

Blik op hulp



De invloed van jong verlies in de volwassenheid

door Redactie december 16 <http://blikophulp.nl/jong-verlies/>



Dr. Riet Fiddelaers –
Jaspers

“Jaarlijks verliezen negenduizend kinderen hun vader of moeder”, zegt Dr. Riet Fiddelaers – Jaspers die gespecialiseerd is in jong verlies.

Fiddelaers: “Het gaat in de praktijk veelal om een ingrijpende verlieservaring, waarbij het lijkt alsof een gat in je hart is geslagen. Je krijgt het niet voor mekaar om de omvang en de impact van het verlies te verdragen of te integreren. Daarnaast kan het ook nog voorkomen dat het overlijden van een dierbare gepaard kan gaan met andere vormen van verlies, zoals het gevoel er niet meer bij te horen. Er kan dus een stapeling van gevoelens optreden, wat de situatie nóg gecompliceerder kan maken dan die al was”.

De hechting als blauwdruk

De relatie tussen gehechtheid en rouw is volgens Fiddelaers een wezenlijke. Jong verlies blijkt voor de meeste mensen haast onmogelijk te bevatten en de gevoelens die daarmee gepaard gaan worden veelal als ondraaglijk ervaren. “Ze zijn zo overweldigend dat ze niet toegelaten, en dus ook niet geïntegreerd worden in

de persoon. In wezen moet er van binnen iets gebeuren om emotioneel te kunnen overleven”, aldus de rouw-expert.

“In de vroege hechting wordt het gereedschap gesmeed voor het omgaan met gevoelens op latere leeftijd, dus ook in relatie tot rouw en verlies. Als het kind geen of onvoldoende veiligheid en geborgenheid heeft ervaren in het contact met de ouders, dan wankelt de rest ook. Het is als het ware een blauwdruk die je hele leven bij je blijft en zo kunnen opeens gevoelens van lang geleden weer opduiken, bijvoorbeeld tijdens een zwangerschap. Dan kan alles ineens weer terug komen”.

Fiddelaers vergelijkt verlies met een tsunami aan gevoelens. Om te kunnen overleven treedt een psychisch en fysiek noodmechanisme in werking. Er wordt van binnen als het ware een splitsing gemaakt tussen het ‘gewonde deel’ (ook wel traumadeel genoemd) en het overlevingsdeel. Fiddelaers: “Het gewonde deel blijft echter je hele leven bij je en kan bij gecompliceerde rouw uitmonden in psychische en lichamelijke klachten, relationele problemen en obstakels in het dagelijks functioneren”.

Heling na jong verlies

Het is volgens Fiddelaers onder meer van belang om de twee genoemde delen te integreren, waarbij inzicht in de splitsing nodig is. Het verlies zal erkend moeten worden, evenals het overlevingsdeel. In het overlevingsdeel zitten namelijk de kwaliteiten om door te gaan en belemmeringen op te heffen. Het contact tussen het gezonde en het getraumatiseerde deel is dus van groot belang. Met het gezonde deel kan de wond in het gewonde deel draaglijker worden gemaakt.

Op de vraag wat ouders kunnen doen om trauma bij hun kind te voorkomen na verlies van een ouder geeft Fiddelaers aan: “De bedding waar het kind opgroeit is natuurlijk heel belangrijk. Zijn er mensen om het kind heen die voor opvang zorgen, waaronder ook de school? Maar ook goed voor jezelf zorgen in de rol van ouder is van groot belang. Het kind liefde bieden en aangeven en uitstralen waar het terecht kan is van groot belang”.

Dit is het eerste artikel in een serie van drie over het onderwerp gecompliceerde rouw.

Mis niets! Schrijf je nu in voor onze gratis [nieuwsbrief](#)!

Inhoud van deze website mag uitsluitend worden overgenomen wanneer er een duidelijke referentie (met link) naar www.blikophulp.nl vermeld wordt. Verder geloven we in de vrije stroom van informatie, dus voel je vrij om te delen!