

Poort op slot, ophaalbrug omhoog

Ondanks toenemende wetenschappelijke kennis over de manier waarop jongeren omgaan met dood en verlies¹, reageren jongeren vaak op een manier die opvoeders voor raadselen stelt. De ene sluit zich af, de andere gedraagt zich als een clown. Riet Fiddelaers-Jaspers laat zien wat het deze jongeren zo moeilijk maakt om hulp toe te laten. Alleen als ze (h)erkend worden en de nabijheid van anderen ervaren, kunnen ze hun pantser afleggen.

Riet Fiddelaers-Jaspers

Wanneer kinderen onder druk staan vanwege een ernstig verlies lukt het lang niet altijd om toegang te krijgen en hen te motiveren tot hulp. Veel opvoeders en hulpverleners vragen zich daarom af: 'Hoe krijg ik contact over deze ervaring bij dit kind, deze jongere? Hoe kan ik zijn vertrouwen winnen? Hoe krijg ik toegang tot zijn gevoelsleven?'

In mijn beschrijving van de mogelijke achtergronden van het niet toelaten van steun na een traumatische verlieservaring beperk ik me tot de groep jeugdigen van twaalf tot eenentwintig jaar. Het gaat mij om kinderen met traumatische verlieservaringen, waarbij de verwerkingsmogelijkheden die het kind normaal ter beschikking

staan, overvraagd worden. Deze ervaring kan zich ontwikkelen tot een psychotrauma ofwel het Post-Traumatische Stress Syndroom (PTSS). De diagnose en behandeling van PTSS vergen echter een gespecialiseerde aanpak die buiten het kader van dit artikel valt.

De casussen van Femke en Niels zijn situatieschetsen, deels van hun context ontdaan, om in kort bestek een beeld te geven van traumatische ervaringen, waarop we later kunnen reflecteren.

De moeder van Femke (18) is aan een hersentumor overleden toen Femke tien jaar was. Haar vader kon de situatie niet aan en greep naar de fles. Hij overleed aan een ernstige leveraandoening toen Femke zestien

was. Ze is op haar veertiende, toen de situatie bij vader niet langer houdbaar was, opgevangen door familie en woont nog steeds bij een tante, een zus van haar moeder. Op school vertoont Femke sinds de dood van haar vader gedragsproblemen. Ze is druk, brutaal en hangt de clown uit. Leraren kunnen door haar clowneske gedrag weinig begrip opbrengen voor het feit dat ze niet gestraft maar gesteund moet worden. Steun, bijvoorbeeld van de mentor, die Femke overigens met een cynische grap afwijst: 'Zoekt u maar een ander project om op te oefenen, meneer, niet zo'n zielig weeskind als ik!'

Niels (15) is een aardige jongen die goede resultaten haalt op school. Hij heeft zijn vader nooit gekend, deze

maakte enkele dagen na zijn geboorte een einde aan zijn leven. Een tijdje geleden overleed zijn opa, een opa met wie hij een zeer goede band had. Ondanks het feit dat Niels hem overduidelijk mist, wil hij er niet over praten en wijst hij hulp af, ook van zijn mentor op school met wie hij een goede band heeft. Intussen kelderen zijn resultaten.

Hechten en overleven

Femke en Niels hebben een overlevingsstrategie ontwikkeld die zo sterk is dat een begeleider of hulpverlener niet zomaar bij hun binnenkant kan komen. Om te begrijpen hoe dat is ontstaan, moeten we terug naar de eerste levensfase. Een baby komt totaal afhankelijk van zijn omgeving op de wereld.

Hij is volledig ingesteld om in contact te zijn met de omgeving om op die manier te krijgen wat hij nodig heeft. Daarbij moet hij zich hechten, in eerste instantie aan de moeder, ongeacht de wijze waarop deze moeder haar taak vervult. De baby is een symbiotische eenheid met de moeder, ze zijn emotioneel verweven. Veilige hechting ontwikkelt zich als de moeder de emoties en het gedrag van haar kind als van hem ziet, los van haar eigen emoties. Ze kan troosten zonder zelf ontregeld te raken.

Een onveilige hechting ontstaat wanneer de moeder haar emoties niet goed kan reguleren en ontregeld raakt wanneer haar kind van slag is. Dat kan op drie manieren. Ten eerste door te weinig regulatie,

waarbij moeder de emoties van haar kind overneemt: kind verdrietig, moeder nog verdrietiger, kind ontroostbaar. Ten tweede door te veel regulatie, waarbij ze de gevoelens van haar kind negeert of onderdrukt. Deze kinderen leren geen krik te geven, ook al doet het pijn. Ze verwachten geen steun of troost en trekken zich terug. Tot slot is er de gedesoriënteerde >

Een groot mens heeft twee harten. Het ene bloedt en het andere verdraagt. (Kahlil Gibran)

Poort op slot, ophaalbrug omhoog

- › gehechtheid waarbij de ouder zelf de bron is van angst: het gedrag van deze ouder is agressief, verwaarlozend en vooral onvoorspelbaar. Kinderen met deze ervaring hebben geen idee wat werkt, zowel

sche, bewuste, op taal gebaseerde geheugen.³ Dit geheugen wordt aangesproken in tijden van stress en dreiging. De Waal spreekt over breukvlakken onder de oppervlakte, niet zichtbaar als er niks aan de hand is. Maar in het lijf is de overlevingsstrategie ingebouwd die automatisch in werking treedt bij onveilige en spannende situaties. Vaak zien we hierbij twee reacties, die beide hetzelfde doel hebben, namelijk het verminderen van de angst: (1) de ander vastklampen, claimen, hard op de deur kloppen, (2) zich terugtrekken en de ander niet nodig hebben, afwijzen.⁴

Troosten of terugtrekken

De hechting tussen moeder en kind wordt verstoord bij vroegtijdig overlijden van de moeder of als de moeder het kind afstaat ter adoptie. Maar ook een lichamelijk aanwezige moeder kan voor het kind op een ander niveau niet beschikbaar zijn, met name wanneer de moeder zelf met een onverwerkt verliestrauma kampt.⁵ Om na deze ervaring weer in evenwicht te komen, ontwikkelt de moeder een overlevingsmechanisme waarbij haar gevoelens verdoofd worden. Deze bescherming zorgt er echter niet alleen voor dat de pijnlijke herinnering aan het verlies belemmerd wordt, het blokkeert ook de emotionele betrokkenheid in het hier en nu en de emotionele uitwisseling met andere mensen. Voor de hechting tussen moeder en kind heeft dat negatieve gevolgen, het verhindert de zielsverbinding. Het kind ervaart de moeder als emotioneel afwezig en kan haar warmte en liefde moeilijk voelen. Het lijkt alsof zijn emotionele tentakels zich aan een gladde wand moeten hechten, een onmogelijke opgave.⁶ In de nog symbiotische relatie tussen moeder en kind ervaart het kind van tijd tot tijd afgesplitste gevoelens van de moeder. Het ervaart bijvoorbeeld de angst en het verdriet van de moeder. Een getraumatiseerde moeder kan de behoeften van haar kind niet

adequaat weerspiegelen. Het kind wordt een projectievlak voor haar eigen emotionele verwarring.⁷ De reactie van het kind is om óf de moeder te troosten, óf om zich uit angst innerlijk terug te trekken. De kinderlijke symbiosebehoefte, het verlangen vastgehouden en omsloten te worden, de geborgenheid en het verlangen en de hunkering naar moederlijke liefde blijven daarmee een leven lang onvervuld. De hechtingsproblemen gaan op deze manier vaak over van moeder naar kind, waardoor niet opgeloste traumagevoelens van generatie op generatie doorgegeven worden. Met behulp van bovenstaande theorie kunnen we opnieuw naar de praktijkvoorbeelden van Niels en Femke kijken.

Niels is geboren op een moment dat zijn moeder in diepe rouw was. Waarschijnlijk verheugden zijn ouders zich op zijn komst en plotseling stond zijn moeder er alleen voor. Een rouwende moeder, zeker een moeder die net bevallen is, reageert anders op haar kind dan wanneer er geen sprake is van een verlies. De ene moeder klampt haar kind uit wanhoop vast, de andere wijst het kind in het begin af. Soms vindt de verzorging 'op de automatische piloot' plaats en dat kan de zielsverbinding tussen haar en het kind belemmeren. Niels ervaart de spanning en druk van zijn moeder en moet zien te overleven. Op deze manier kan hij, net als zijn moeder, een overlevingsmechanisme ontwikkelen. Femke verliest op tienjarige leeftijd haar moeder, een intense ervaring die met name traumatiserend is wanneer de omgeving niet adequaat reageert. Haar vader is hier toe niet in staat en in feite staat Femke alleen met haar verlies. Ze moet zien te overleven in deze eenzame en pijnlijke periode. Wanneer haar vader overlijdt wordt haar verwerkingsmechanisme opnieuw overvraagd en heeft ze een overlevingsmechanisme nodig om de wereld tegemoet te treden. Aan haar buitenkant is dit zichtbaar als clownesque gedrag.

Zeker bij kinderen en jongeren wordt bij dramatische situaties de werkelijke toedracht niet altijd verteld om hen zogenaamd te beschermen.

vastklampen als vermijden helpt niet.²

De hechtingservaring ontstaat in de vroegkinderlijke periode als woorden nog niet beschikbaar zijn. Deze ervaring wordt opgeslagen in het voorbewuste, lijfelijke, procedurele geheugen, toegankelijk via lijfervaringen maar grotendeels buiten bereik van het autobiografi-

ADVERTENTIE

NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW

In het belang van het kind

Gezien vanuit het kind en gezien vanuit de overheid

Bas Levering & Andreas Kinneging

Naar aanleiding van de recente gezinsdrama's gaan er stemmen op voor meer en eerder overheidsingrijpen. De wetgever stelt voor om de rechtsgrond voor overheidsingrijpen te verruimen, waardoor het mogelijk wordt om ook kinderen met lichtere problemen onder toezicht te stellen of hun ouders opvoedingsondersteuning op te leggen. Uiteraard 'in het belang van het kind', maar hoe ziet dat belang er eigenlijk uit?



ISBN: 978 90 6665 880 6
64 pagina's - € 8,90
www.swpbook.com/998

Uitgaven van Uitgeverij SWP zijn verkrijgbaar in de boekhandel



Voor meer informatie:
Uitgeverij SWP / Postbus 257 / 1000 AG Amsterdam
T 020 330 72 00 / F 020 330 80 40 / www.swpbook.com

Splitsing

Bowlby stelde al vast dat als een kind de verzorging van de moeder ontberen moet, de ontwikkeling van een kind bijna altijd vertraagd verloopt.⁸ Dit zou drie basisgevoelens oproepen: (1) angst voor het verlaten worden en het alleen zijn, (2) protest tegen de scheiding en woede over het verlaten worden, en (3) gelatenheid en zich terugtrekken, wanneer het protest de scheiding niet kan verhinderen. Mogelijk geldt dit ook voor de situatie waarbij de moeder wel aanwezig is maar gebukt gaat onder een traumatische ervaring.

Bij iemand die een traumatische situatie meemaakt, wordt het menselijke vermogen om gevoelens te verwerken overvraagd. De angst, het verdriet, de woede overweldigen de persoon, hij voelt zich machteloos en hulpeloos. Deze ervaring is bij vol bewustzijn niet te dragen.⁹ Om dit te kunnen overleven deelt de identiteit zich. Een deel van het gezonde ik splitst zich waarbij één deel de last van de traumatische ervaring draagt en het andere deel zich losmaakt van de ervaring: het overlevingsdeel. In het traumatische deel zijn alle pijnlijke gevoelens opgeslagen. Dit deel wordt weggedrukt en is voor de buitenwereld meestal niet zichtbaar. Het overlevingsdeel gaat er als een schildwacht voor staan, doet de deur op slot en haalt de ophaalbrug omhoog. Niemand komt er meer in, vaak krijgt geen mens het nog te zien. De buitenkant – het overlevingsdeel – verkeert vaak in groot contrast met de binnenkant – het traumatische deel. Als het kind hiermee alleen gelaten wordt, kan het traumatische deel zich opbouwen en, als spiegel, ook het overlevingsdeel, ten koste van het gezonde ik.

Aan de buitenkant lijkt het alsof het kind erom vraagt om alleen gelaten te worden met alle pijnlijke gevoelens. Tal van afleidingsmanoeuvres kunnen worden ingezet. De omgeving, zoals leraren op school en vrienden, zien bijvoorbeeld iemand die onverschillig reageert,

stoer doet, de stekels opzet bij het minste of geringste, gesloten is als een oester, zoals Niels, of juist de clown uithangt, zoals Femke. De buitenkant – het overlevingsdeel – doet er alles aan om de kwetsbare binnenkant te beschermen en neemt zo het ‘management’ van het leven op zich. Het kwetsbare traumatische deel blijft op deze manier in zijn ontwikkeling en in zijn lijden steken.

Aanwezigheid en gezien worden

Hoe krijgen we de schildwacht zo ver dat hij de ophaalbrug omlaag doet en de poort weer op een kier zet? Volgens Ruppert¹⁰ is het in de steek gelaten worden het ergste. Het weerspiegelt de angst uit de eerste levensperiode om verlaten en alleen gelaten te worden. Aanwezigheid is een belangrijke reactie, waarbij het kind gehoord en gezien wordt, het gevoel heeft geaccepteerd te worden en de nabijheid van een ander ervaart. Van daaruit krijgt het de ruimte om respons te geven.

Drie weken na het overlijden van zijn opa komt Niels de kamer van de mentor binnen. Hij gaat zitten en krijgt een kopje thee. De mentor vraagt of hij wil praten of alleen even thee wil drinken. Niels blijft een kwartiertje zitten terwijl de mentor zijn dossiers bijwerkt. ‘Bedankt, meneer,’ zegt Niels, om na een week opnieuw een kopje thee te komen halen.

Het lijkt alsof de mentor weinig doet en toch gebeurt hier veel. Er wordt gebouwd aan vertrouwen en veiligheid, zodat Niels op langere termijn de mentor toe kan laten, een hulpvraag kan stellen en hulp kan accepteren.

Naast betrouwbare aanwezigheid is informatie en ‘waarheid’ van

Om de poort te kunnen openen moet de schildwacht het veilig genoeg vinden. Aanwezigheid, de nabijheid van een ander mens, erkend en herkend worden, helpt om de situatie en jezelf te accepteren en jezelf te kunnen openen.

belang. Zeker bij kinderen en jongeren wordt bij dramatische situaties de werkelijke toedracht niet altijd verteld om hen zogenaamd te beschermen. Ten diepste weten ze echter dat er iets niet klopt, maar ze kunnen er de vinger niet op leggen. Ook hier worden ze in de steek gelaten en moeten ze in hun eentje de waarheid zoeken om de puzzel te kunnen leggen.

Niels heeft altijd te horen gekregen dat zijn vader aan een hartinfarct is overleden, vlak na zijn geboorte. Niels wist dat hij niet door moest vragen over het hoe en waarom. De dood, en zeker de doodsoorzaak van zijn vader, was een taboeonderwerp. Nu opa er niet meer is, lijkt er meer ruimte te zijn om over zijn vader te praten. Niels weet echter niet hoe hij dit onderwerp moet aankaarten.

Femke heeft als tiener van haar familie te horen gekregen dat haar vader aan een ernstige ziekte leed en zich daarom soms vreemd gedroeg. Femke voelde aan dat dit niet het hele verhaal was maar vragen hierover werden afgewimpeld.

Open communicatie is van belang. Dat betekent niet alleen dat tegen het kind gezegd wordt dat overall over gepraat mag worden maar dat het kind deze toestemming ook werkelijk voelt. Tot slot: ook kinderen en jongeren willen gezien worden in hun verdriet, ook al lijkt dat niet altijd zo. Ze willen ervaren dat ze er toe doen.

De poort openen

Om de poort te kunnen openen moet de schildwacht het veilig genoeg vinden. Aanwezigheid, de nabijheid van een ander mens, erkend en herkend worden, helpt om de situatie en jezelf te accepteren en jezelf te kunnen openen.

Poort op slot, ophaalbrug omhoog

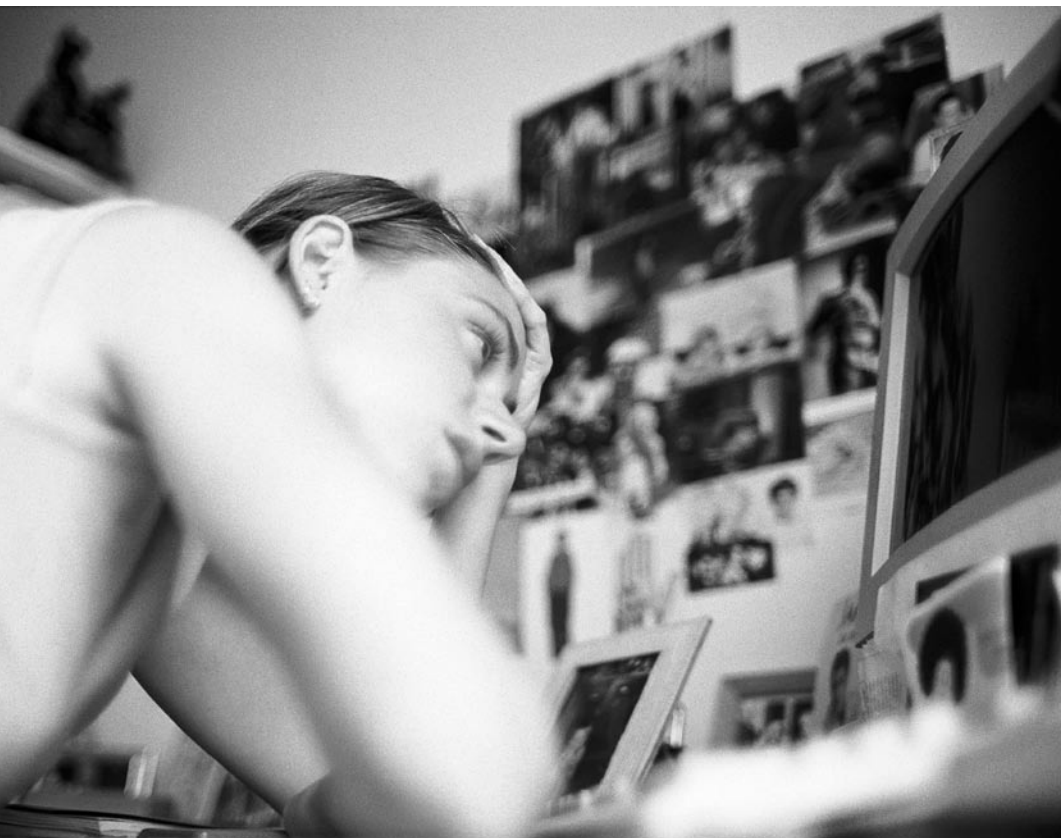


FOTO: PHOTOALTO

➤ Gezien worden, serieus genomen worden en de juiste informatie krijgen, draagt er aan bij dat de schildwacht het vertrouwen krijgt dat het oké is om de deur op een kier te zetten en toegang te geven tot het traumatische deel. Daar is tijd voor nodig en iedere keer opnieuw de bevestiging aan het kind te geven dat het goed is, dat het er mag zijn en dat het vertrouwen er mag zijn. Want pas als het overlevingsdeel het toestaat, kun je met het kind of de jongere werken. Zeker in het begin staat de schildwacht met zijn hellebaard in de aanslag om in te grijpen als hij het niet vertrouwt.

Voor mentoren en hulpverleners betekent dit de tijd durven nemen om te investeren, door zelf betrouwbaar te zijn om zo het vertrouwen te krijgen van de jongere. Dit vraagt veel geduld. Dan opent de oester zich, legt de clown zijn rode neus af en komt de schildpad onder zijn beschermende pantser vandaan.

Dr. Riet J.M. Fiddelaers-Jaspers is zelfstandig gevestigd als rouwtherapeut, trainer en opleider, verbonden aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies te Heeze (www.rietfiddelaers.nl). Ze is auteur van vele publicaties over kinderen, jongeren en verlies zoals Jong Verlies, rouwende kinderen serieus nemen en Mijn troostende Ik, kwetsbaarheid en kracht van rouwende jongeren. Ook schreef ze samen met Monique van 't Erve Weg van mij, werkboek voor kinderen als nabestaanden van zelfdoding. Eenzelfde publicatie voor jongeren als nabestaanden van zelfdoding verschijnt eind 2007. •

NOTEN

1. Worden, J.W. (1996). *Children and grief, when a parent dies*. New York/Londen: Guilford Press; Essen, Ineke van (1999). *Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk. Als je vader of moeder is doodgegaan*. Amsterdam: Sjaloom; Fiddelaers-Jaspers, R. (2003). *Verhalen van rouw. De betekenis van steun op school voor jongeren met een verlieservaring (proefschrift KUN)*. Heeze: In de Wolken; Eland, Jeanette, Carljin de Roos & Rolf Kleber (2000). *Kind en trauma. Een opvangprogramma*. Lisse: Swets & Zeitlinger.
2. Waal, J. de (2006). Partnerrelatietherapie, regulatie van emotie en gehechtheidstheorieën. *Systeemtherapie*, 18/4, 18/4, 200-218.
3. Idem.
4. Migerode, L. (2006). Emotionally Focused Therapy voor koppels: het werk van Sue Johnson. *Systeemtheoretisch Bulletin*. 24/2, 123-141.
5. Ruppert, F. (2005). Aufstellungen unter dem Vorzeichen einer mehrgenerationalen systemischen Psychotraumatologie (In Nederlandse vertaling verschenen op www.interaktiel.nl). Ruppert, F. (2006a). *Trauma, hechting en familieopstellingen*. Lezing, Groesbeek, 3 november.
6. Ruppert, 2005.
7. Ruppert, F. (2006b). *Het fenomeen 'Opstellingen'* (www.franz-ruppert.de).
8. Bowlby, J. (2001). *Child Care and Growth of Love*. Baltimore/Londen: Penguin Books.
9. Ruppert, F. (2002). *Verwirrte Seelen. Der verborgene Sinn von Psychosen. Grundzüge einer systemischen Psychotraumatologie*. München: Kösel Verlag.
10. Ruppert, 2006a.

INFORMATIEVE WEBSITES

www.psychotraumacentrum.nl
www.achterderegenboog.nl
www.in-de-wolken.nl

Stelling:

Een kind is alleen in staat om de dood van een geliefde te verwerken als volwassenen volstrekt open zijn over de toedracht van het overlijden.

Reageer op deze stelling via www.pipm.nl