

Verlies en (over)leven de interne splitsing bij traumatisch verlies

*Riet Fiddelaers-Jaspers*¹

*Ik had drie beestjes,
drie beestjes van steen.
Een vogeltje,
Een veulentje
Een varkentje.*

*Ze zijn gevallen.
Ze braken stuk.
Ik heb ze gelijmd.
't Is bijna gelukt.*

Joke van Leeuwen (2000).

Inleiding

De eerste beweging van kinderen die een verlies meemaken is een helende beweging. Ze proberen te verbinden wat stuk is gegaan en bij elkaar te brengen wat uit elkaar is gevallen. Ze gaan voor hun ouders zorgen om te voorkomen dat die nog meer verdriet hebben zodat deze op de been kunnen blijven. Het beschermen, ondersteunen en helpen van de ouders, waarbij kinderen hun eigen gevoelens aan de kant schuiven, heeft te maken met hun behoefte aan veiligheid. Als ouders niet functioneren is het niet veilig voor kinderen.

Een verlies kan leiden tot een psychische verwonding, die, net zoals een lichamelijke verwonding, kan helen. Daarvoor is het nodig dat gevoelens die in eerste instantie uit lijfsbehoud uitgesloten worden, geleidelijk weer worden toegelaten. Dan voelen kinderen de pijn, het verdriet en al die andere gevoelens die hiermee samen kunnen gaan, maar ze ervaren tegelijkertijd dat deze min of meer te verdragen zijn. De wond kan helen en de verlieservaring gaat deel uitmaken van de persoonlijke levenservaring (Wentink, 2013).

Een traumatische verlieservaring werkt echter als een fragmentatiebom (van der Kolk, 2016). Een deel van de psyche is in contact met het leven in het hier

¹ Met dank aan Sabine Noten met wie ik samen zowel een eerder hoofdstuk schreef over de splitsing na verlies als het boek *Herbergen van Verlies* (2014), waarop dit artikel gebaseerd is.

en nu, en een ander deel blijft achter bij het verlorene in het toen en daar en is in verbinding met dat wat er niet meer is. Het verlies is vaak te onverwacht voor kinderen (ook als het in de ogen van de volwassenen wel verwacht werd); te groot, te langdurig en te pijnlijk. Het nemen van het gemis is te groot en de pijn is niet te verdragen. Onbewust zoeken kinderen naar een manier om ervan weg te gaan, ze zijn nog niet in staat om de rouw aan te nemen. Door weg te lopen van hun diepste pijn verliezen ze een deel van zichzelf en ontwikkelen ze ‘gestolde rouw’ (Fiddelaers-Jaspers & Noten, 2014).

Er wordt onderscheid gemaakt tussen een hechtingstrauma en traumatisch verlies, die zich overigens ook samen kunnen manifesteren (Ruppert, 2010).

Hechtingstrauma

Een hechtingstrauma ontstaat als het kind onvoldoende veiligheid en geborgenheid ervaart in het contact met de hechtingspersonen. Een baby stemt zich in het begin met name af op het brein van de moeder omdat het in het eigen brein nog een chaos is. Het jonge kind is nog niet in staat de eigen emoties te reguleren en de moeder fungeert als externe ‘emotieschijf’. Een baby kan in korte tijd volledig overstuurd raken als de moeder niet adequaat reageert. Adequaat reageren wil zeggen dat de ouder niet alleen fysiek maar ook mentaal aanwezig is en dat er sprake is van emotionele responsiviteit (Wallin, 2010). Wanneer hechtingspersonen de emotionele ontredde van hun kind kunnen verdragen zonder zelf ontredde te raken, zijn ze in staat om het kind te troosten. Dit verlangen naar verbondenheid van het kind blijft gedurende het hele leven, dus ook in de pubertijd en volwassenheid, bestaan. De behoefte aan steun en contact bij angst of pijn is een ingebouwd evolutionair patroon.

Niek (13) moet een presentatie geven voor de klas en dat is erg spannend. Hij kijkt rond en krijgt een knoop in zijn maag. Het voelt alsof hij voor een groep roofdieren staat die hem elk moment kunnen verslinden. Dan ziet hij de ogen van zijn beste vriend. Via deze ogen kan hij weer rustig worden en diep ademen. Dan pas kan hij zien dat ook de andere leerlingen graag willen horen wat hij te vertellen heeft.

In zulke situaties reageren ook grote jongens zoals Niek als een kleine baby die contact nodig heeft om zijn emoties te reguleren. Hij ‘weet’ dat hij niet in gevaar is en raakt toch in paniek in deze stressvolle situatie. Bij grote stress gaan kinderen terug naar hun ‘fabrieksinstelling’, de ervaring die ze als baby in

de hechting hebben opgedaan. Gehechtheid is geen kinderlijke afhankelijkheid maar een levenslange menselijke behoefte.

Jakob (8) gaat elke week naar kinderyoga. De laatste vijf minuten zijn gereserveerd voor rustige muziek, lekker op het matje liggen waarbij de yogajuf een fleece dekenje over de kinderen komt leggen. Marnix kijkt elke week uit naar dit moment van liefdevolle aandacht.

Kinderen reiken uit naar de ouders of verzorgers en als deze uitreiking bij voortdurend niet wordt beantwoord, is de ontredde nabij. Wanneer het verlangen van kinderen naar warmte, geborgenheid, veiligheid en geliefd zijn niet wordt vervuld, raken ze in grote psychische nood en zijn ze genoodzaakt een overlevingsstrategie te ontwikkelen. Sommige kinderen maken zich ongevoelig voor reacties van buitenaf en bouwen een stevig muurtje om zich heen. Andere kinderen ontwikkelen voelsprietten die spanningen en emoties aftasten om er haarscherp op te kunnen reageren. Welke strategie kinderen ook ontwikkelen, deze heeft altijd de eigen veiligheid als doel.

In die eerste fase van het leven maken ze een ‘blauwdruk’ van gehechtheid (mentale representatie), die ze niet snel meer loslaten en die de basis vormt voor het omgaan met (traumatische) verliessituaties later in het leven. Bij een onveilige hechting heeft het kind niet het goede gereedschap om adequaat met emoties om te gaan. De onderste steen, waarop verlies kan landen, ligt dan scheef (Wallin, 2010).

Traumatisch verlies

We spreken van een traumatisch verlies bij een betekenisvol verlies, dat vaak onverwacht en zeer ingrijpend is en te groot is om te bevatten. Kinderen verliezen diegene aan wie of datgene waaraan ze gehecht zijn. Het ontwricht hun leven en roept ondraaglijke gevoelens op. Het gaat met name om de volgende verlieservaringen (Ruppert, 2008; Fiddelaers-Jaspers & Noten, 2014).

- * Verlies door (té vroeg) overlijden van iemand die hen zeer nabij is zoals een ouder, broer of zus, of bijvoorbeeld een grootouder aan wie het kind zeer gehecht is;
- * Verlies van erbij mogen horen zoals het verstoten worden uit hun familie of uit de gemeenschap (bij een vechtscheiding of detentie van de ouder);
- * Verlies door scheiding zoals echtscheiding, uithuisplaatsing of gescheiden worden tijdens een vlucht uit oorlogsgebied;

- * Verlies van gezondheid zoals bij chronische en erfelijke ziekten, lichamelijke of psychische beperkingen of een levensbedreigende ziekte;
- * Verlies van betekenisvolle materie of omgeving door verhuizing, schoolwisseling of door het afbranden van het ouderlijk huis.

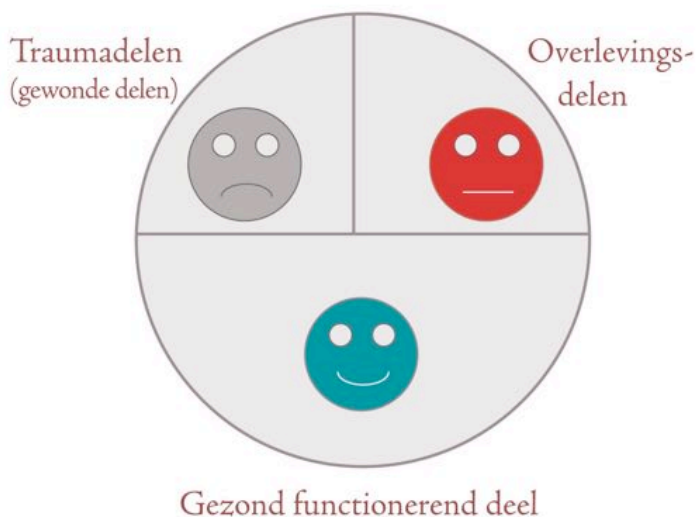
Het verlies kan zo overweldigend zijn dat het de identiteit aantast en het onmogelijk maakt om het verlies te integreren in het levensverhaal. Het maakt kinderen hulpeloos en machteloos en overvraagt hun draagkracht volledig. Het is vrijwel onmogelijk om de gebeurtenis ten volle tot zich te laten doordringen en er treedt een psychisch en fysiek noodmechanisme in werking. Dat zorgt ervoor dat deze ervaring en de daarbij behorende gevoelens afgesplitst worden en achter slot en grendel gaan (Ruppert, 2008).

Het hechtingstrauma en het traumatische verlies kunnen, met name in de eerste levensjaren, samenvallen. Als een jonge moeder borstkanker heeft, is ze als hechtingspersoon minder beschikbaar voor haar baby of peuter, en is het voor het kind moeilijker om zich aan haar te hechten. Als deze moeder overlijdt, wordt deze prille gehechtheid afgebroken. De andere ouder rouwt en is vaak minder beschikbaar. Hier ontstaat in de eerste fase van het leven al een stapeling van verlies: verlies van hechting, verlies door overlijden en verlies door de rouw van de andere ouder (Noten, 2009).

De splitsing van de psyche

Als een verlies te groot is, zoekt de psyche naar een oplossing om het leven draaglijker te maken, waarbij de gebeurtenis afgesplitst wordt. Er vindt een splitsing van de psyche plaats en deze valt in verschillende delen uiteen: het gezonde deel, de overlevingsdelen en de traumadelen (Ruppert, 2008). Ieder deel heeft een eigen opdracht, specifieke eigenschappen en een belangrijk doel. De traumadelen bewaren de herinnering aan wat er is gebeurd en alle gevoelens die daarbij horen. De overlevingsdelen zijn in eerste instantie een noodrem die er letterlijk voor zorgen dat kinderen de pijnlijke en stressvolle situatie kunnen overleven. Als het niet mogelijk is om de pijnlijke situatie echt onder ogen te zien en de gevoelens die ermee gepaard gaan toe te laten, gaan de overlevingsdelen een eigen leven leiden – met alle gevolgen van dien. Hoe groter de traumadelen, hoe groter de overlevingsdelen moeten worden, altijd net iets groter om ervoor te zorgen dat de pijnlijke herinneringen niet in het bewuste kunnen komen.

Figuur 1: De splitsing van de psyche (Rupert, 2008)



Gebaseerd op Fr. Ruppert

Marnix is vijftien en zit op het VMBO. Hij heeft vanwege leer- en gedragsproblematiek een onderzoek gehad bij een psycholoog om na te gaan of er sprake is van ADHD. De psycholoog vermoedt echter dat het gaat om onverwerkte rouw. De vader van Marnix is overleden toen hij elf jaar was. Marnix wilde altijd de boerderij van papa overnemen wanneer hij groot zou zijn, maar door de omstandigheden heeft moeder die moeten verkopen. Marnix verloor dus niet alleen zijn vader maar ook zijn toekomst. Zijn wereld stortte in en langzaam maar zeker verdween de gewone aardige jongen die hij altijd was. Hij is al diverse keren met de politie in aanraking gekomen, drinkt ondanks zijn leeftijd behoorlijk en raakt regelmatig slaags met andere jongens. Op school zijn zijn resultaten slecht, hij kan zich niet concentreren en verstoort de lessen met regelmaat. Thuis is er over het verlies nauwelijks meer gesproken.

Aan de hand van deze casus gaan we kijken naar de splitsing van de psyche (zie figuur 1).

Het gezonde deel

Hoe gezonder de omgeving is waarin kinderen opgroeien hoe beter het gezonde deel zich kan ontwikkelen. Het gezonde deel draagt er toe bij dat kinderen kunnen functioneren in het dagelijkse leven, kunnen spelen, naar school gaan en vriendschappen onderhouden. En ergens schuilt hier, ook bij kinderen, het verlangen om stil te staan bij alles wat er diep van binnen speelt. Het gezonde deel is bereid (niet altijd maar altijd weer opnieuw) om te kijken wat er speelt en wat er is gebeurd, zelfs al ben je nog jong. Het wil kijken en er is een verlangen tot heling, ook al is dit niet meteen zichtbaar. Als je eerst met kinderen op zoek gaat naar hun hulpbronnen, staan ze veel steviger in hun schoenen om dit aan te gaan.

Ik vraag Marnix om eens te kijken waar hij houvast aan heeft in zijn leven. Waar geniet hij van, wat doet hij graag, wie vertrouwt hij? Ik laat hem eerst zichzelf neerzetten met behulp van duplo als de vijftienjarige jongen die wil kijken naar wat er gebeurd is en dan symbolen te zoeken voor zijn hulpbronnen. Die bieden veiligheid en vertrouwen om dit onderzoek aan te gaan. Marnix hoeft niet lang na te denken. Het liefst is hij op de boerderij van zijn oom, bij de varkens. Dan voelt hij zich weer zoals vroeger thuis bij zijn vader. En uiteraard is voetbal een bron van plezier. Hij legt een voetbal en het varken neer bij het poppetje dat de vijftienjarige symboliseert. Na even nadenken noemt hij ook motorcross. Hij aarzelt want zijn moeder is daar niet zo blij mee, bang dat er iets met hem gebeurt. Ook de motor komt erbij te staan. Als hij zo kijkt wat hij heeft neergezet, straalt hij.



Als Marnix zijn hulpbronnen neerzet en ze zo zichtbaar worden, kan hij het beter aan om voorzichtig verder te kijken. We hebben het gezonde deel van kinderen nodig om samen te onderzoeken naar wat speelt.

De overlevingsdelen

Marnix loopt met zijn ziel onder de arm en is zo geschrokken door de dood van zijn vader dat hij zich is gaan wapenen tegen de buitenwereld. Het feit dat er thuis geen praatcultuur heerst en hij het emotioneel zelf moet uitzoeken maakt

het er niet beter op. Hij ontwikkelt overlevingsdelen om zichzelf te beschermen.

De belangrijkste (primaire) taak van overlevingsdelen is om de overspoelende gebeurtenis te bewerken tot een hanteerbaar pakketje. Het zorgt er in eerste instantie voor dat de impact van het verlies niet meteen kan doordringen. Dat zou zo overspoelend zijn dat kinderen het emotioneel niet zouden overleven.

Marnix weet onmiddellijk wat zijn overlevingsdelen zijn en zoekt er fanatiek symbolen bij: een boef, een stoere drinker en een vechtersbaas.



De impact van het verlies van zijn vader onder ogen zien is een flinke klus die tijd en aandacht vraagt en een zorgvuldige aanpak. Als er voldoende bedding is om het verlies te dragen, kunnen de overlevingsdelen zich voorzichtig terugtrekken en kan het leven weer meer op de voorgrond treden. In het rouwen kan de gebeurtenis zich in stukjes en beetjes tonen zodat het behapbaar blijft. Kinderen kunnen niet alles ineens beseffen, ze ‘rouwen in stukjes’ (Fiddelaers-Jaspers, 2014).

Als het verlies te groot, te intens, te ingrijpend en niet te begrijpen is, moeten kinderen verder leven terwijl zich iets voltrokken heeft dat zeer ontwrichtend is (Wentink, 2013). Het is zo groot dat de ingrijpende gebeurtenis zich blijft verschuilen achter de overlevingsdelen. Dan kunnen kinderen nog niet rouwen, er is nog onvoldoende bedding in de omgeving of er is nog niet voldoende kracht of energie. De overlevingsdelen worden gedwongen tot het nemen van een nieuwe, zwaardere, taak. Ze krijgen de opdracht om de poortwachter van het kinderhart te worden en die poort goed te bewaken.

Deze nieuwe (secundaire) taak van de overlevingsdelen is ervoor te zorgen dat alle gevoelens en herinne-ringen die bij het hechtingstrauma of traumatische verlies horen niet worden aangeraakt of herbeleefd. De poortwachter gaat onverzettelijk voor de traumadelen staan en ontkent en verdringt alles wat toegang zou geven tot dit deel. Alleen op die manier lijkt het alsof het nooit is gebeurd. Dit is een zware, verantwoordelijke taak en de overlevingsdelen doen dit niet ‘gratis’. De voortdurende alertheid roept spanning op en vraagt veel energie. Die wordt onttrokken aan bijvoorbeeld de concentratie of de levenslust. Om deze taak goed uit te kunnen voeren,

hanteren overlevingsdelen diverse strategieën die in feite allemaal varianten zijn van het vermijden van de pijn en ervoor weglopen zoals onthechten, vermijden, controleren, compenseren, illusies maken en bagatelliseren.

Hoewel de overlevingsdelen ervoor zorgen dat het leven voor het kind ogenschijnlijk draaglijker wordt, verzwakken ze juist de psychische draagkracht en de veerkracht.

De traumadelen

In de traumadelen liggen alle feiten, herinneringen en gevoelens opgeslagen die bij het hechtingstrauma en het traumatische verlies horen. De belangrijkste taak van traumadelen is de herinneringen aan de gebeurtenissen, met alle gevoelens die daarbij horen, te bewaren. Er ontstaat gestolde rouw. De zintuigelijke waarnemingen bij de gebeurtenis zoals de geuren en kleuren en de bijbehorende beelden, geluid, smaak en gevoel worden in het lichaamsgeheugen bewaard, ook of misschien juist bij baby's.

Maud was pas een half jaar oud toen haar vader plotseling uit het gezin vertrok naar een andere vrouw. Haar radeloze moeder zocht troost en klampte zich stevig aan haar baby vast. Maud weet niets meer van deze periode, ze kent alleen de verhalen erover. Maud is inmiddels acht en zeer gevoelig voor alles wat er in haar omgeving gebeurt. Haar moeder denkt dat ze hoog sensitief is. Ze vraagt hulp voor haar dochter omdat Maud niet meer naar school wil vanwege de spanningen in de klas. Haar dochter wil niet door haar getroost worden, Maud wijst haar af als ze te dichtbij komt, ze krijgt het er letterlijk benauwd van. In haar lijf zitten alle herinneringen aan haar eerste levensjaar waarin ze (te) dicht bij haar moeder moest zijn en haar antennes ontwikkelde voor de spanningen in huis.

In traumadelen worden niet alleen de nare herinneringen maar ook de schatten begraven zoals mooie en dierbare herinneringen. Het lijkt op een soort geheugenverlies waarbij kinderen vrijwel alles vergeten zijn. Pas als ze weer contact kunnen maken met hun traumadelen komen de herinneringen terug.

Een belangrijk kenmerk van traumadelen is dat ze stil blijven staan in de ervaring. Het ontwikkelings- en groeiproces van kinderen verstart en wanneer ze contact maken met de verlieservaring zijn ze weer zo oud als toen het gebeurde. Als therapeut zie je dit bij kinderen en jongeren voor je ogen gebeuren. De zestienjarige is ineens in heel zijn houding weer vier, vaak duurt het maar een paar seconden maar het is zichtbaar. Ineens zit er een heel klein meisje of een kleine jongen bij je. Dat uit zich in het lijf, de mimiek, de

oogopslag en in de stem. Soms valt de spraak weg omdat het verlies plaatsvond in de preverbaal periode. Het is nog niet ‘ondertiteld’ en er kunnen geen woorden aan gegeven worden.

Net zat er nog een stevige puber voor me met wie ‘niks aan de hand’ was. Marnix vertelt over zijn vader. Aan zijn oogopslag zie ik dat het hem raakt als hij zegt dat hij het als elfjarige zelf maar uit moest zoeken. Als ik zeg: ‘Dit raakt je ook, he?’, komt het verdrietige jongentje tevoorschijn dat zo graag gezien wil worden. En even zo snel is dit jongetje ook weer verdwenen: ‘Dit slaat nergens op!’.

Als er in het ‘hier en nu’ iets gebeurt dat raakt aan wat er ‘toen en daar’ is gebeurd, worden de traumadelen wakker. Ze proberen langs de poortwachter te glippen om zich te laten zien. De reactie die ze dan oproepen passen vaak niet bij dat wat in het ‘hier en nu’ gebeurt. Dat kan voor veel verwarring zorgen, zowel bij het kind zelf als in de omgeving. Het verlangen naar bestaansrecht van de traumadelen is groot, ze willen laten weten wat er is gebeurd, feiten neerleggen, herinneringen delen en de bijbehorende gevoelens uiten. De poortwachter wil dit kost wat kost verhinderen. Dus moeten kinderen een manier zoeken waarbij de poortwachter bereid is om langzaam maar zeker een stapje opzij te doen zodat de traumadelen zichtbaar kunnen worden. Want hier ligt hun vitaliteit en levenslust, het is de toegangspoort tot vele verborgen kwaliteiten. Bij kinderen en jongeren is het heel behulpzaam om dit met behulp van de metafoor van het kasteel te laten ervaren (Visser & Fiddelaers-Jaspers, 2016).



Met grote ogen kijkt Rowan naar het kasteel, een burcht die het overlevingsdeel symboliseert. Met een driekoppige waakhond voor de ophaalbrug, kanonnen op de kantelen en ridders in harnas. Op de binnenplaats liggen de kwetsbare dingen zoals liefde, verlangens, boosheid, angst en verdriet, alles wat in het traumadeel is opgeslagen. Hij komt in aanraking met de zestienjarige jongen wiens vader plotseling vertrok en die hem met zijn moeder in de steek liet. Alles wordt weer geraakt. Door

het symbool van het kasteel lukt het hem voor het eerst om contact te maken met zijn binnenkant en alles wat daar al die jaren is opgeslagen.

De uiteenlopende belangen van de trauma- en overlevingsdelen zorgen voor een innerlijke strijd waarbij alle wapens worden ingezet. De interne beweging stukt, lichaam en geest staan onder hoogspanning en er zijn veel tegenstrijdige gevoelens. De last op de schouders van kinderen wordt te zwaar en ze krijgen allerlei lichamelijke of psychische klachten.

Samen met Marnix kijk ik wat hij achter slot en grendel heeft moeten doen. Zijn overleden vader ligt plat op de tafel, zijn moeder gebroken ernaast en Marnix zit er als een klein jongetje radeloos bij. Ik schuif een rood hartje onder dit poppetje om aan te geven dat hier zijn gevoelens zitten en zijn kwetsbaarheid. Ik zet er ook een 'krijgertje' bij, een schadepoppetje om duidelijk te maken dat deze situatie een groot verlies is geweest voor hem. Niet alleen de dood van zijn vader, maar hij raakte ook zijn moeder kwijt die verdween in haar intense verdriet.



Nu pas wordt voor Marnix duidelijk dat hij meer verloren heeft dan alleen zijn vader. Zijn moeder kon er niet meer zijn, zijn toekomstbeeld was verdwenen. Van binnen woedde de oorlog tussen de diverse delen en in de buitenwereld wordt de strijd voortgezet en de pijn vaak op anderen geprojecteerd. Zo ontstaan gedragsproblemen, isolatie, conflicten en soms zelfs pestgedrag.

Het lieveheersbeestje staat symbool voor de overleden moeder van de veertienjarige Karlijn. Van alle leerlingen in de klas kiest het lieveheersbeestje net haar arm om te landen, hoe bijzonder is dat? Wanneer haar klasgenoot met een mep het lieveheersbeestje van haar arm slaat en onder haar schoen vermorzelt, komt alle woede in haar boven en slaat ze deze klasgenoot midden in het gezicht, tot verbijstering van de rest van de klas.

Kinderen kunnen blijven zoeken, naar de vader die overleed, naar de moeder die er emotioneel niet meer kon zijn, naar het jonggestorven broertje, naar hun verdwenen vader. Op school kunnen ze zich niet meer concentreren en blijven de resultaten achter.

Samenvattend zijn de kenmerken van traumadelen:

- bestaan uit ervaringen die hebben plaatsgevonden in het verleden,
- blijven stilstaan in de ervaring, gaan niet mee in het groei- en ontwikkelingsproces,
- blijven steken op de leeftijd waarop het traumatische verlies plaatsvond,
- zoeken naar een uitweg, willen gezien en gehoord worden,
- kunnen getriggerd worden in het hier en nu,
- zijn een opslagplaats van feiten, herinneringen en gevoelens die bij de ervaring horen.

Werken met de splitsing van de psyche

Het gezonde deel heeft de belangrijke taak om op zoek te gaan naar de wijze waarop de delen van de psyche zich manifesteren. Pas als kinderen en jongeren hier een beetje zicht op krijgen en zich ermee kunnen verbinden, is het mogelijk de verschillende delen met elkaar in contact brengen. Samen ga je op ontdekkingsreis, vanuit het gezonde deel ga je met behulp van de hulpbronnen op zoek naar de overlevingsdelen. Want vaak herkennen kinderen die niet omdat ze zo ‘eigen’ voelen.

Heling bestaat uit het verbinden van de drie delen en niet uit het uitsluiten van een van de delen. Overlevingsdelen hebben het kind gebracht tot waar het nu is gekomen. Als we deze delen aandacht geven en beseffen dat het toen niet anders kon, kunnen de kinderen een stapje terug doen en wat tot rust komen. Voor het overleven gebruiken kinderen hun beste kwaliteiten. Daar kunnen we naar op zoek gaan en die als bron inzetten. Dat vergroot hun veerkracht. Want door het verlies is er weliswaar iets gebroken maar de scherven zijn nog heel.

Ze zijn gevallen.

Ze braken stuk.

Ik heb ze gelijmd.

't Is bijna gelukt.

Ik heb drie beestjes,

drie beestjes van steen.

Een volentje,

Een veukentje,

Een vargeltje.

Joke van Leeuwen (2000).

Samenvatting

Een verlies kan leiden tot een psychische verwonding. Om deze wond te helen is het nodig om de daarbij buitengesloten gevoelens geleidelijk weer toe te laten waardoor de verlieservaring weer deel uit kan maken van de persoonlijke levenservaring. Een traumatische verlieservaring werkt echter als een fragmentatiebom. Een deel van de psyche is in hier en nu, een ander deel blijft achter bij het verlorene. De afgesplitste verlieservaring wordt door overlevingsdelen afgeschermd en blijft grotendeels buiten het bewuste. Hierdoor ontstaat gestolde rouw. Dit gebeurt met name als het verlies voor kinderen onverwacht is, te groot, te langdurig en te pijnlijk.

Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers is als rouwtherapeut en trainer verbonden aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies (www.omgaan-met-verlies.nl) en als opleider en supervisor aan Opleidingen Land van Rouw. Ze deed onderzoek naar rouw bij jongeren aan de Radboud Universiteit te Nijmegen. Ze schreef vele boeken over rouw zoals 'Jong Verlies' en 'Met mijn ziel onder mijn arm'. Ze heeft zich gespecialiseerd in de invloed van hechting op rouwen en op traumatisch verlies. Email: riet@fiddelaers.nl

Literatuur

- Fiddelaers-Jaspers, R. (2003). *Verhalen van Rouw. De betekenis van steun op school voor jongeren met een verlieservaring. Proefschrift RU, Nijmegen.* Heeze: In de Wolken.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2010). *Mijn troostende ik. Kwetsbaarheid én kracht van rouwende jongeren.* Utrecht: Ten Have.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2012). *Met mijn ziel onder de arm. Tussen welkom heten en afscheid nemen.* Heeze: In de Wolken.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2013). *Kon je dan niet blijven voor mij? Kinderen en jongeren ondersteunen na zelfdoding in hun omgeving.* Heeze: In de Wolken.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2014). *Jong verlies. Rouwende kinderen serieus nemen.* Kampen: Ten Have.
- Fiddelaers-Jaspers, R. & Noten, S. (2014). *Herbergen van verlies. Thuiskomen in het Land van Rouw.* Heeze: In de Wolken.
- Fiddelaers-Jaspers, R. & Noten, S. (2014). Rouw vanuit systemisch perspectief. Verlies en (over)leven: werken met de splitsing van de ziel na

- verlies. In J. Maes & H. Modderman, H. (red), *Handboek Rouw, Rouwbegeleiding, Rouwtherapie*. Gent: Witsand, pp. 251-267.
- Kolk, B. van der (2016). *Traumasporen. Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!.
- Leeuwen, J. van (2000). *Ozo heppie en andere versjes*. Amsterdam: Querido.
- Ruppert, F. (2008) *De waarheid heelt de waan. De verborgen boodschap van psychische stoornissen*. Eeserveen: Uitgeverij Akasha.
- Ruppert, F. (2010). *Symbiose en autonomie. Een weg uit symbiosetrauma en destructieve afhankelijkheid*. Eeserveen, Akasha.
- Visser, G. & Fiddelaers-Jaspers, R. (2016). Verscholen achter dikke muren. De zoektocht van jongeren met een verlieservaring. *Pedagogiek in Praktijk*, september, 28 -32.
- Wallin, D.J. (2010). *Gehechtheid in psychotherapie*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Wentink, M. (2013). Meergenerationeel verliestrauma. *Verlies. Wegwijzers in het Land van Rouw, jubileummagazine*. Nijmegen: Opleidingen Land van Rouw.