uniek rouwproces	5 Individueel
Veranderlijkheid van rouw	1 Veranderingen in coping over tijd
Vergelijking met anderen die rouwen	1 Individueel
Verhoogde gevoeligheid voor non-verbale signalen	1 Rouwbeleving en Emotionele Reacties
Verlangen naar het verleden	1 Rouwbeleving en Emotionele Reacties
Verlies van toekomstperspectief	1 Confrontatie verlies
Vermijdende coping 1	8 Verliesgerichte coping
Verschil in rouw gezin	2 Rouw binnen het gezin
Vertrouwen in de reis	1 Rouw
Voorgoed veranderde wereld	1 Gevolgen van het verlies van een kind
Voortgaande verbinding 1	30 Verliesgerichte coping
Voortgaande verbinding 2	7 Herstelgerichte coping
Wens overnemen verdriet gezinsleden	1 Rouw binnen het gezin

Woede en machtsloosheid	1 Rouwbeleving en Emotionele Reacties
Zelfreflectie op rouw en omgang	1 Reactie op Verlies en Betekenisgeving
Zinloosheid van de dood	2 Opvattingen over rouw
Zoektocht naar houvast	1 Herstelgerichte coping
Zwijgende sociale steun	3 Steun

Noot. Het oorspronkelijke codeboek bestond uit 133 codes. Voor het beantwoorden van de

onderzoeksvraag zijn uiteindelijk negentien codes als relevant geselecteerd. Daarnaast zijn vier codes gebruikt voor de beschrijving van de context van de boeken.