

Wat gebeurt er met kinderen en jongeren
wanneer ze te maken krijgen met ingrijpen -
de gebeurtenissen als verlies van gezond -
heid, overlijden of echtscheiding?

Het ontbrekende stuk veerkracht of trauma na verlies

Worden ze kwetsbaarder of herstellen ze
zich juist opmerkelijk door hun veerkracht?

In de praktijk blijkt de waarheid in het mid -
den te liggen.

Veerkracht

Wat wordt eigenlijk onder veerkracht verstaan? Het is het vermogen om je te herstellen of terug te veren, jezelf met succes aan te passen ondanks moeilijke of bedreigende omstandigheden.

Jonge mensen hebben meestal veel veerkracht, ze herstellen zich vaak gemakkelijker na een ingrijpende gebeurtenis dan ouderen. Maar dat betekent niet dat ze er niets van meekrijgen of er geen gevolgen van ondervinden. Hun lijden kan groot zijn. Vaak wordt pas na jaren zichtbaar welke schade aangericht is. Met name in de puberteit, wanneer er meer van hen verwacht gaat worden, kunnen ze in hun dagelijkse leven tegen de gevolgen aanlopen van een gebeurtenis die op jongere leeftijd heeft plaatsgevonden.

Marije is zestien en loopt maatschappelijke stage in een verzorgingshuis. Haar stagebegeleider is een man van een jaar of veertig die het goed met haar voorheeft. Toch blokkeert Marije op het moment dat ze in contact met hem komt. Ze weet totaal niet waar dat vandaan komt. In gesprek met elkaar blijkt dat de vader van Marije overleden is toen ze tien was. In de ontmoeting met haar stagebegeleider ontmoet ze het verlangen naar haar vader, een verlangen waarvan ze tot dat moment niet wist hoe groot het was. Haar stagebegeleider adviseert haar hulp te zoeken om met haar rouw aan de slag te gaan.

De moeder van Marije had altijd gedacht dat Marije het verlies van haar vader goed verwerkt had. Ze functioneer -

de goed en was een aardige en behulpzame meid. Toch was de rouw 'ondergronds' verder gegaan en nu in de ontmoeting met de stagebegeleider weer aan de oppervlakte gekomen. Dat is ook het moment dat er actie ondernomen kan worden in de vorm van begeleiding. Je kunt niet vooruit lopen op rouw, je kunt wel werken aan gunstige condities die het voor de rouw makkelijker maakt om weer bovengronds te komen.

• • • • • • • • • •

Loslaten wat je lief en dierbaar is -

loslaten naar wie je hart uitgaat:

het kost je jaren, ja, een leven lang.

Hans Stolp

• • • • • • • • • •

Ingrijpende gebeurtenissen

Het leven van jongeren gaat niet altijd over geplaveide paden. Belangrijk is de regelmaat en de structuur in hun leven, de terugkerende dingen. De Vlamingen zeggen het zo mooi: de dagdagelijkse gebeurtenissen, de wijze waarop je ontbijt (of niet), naar school gaat, de vertrouwdheid van vrienden, je baantje. Daarnaast zijn er de stressvolle gebeurtenissen, de min -

of meer gewone hobbels en obstakels op de weg. Jongeren moeten leren om hiermee om te gaan, het maakt hen weerbaar en sterk. Het zijn gebeurtenissen die belastend kunnen zijn maar nog wel denkbaar dat ze jou overkomen. Dat in tegenstelling tot ingrijpende gebeurtenissen: hiervan had je nóóit gedacht dat ze jou zouden overkomen. Ze zijn vaak traumatiserend: de dood van je beste vriend, de zelfdoding van je vader, de onverwachte scheiding van je ouders, het afbranden van je huis, de vlucht uit je thuisland. Deze gebeurtenissen zouden we verliestrauma's kunnen noemen.

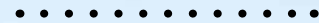
Verliestrauma

Bij een verliestrauma gaat het om ingrijpend verlies van iemand om wie de jongere veel geeft of het verlies van een wezenlijke levensvoorwaarde zoals je vertrouwde thuissituatie, je huis, je thuisland. Het verlies grijpt in op zielsniveau. Er ontstaat een soort tussenstadium waarbij de jongere het verlorene niet kan vasthouden of vervangen maar zich er ook niet van kan losmaken. Dit veroorzaakt gespretenheid, eenzaamheid en verwarring. Het is bijna onmogelijk om helemaal in het hier en nu te zijn, een deel van je ziel is meegegaan met degene die er niet meer is of, bij een vluchteling, achtergebleven in het land van herkomst.

Het niet voor honderd procent in het hier en nu zijn, dat merk je aan de jongere. Aan de concentratie in de les, in het contact, in het leggen van relaties. Soms wordt het pas echt duidelijk wanneer ze voor het eerst een serieuze relatie hebben en de ander merkt dat er iets is. Vaak kan de vinger er nog niet opgelegd worden maar wordt wel duidelijk dat er iets speelt.

Kinderen en jongeren die geconfronteerd worden met een ingrijpend verlies, kunnen dit verlies niet meteen verwerken, als het al ooit helemaal te 'verwerken' is. Ze rouwen stukje bij beetje, in zoverre hun emotionele en verstandelijke ontwikkeling het toestaat. Rouwen is in feite je eigen ziel terugroepen en de rouw te nemen met alle pijn die daarbij hoort. Accepteren dat er een hier is waar jij bent en een daar waar de ander is en dat jouw taak hier is. Zonder die ander of dat andere te vergeten. Jongeren staan voor de taak de relatie met de ander te herdefiniëren, in een andere vorm te gieten. Het blijft voor hen bijvoorbeeld van belang om zich te kunnen toetsen aan hun overleden ouder, om in hun gedachten vragen voor te leggen aan hem of haar. De ouder blijft het identificatiemodel dat ze zo nodig hebben in de puberteit. Ze weten hoe die ouder zou reageren en dat oordeel of advies kunnen ze meenemen in hun besluitvorming.

Je zult je machteloosheid moeten verduren



Het is als het gaan van een weg:

Een weg, geplaveid met herinneringen,

Met beelden van weleer, en met emoties,

Diep en scherp. Al gaande ga je stap

voor stap zien, hoe het was, écht was.

Hans Stolp



Wanneer een jongere echt toe komt aan het aannemen van zijn rouw, aan het aangaan van die intense pijn, verdriet en boosheid, dan moet de begeleider verduren. Het valt niet mee om in de nabijheid te zijn van iemand die zo bij zijn verdriet is. Je eerste neiging is vaak om het te stoppen, met een zakdoek, een arm, een troostend gebaar. Je zult je machteloosheid moeten verduren, verduren dat je met lege handen staat, zelfs moet staan. De ander heeft het te doen en aan jou is de taak om erbij te blijven, zonder er aan te komen, maar wel te blijven. Dit is misschien wel de meest moeilijke opgave voor een begeleider: in onmacht met lege handen staan.

Rouwen is een normale manier om om te gaan met een voor de jongere niet normale gebeurtenis. Hij raakt iets wezenlijks kwijt, iets wat hij ervaart als een deel van zichzelf. Dat voelt als een leegte van binnen, er ontbreekt een stuk. Daar ontstaat het zoekgedrag, het verlangen naar het ontbrekende stuk. Soms duurt dat zoeken levenslang wanneer jongeren er niet in slagen het ontbrekende stuk van hun ziel terug te roepen. In de begeleiding kun je hen daarmee helpen, zowel individueel als in het werken met lotgenotencontact in een rouwgroep.

Rouwen is je eigen ziel terugroepen

De impact van een verliesstrauma

Een ingrijpend verlies kan de jongere volledig overspoelen maar het is niet altijd zo. Het gaat om de verhouding tussen verliesgebeurtenis en de individuele verwerkingsmogelijkheden (de veerkracht) van de jongere. Wanneer de aard van de dramatische gebeurtenis de individuele verwerkingsmogelijkheden overstijgt, ontstaat een traumasituatie. Zo kan het gebeuren dat wat voor de ene jongere een traumatische ervaring is, dat voor de tweede jongere een stresssituatie is en voor de derde hooguit een belastende situatie. Je kunt dus niet vooraf invullen hoe de impact zal zijn op het leven van de jongere.

Kim groeit op in een problematische thuissituatie en krijgt hierin vooral steun van haar hond Summer. Ze vertelt diverse malen dat haar leven zonder Summer niet meer de moeite waard zou zijn. Wanneer Summer vanwege zijn leeftijd langzaam maar zeker achteruit gaat, houdt haar mentor zijn hart vast. Het laten inslapen van Summer zorgt ervoor dat Kim volledig onderuit gaat.

Een in de ogen van veel mensen mogelijk 'kleine' gebeurtenis zoals de dood van een hond, kan een levenslange impact hebben op een jongere, zoals bij Kim. Een in de ogen van omstanders 'grote' verlieservaring kan soms onverwacht anders uitpakken.

Gijs heeft een oudere broer, Pim, met wie hij veel optrekt. Pim is een populaire jongen, sportief en met veel succes bij de meisjes. Wanneer Pim onverwacht een einde aan zijn leven maakt, is iedereen op school bang dat Gijs zich niet van deze klap zal herstellen. Gijs herstelt zich echter wonderwel. Hij heeft veel verdriet maar kan zich goed uiten. Thuis vindt hij een warm nest waarin alles gedeeld kan worden. Ook zijn vrienden staan voor hem klaar.

De zelfdoding van Pim is uiteraard zeer ingrijpend voor Gijs maar heeft geen verwoestende werking op hem. Hij heeft een stevige basis meegekregen van thuis en kan ook nu in zijn directe omgeving op veel steun rekenen. Gijs is een jongen die in staat is om steun te ontvangen. Dit alles helpt om te zorgen dat het verliesstrauma hem niet overspoelt.

Kinderen en jongeren zijn veerkrachtig. Ze herstellen zich vaak goed van een verliesstrauma. Maar zich goed herstellen is iets anders dan er geen weet van hebben of er niet onder lijden. Het verliesstrauma heeft vaak een levenslange impact, ook al heeft het geen verwoestende werking. Het blijft een kwetsbare plek die getriggerd kan worden en dan onmiddellijk weer actueel is. Steun in de naaste omgeving, nabijheid, veiligheid en warmte, dat is wat je als mentor of leerlingbegeleider kunt bieden. Het lijkt misschien weinig, het voelt als met lege handen staan, maar het betekent zoveel.

Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers is verbonden aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies en aan Opleidingen Land van Rouw. Zij is een van de hoofdlinleiders op de conferentie Verlies en Veerkracht die op 23 maart door Congres Consult wordt georganiseerd in de Eenhoorn in Amersfoort. Informatie: www.congres-consult.nl.

Ontwikkeling van veerkracht

Er zijn vele factoren die bijdragen aan het ontwikkelen van veerkracht zoals ouders die moeilijkheden als uitdagingen zien en hun kinderen een veilig en geborgen nest bieden. De volgende combinatie van factoren wordt vaak genoemd:

- Een positieve kijk op het leven
- Geloven in eigen kracht
- Een veilige omgeving, geborgenheid
- Sociale steun van ouders, verzorgers, leerkrachten en vrienden
- Beschikking hebben over strategieën om om te gaan met moeilijke en bedreigende situaties

