

juli / augustus 2012 - €7,95

kindervijz

WORD (EIGEN)WIJZER OVER KINDEREN

Rouw en verlies

Samen dwalen door het
land van rouw

16
Jong achterblijven na
zelfdoding

24
Mindset: de basis van
talentontwikkeling!

30
Het leven als leermeester en
de wereld als klaslokaal

ISSN 2212-2095



9 772212 209007

Samen dwalen door



het land van rouw

Tekst: Peep Trappenburg

Jaarlijks verliezen in Nederland naar schatting negenduizend kinderen hun vader of moeder. In vijftienhonderd gezinnen sterft een van de kinderen en in vijftienhonderd gezinnen wordt er een kindje dood geboren.¹

Riet Fiddelaers-Jaspers is gespecialiseerd in verlieservaringen bij kinderen en jongeren. In 2003 promoveerde zij op een onderzoek naar rouw en jongeren. Zij werkt als trainer, auteur en therapeut in haar Expertisecentrum Omgaan met Verlies. Samen met haar collega Sabine Noten heeft zij de post-hbo-opleiding Land van Rouw ontwikkeld over omgaan met verlies bij kinderen, jongeren en volwassenen.

‘Ik ben opgegroeid in een gezin waarin rouw een thema was. Mijn moeder had als kind haar zusje verloren en mijn vader is geboren na twee overleden broertjes. Mijn moeder sprak regelmatig over haar zusje. Het heeft een grote impact gehad op haar leven. In het gezin van mijn vader was veel onuitgesproken rouw.

Dat heeft, denk ik, de basis gelegd voor mijn belangstelling voor rouw en verlies. In het onderwijs en later als trainer voor scholen werd ik vaak geconfronteerd met vragen over dit onderwerp. In diezelfde periode overleden drie familieleden en begon mijn man een uitvaartonderneming. Alles kwam bij elkaar. Ik ben onderzoek gaan doen naar rouw bij jongeren. Daar was toen nog nauwelijks iets over bekend. Het leukst daarin vond ik het ontwikkelen van een lotgenotenprogramma en het opleiden van mensen. Ik ben toch iemand die onmiddellijk de verbinding maakt met de praktijk.’

Verliestrauma

‘Het overlijden van een ouder, broertje of zusje is voor een kind een allesoverweldigende ervaring die grote invloed heeft op het verdere leven. Er is sprake van een verliestrauma. Datzelfde geldt bij uithuisplaatsing, scheiding, ernstige ziekte in het gezin en bij adoptie. Jonge kinderen zijn het meest kwetsbaar. Ze worden overspoeld door gevoelens van onveiligheid en

onzekerheid. Bijvoorbeeld als een ouder ernstig ziek is. In zo’n periode kan het voor een kind heel onveilig en onrustig zijn in huis. Vaak heeft dat ook invloed op de hechting, dat is bij rouw een centraal thema. Bij heel jonge kinderen is de hechting nog niet volledig tot stand gekomen. Vaak verliest een kind door het verlies het vertrouwen in anderen. Het wordt soms mooi “verpakt”, maar ten diepste hechten ze niet meer. Ze gaan op slot en laten niemand meer toe, of ze gaan zich juist heel erg vastklampen aan anderen uit angst voor verlies. Ze laten de ouder niet los bij het wegbrengen naar school, willen bij de ouder in bed blijven slapen, willen geen moment alleen blijven. Ze klampen zich dan letterlijk vast aan hun vader of moeder. In het begin is dat overigens normaal, maar bij sommige kinderen blijft deze verlatingsangst. Op school zie je dat ze veel te dicht boven op vriendjes of vriendinnetjes zitten of juist geen contact maken. In relaties hebben ze later moeite om de ander ruimte te laten of durven ze de diepe verbinding in een relatie niet aan.

Er is gelukkig steeds meer aandacht voor jonge kinderen. Toch wordt de relatie met verlies op jonge leeftijd lang niet altijd gelegd. Er is veel ontkenning ook bij het kind zelf, hij kan ook niet altijd de koppeling leggen, maar in het lijf zijn al die herinneringen aan het jonge verlies opgeslagen.

1. Cijfers van de Stichting Jonge Helden.



Hechting vormt de basis voor de manier waarop je met emoties omgaat. Als er een goede hechting is, heb je in ieder geval het goede instrumentarium om met rouw om te gaan.'

Niets aan de hand

'Jongeren lijken in de manier waarop ze met rouw omgaan meer op volwassenen dan op kinderen. Maar er is een groot verschil tussen hun binnen- en buitenkant. Ze kunnen heel goed een masker opzetten, waarmee ze anderen om de tuin leiden: "met mij is niets aan de hand". Aan de buitenkant zie je afweer of gedragsproblemen, maar die kwetsbare binnenkant wordt bij jongeren vaak niet gezien. Ook niet door de jongere zelf. Na het overlijden van een familielid is er eigenlijk altijd sprake van grote verwarring. Die leidt ook tot het van hun kindplek af gaan. Vaak stappen zij onmiddellijk in de zorgende rol, al ziet dat er niet altijd zo uit. Soms doen ze dit als bliksemafleider. Liever een boze ouder dan een verdrietige.'

Verdriet in een kluisje

'Het verdriet en de pijn zijn voor kinderen en jongeren overweldigend. Er komt een splitsing van gevoel – hun gevoelens van pijn en verdriet sluiten ze op in een soort kluisje. Daar komt bij wijze van spreken een schildwacht voor te staan die zorgt dat er niemand meer bij kan komen. Ook het kind zelf niet.'

Riet Fiddelaers-Jaspers ziet dat opsluiten van gevoelens als een belangrijk overlevingsmechanisme.

'Ik had ooit een jongen in therapie die een groot drama had meegemaakt waarbij hij meerdere familieleden verloren had. Hij was bij een psycholoog waar hij moest praten. Daar had hij zo de pest over in, dat kon hij nog niet. Zo'n jongen moet eerst de kans krijgen om zijn eigen overlevingssysteem in stand te houden. Als hij onmiddellijk beseft wat de impact is van de gebeurtenis, stort hij in. In het begin hebben ze heel hoge muurtjes om

hun verdriet en pijn, dan voelen ze het zelf ook niet. Na verloop van tijd moet het gevoel langzaam weer toegankelijk worden. De omgeving speelt daarin een belangrijke rol. Maar bij kinderen en jongeren is het heel normaal als die muren jarenlang blijven. Vaak is er pas tijden later een gebeurtenis waarbij duidelijk wordt dat het de tijd is om het verlies weer aan te kijken.'

Land van Rouw

Voor Riet Fiddelaers-Jaspers beginnen kinderen na een verlies aan een, soms

moeizame, tocht door het Land van Rouw. Op zijn tocht neemt het kind een rugzakje mee met kwaliteiten en ervaringen. De wijze waarop het kind thuis heeft geleerd om te gaan met verdriet en pijn, vormt de basis waarop hij in de toekomst zal omgaan met het verlies. Dwalen door het Land van Rouw is zwaar. Soms loopt er iemand een stukje mee, maar vaker ervaart het kind de tocht als eenzaam. Die tocht is te onderscheiden in een aantal stappen, die herkenbaar zijn, maar ook door elkaar lopen en soms herhaald worden:

- Het kind moet zich overeind houden en overleven.
- De mist trekt op, het kind overziet meer wat de ramp heeft aangericht. De betekenis van wat er is gebeurd, dringt langzaam tot hem door.
- Een van de moeilijkste stappen is het verduren. Daar is de angst, de eenzaamheid, het verdriet, de boosheid; het kind heeft het gevoel dat het nooit zal overgaan, hij bevindt zich in het diepste dal, waar het behoorlijk donker is.
- Langzaam krabbelt het kind een beetje op en klimt weer uit het dal. Dat is een zware klus, waarbij hij regelmatig kan terugglijden. Maar toch: de ommekeer is ingezet.
- Het kind vindt weer vaste grond onder de voeten, je zou het een fundering kunnen noemen. Hij moet zichzelf ook weer terugvinden of zelfs opnieuw uitvinden. Soms is daarbij hulp nodig om het leven weer opnieuw op te pakken en vorm te geven.
- Daarna kan het kind het leven weer gaan opbouwen. Dat leven, dat nog vreemd en anders voelt, moet opnieuw vorm krijgen. Er komt weer ruimte voor nieuwe dingen.
- Het kind integreert het verlies in het leven. Het verlies hoort erbij, het is onlosmakelijk met het leven verbonden. Het ontbrekende stuk en de pijn zullen zich af en toe zeker nog laten voelen, maar het hoort bij het kind.

Rouwen in stukjes

Kinderen rouwen in stukjes. Dat loopt door tot in de volwassenheid, het kan zelfs gedurende hun hele leven een rol spelen. In nieuwe levensfasen dienen zich weer nieuwe vragen aan. Als je als kleuter je moeder hebt verloren, kijk je daar in de puberteit en later als volwassene weer anders tegen aan. Er worden nieuwe vragen opgeroepen, en een ander stukje van het gemis. Dat is niet erg, zo is het gewoon. Het is wel belangrijk dat de omgeving zich bewust is van dat proces. Als kinderen wat ouder zijn, zie je soms gedragsproblemen die samenhangen met het verliestrauma. Dat kan een waaier aan problemen zijn. Er wordt daardoor geen verband gelegd met een verlies, ook niet door de jongere zelf. Het is allemaal al zo lang geleden. Als iemand heel jong was bij het verlies, heeft hij er geen woorden voor. Eenvoudigweg omdat er nog geen woorden waren toen het kind zijn vader, moeder, broer of zus verloor. In therapie zie je dan dat dit stuk van de persoonlijkheid heel jong blijft.

Gecompliceerde rouw

‘Over gecompliceerde rouw – rouw waarbij echt uitgebreide therapie nodig is – is eigenlijk nog niet zo veel bekend. Het onderzoek bij kinderen is nog volop in gang, het is nog tamelijk onbekend terrein. Mijn ervaring is dat bij gecompliceerde rouw in het algemeen sprake is van meerdere problematieken. Het is niet alleen de rouw die het zo verschrikkelijk maakt. Er was al iets aan de hand, bijvoorbeeld een angststoornis, depressieve klachten, seksueel misbruik of een ontwricht gezin. Dan komt rouw erbovenop, waardoor het niet meer te hanteren is. Het betreft maar een kleine groep kinderen. Bij de meeste kinderen is sprake van normale rouw met af en toe een flinke verstoring. Maar die verstoringen, die weliswaar behoorlijk lastig zijn, schaar ik onder normale rouw.’

Kleine stapjes

‘Het zijn vrijwel altijd volwassenen die vinden dat een kind in therapie moet na het overlijden van een van de ouders, en graag ook meteen. De ouder zegt dan: “Ik wil niet dat hij er een trauma van oploopt.” Maar vaak is het te vroeg en is het kind er nog niet aan toe. Als er nog geen (gedrags)problemen zijn en het gaat met het kind redelijk goed, is dat ook niet nodig en is het soms eerder schadelijk. Wanneer je er als therapeut toch op ingaat, moet je heel hard werken met weinig of geen effect. Bij pubers helemaal. Ze zijn gewend dat ze van alles moeten en dan gaan ze in de weerstand, zeker als het verlies nog vers is.

Als therapeut kun je dan eigenlijk alleen maar oplossingsgericht werken. Soms vraag ik zo’n jongere: “Wat zou maken dat jouw moeder vindt dat je niet meer hier hoeft te zijn?” Meestal zeg ik echter: “Weet je, als het over rouw gaat, heeft het geen zin om te komen als iemand niet wil.” Ik geef zo’n jongere heel veel complimenten over hoe hij het tot dan toe heeft gedaan en zeg: “Als je dat wilt, kunnen we kijken wat er nu precies is, en hoe je een stapje daarin kunt maken. Je bent welkom.” Dan zie je vaak dat ze na een tijdje zelf willen komen en dat werkt zoveel beter. Een kleine stap zetten bij dingen die je tegenkomt is te overzien. Als je zegt: “We gaan nu het verlies rond je moeder verwerken”, is dat wel heel groot, los van het feit dat het woord “verwerken” niet klopt. Want het blijft altijd een deel van jou.’

Verloren herinneringen

‘Bij een verlies van langer geleden ga ik met het kind op zoek naar herinneringen. Vaak zijn kinderen hun herinneringen aan de ouder kwijt. Ze durven de fotoalbums van vroeger niet te bekijken. Of ze vinden het moeilijk om aan hun oma of tante te vragen hoe mama precies was of hoe alles precies gegaan is. Ik vraag dan:



“Wie kan dat nog weten, oma, de buurvrouw of een vriendin van mama? Ga daar eens mee praten voor je de volgende keer weer hier komt.” Vaak werk ik ook samen met het kind of de puber aan het levensverhaal, het rouwlandschap. Dat vinden ze fantastisch om te doen.’

Werken met het gezin

‘Ik werk graag systemisch. Ik had twee zusjes in begeleiding die op jonge leeftijd hun moeder hadden verloren. Ze maakten af en toe verschrikkelijke ruzie. De oudste was na het overlijden van moeder voor haar zusje gaan zorgen. Ik heb die meisjes tegenover elkaar gezet en ze naar elkaar laten kijken. Dan zie je veel aan het lijf, aan hun ademhaling en waar hun blik naartoe gaat en of de liefde nog stroomt tussen die twee. Toen ik aan de jongste vroeg: “Mis je mama nog weleens?”, begon ze verschrikkelijk te huilen. Ik ben achter haar gaan staan en hield haar vast. Haar lijfje ontspande meteen en ze ging rustiger ademen. Haar oudere zus zag dat meteen. Wat kinderen dan ontberen, is een moeder die achter hen staat. Ik werk aan het gevoel dat mama nog steeds achter hen staat, ook als ze er niet meer is.

In zo’n situatie laat ik hen elkaar ook bedanken: “Je bent niet mijn moeder, maar bedankt voor wat je gedaan hebt. Ook al ben ik soms een etterbal.” Het is belangrijk om het luchtig te houden. Ik zeg ook dingen waar ze om moeten lachen. Ik laat ze de pijn aan de binnenkant van de ander zien. Ze realiseren zich dan pas dat de ander net zo veel tranen heeft als zij zelf. De oudste was zo geraakt omdat ze niet wist dat haar jongere zus zo veel verdriet had, die leek alleen maar te flieerfluiten.

Als buitenstaander kan ik dat makkelijker, omdat ik geen onderdeel ben van het systeem. En dat beseffen ze ook.

Ik heb jaren nodig gehad om zo te kunnen werken. Ik moet ook door mijn eigen angst dat het niet gaat lukken, of door eigen oude shit.’

Check-up

‘Het is belangrijk dat je als rouw- of kindervertherapeut ziet dat je rol en je invloed wellicht belangrijk maar beperkt zijn. Uit onderzoek blijkt dat de informele omgeving – familie, school, burens, sportclub etc. – een veel grotere rol speelt, en daar moet je gebruik van maken. Ik vraag altijd: “Hoe is de omgeving?” Als er zorgzame mensen om een kind heen staan, scheelt dat een grote slok op een borrel. Wij kunnen er als therapeuten voor zorgen dat die steun zo goed mogelijk tot zijn recht komt en nog wat meer wordt ingezet.

Wanneer moet je een therapeut inschakelen? Als de omgeving het aankan, kies ik er eerder voor om de volwassenen te ondersteunen. Het bekrachtigen van de



volwassenen werkt meestal veel beter, dat doe ik steeds meer. Een eenmalig contact is dan soms voldoende. Een vader die na de dood van zijn vrouw was achtergebleven met drie jonge kinderen, benoemde dat als volgt: “Volgens mij doe ik het wel goed, maar ik wil graag een check-up.” We nemen dan door hoe het gegaan is, hoe alles nu geregeld is. Of er nog over mama gepraat wordt. Ik bevestig daarbij dat hij het fantastisch doet.

Belangrijk is ook wat de ouder doet met zijn eigen verdriet. Als ouders goed voor zichzelf zorgen, hoeven kinderen minder te zorgen. Na een verlies van een ouder of broertje of zusje verlaten kinderen bijna altijd hun kindplek en zetten zichzelf iets hoger. Op een blokje, noem ik dat meestal. Ze gaan voor hun vader of moeder zorgen. Zelfs bij de beste ouders, die dat niet willen, is er sprake van een zekere parentificatie. Als een ouder zegt: “Mijn dochter ... ik kan echt alles bij haar kwijt, we kunnen overal over praten”, gaan bij mij de alarmbellen rinkelen. Als therapeut kijk ik of het passend is. Als een kind emotioneel voor de ouder gaat zorgen, is het niet meer passend. Dat is altijd het vergrootglas dat ik erop leg. Passend zorgen is prima, dat vindt een kind ook fijn. Daarna kan hij weer lekker gaan spelen.

Meer informatie:

Expertisecentrum Omgaan met Verlies
www.rietfiddelaers.nl