



Als een oester

Leerlingen en
traumaverwerking

De vader van de zestienjarige Pim is door zelfdoding om het leven gekomen. Pim zit op een school met een goed begeleidingssysteem. In de teamvergadering is afgesproken dat Pim goed in de gaten wordt gehouden en signalen onmiddellijk opgepakt worden. Zeker omdat Pim bij thuiskomst uit school zijn vader zelf gevonden heeft in het schuurtje. De moeder van Pim heeft aan de mentor gevraagd om hem extra te ondersteunen.

De school van Pim heeft oog voor gebeurtenissen in het leven van leerlingen en heeft aandacht voor hun welzijn. Het overlijden van een ouder en zeker wanneer dit onder dramatische omstandigheden gebeurt, is in potentie een traumatiserende ervaring. Het hangt van een aantal factoren af of deze verliesgebeurtenis een trauma wordt.

1. Factoren die met Pim te maken hebben, zoals zijn persoonlijkheid, zijn geschiedenis, gezinssituatie, zijn veerkracht, eerdere (verlies)ervaringen, zijn mogelijkheden om zich te uiten en om met obstakels in het leven om te gaan (coping) en zijn vermogen om steun te vragen en te ontvangen.
2. Factoren die samenhangen met de verliesgebeurtenis zoals de oorzaak van het overlijden, de omstandigheden waaronder het overlijden plaatsvond en het verwachte of onverwachte karakter.
3. Factoren die met de nasleep te maken hebben zoals of het verlies bespreekbaar is in het gezin, het vermogen van het gezin om de draad weer op te pakken, de beschikbare steun uit de naaste omgeving.

Eenzelfde gebeurtenis kan hierdoor tot verschillende uitkomsten leiden. Wat Pim betreft, tot nu toe was hij een normaal functionerende jongen zonder noemenswaardige problemen die stevig in zijn schoenen stond. De verliesgebeurtenis is totaal onverwacht, hij wordt er onverwacht mee geconfronteerd omdat hij zelf zijn vader vindt op een plek die tot nu toe veilig voor hem was. Er is wel steun uit de naaste omgeving hoewel zijn moeder, vanwege haar eigen rouw, hulp vraagt aan school.

Pim komt de dag na de uitvaart weer naar school en gedraagt zich ogenschijnlijk normaal. Dat maakt dat sommige docenten niet weten hoe ze hem moeten benaderen. Pim straalt uit: kom niet te dichtbij, met mij is niks aan de hand. De meeste docenten kiezen ervoor om dan ook maar net te doen of er niks gebeurd is. De enkeling die onhandig iets wil zeggen, wordt door Pim snel weggewimpeld. Alleen de mentor maakt contact door hem even aan te raken en te zeggen: "Fijn dat je er weer bent, ga maar snel zitten."

Precies goed voor Pim, hij weet zich gezien terwijl de aandacht van de klas niet op hem gericht wordt.

Overleven

Een traumatiserende ervaring zoals Pim heeft meegemaakt is vaak in vol bewustzijn niet te dragen. Automatisch worden overlevingsmechanismen ingeschakeld. De overlevingsstrategie wordt als vanzelf geactiveerd, vaak bouwend op een eerdere schokkende gebeurtenis in het leven toen het overlevingsmechanisme ontwikkeld moest worden. Wat op dat moment in feite gebeurt, is dat de identiteit van de jongere zich deelt in een traumatisch deel waarin de pijn en de angst opgeslagen wordt en een overlevingsdeel dat in contact staat met de buitenwereld. In contact met Pim krijgen de docenten te maken met dit overlevingsdeel dat versluisend werkt en hen op een dwaalspoor brengt. Hoe ziet er dat deel uit? Je kunt het vergelijken met een egel die nabijheid voorkomt door zich als een balletje op te rollen en al zijn stekels opzet. Of als een gesloten oester of zo als een schildpad die zich terugtrekt in zijn huisje. Maar ook vermomd als clown die alle pijn weglacht en je op een dwaalspoor brengt. Iedereen die een schokkende ervaring meemaakt, kent een of meer van deze overlevingsmechanismen maar in de puberteit zijn ze nog sterker aanwezig. Het masker (van egel, oester, schildpad, clown) scheidt de binnenkant en de buitenkant en laat in eerste instantie alleen contact met de buitenkant toe.

Het overlijden van een ouder is in potentie een traumatiserende ervaring

De mentor vraagt Pim om op gesprek te komen. Hij heeft altijd een goed contact met hem gehad en denkt Pim te kunnen ondersteunen. Maar het gesprek verloopt anders dan hij had verwacht. Pim zegt dat alles goed gaat en hij wil niet praten over het verlies van zijn vader hoewel de mentor kan zien dat het hem niet in de koude kleren is gaan zitten. Pim heeft wallen onder de ogen, hij ziet er verwaarloosd uit en hij is al een paar keer de klas uitgestuurd wegens wangedrag. Zo kent hij Pim niet. Hoe meer de mentor aandringt, hoe meer weerstand Pim vertoont: "Ik zeg toch dat alles prima gaat! Pa is dood, nou en? Hij wou toch zelf!" en hij beent naar buiten.

Het overlevingsdeel gaat als een schildwacht dwars



voor het traumatische deel liggen en beschermt het zo goed en zo kwaad als het kan. Het houdt de gepantserde deuren dicht omdat het (nog) geen vertrouwen heeft in wat er gebeurt als iemand bij dat kwetsbare en pijnlijke stuk komt. Zolang het overlevingsdeel op wacht staat en deze verdediging optrekt, kun je geen hulp verlenen. Dat is iets anders dan dat de leerling niet gemotiveerd zou zijn. Hij heeft de veiligheid en het vertrouwen nog niet dat het iets zal bijdragen als hij de verdediging laat zakken. Op dit moment is de dichte deur de beste verdediging tot blijkt dat er een andere en betere optie is. Voor begeleiders en hulpverleners is het zien van de pijn van de jongere en 'niets' kunnen doen moeilijk om te verduren. "Hoe kan ik er door heen komen?" is meestal de vraag. Maar als een oester gesloten is en slechts zijn ruwe buitenkant toont, die zo anders is als de kwetsbare binnenkant, dan kun je in feite alleen maar afwachten tot de oester zich vanzelf voorzichtig opent. En zorgen dat je er bent op dat

Onze uitdaging is dat we de pijn en het verdriet van de ander te verduren hebben

moment. Opties als openbreken werken averechts, de oester zal zich zo goed mogelijk dichtklemmen en wordt beschadigd bij het ruw openbreken. Dat doet veel meer kwaad dan goed.

Volgens de laatste onderzoeken zijn onmiddellijke interventies na een traumatische ervaring lang niet altijd adequaat en soms zelfs verstorend. Het gaat dan om zogenaamde 'debriefing' en therapeutische interventies. Voor sommige mensen zijn afweermecanismen als vermijding, onderdrukking en afleiding tijdelijk helemaal niet zo ongezond. De nadruk ligt echter op tijdelijk. Na verloop van tijd is het van belang dat emoties geuit kunnen worden op een manier die bij de jongere past (en dat is overigens lang niet altijd door te praten). Anders loopt de druk in de stoommachine te hoog op met alle gevolgen van dien. Dat kun je ook zo uitleggen aan jongeren: dat het af en toe nodig is om stoom uit de veiligheidsklep te laten om vervolgens samen te zoeken naar een voor hem of haar passende manier.

De kunst van het 'niets' doen

Maar wat kun je doen voor het zover is? Het belangrijkste dat je kunt doen is nabij zijn. Wat jongeren zich achteraf het beste herinneren is hun eenzaam-

heid in die periode, hoezeer ze die ook mede zelf veroorzaakt hebben. Betrouwbare aanwezigheid, iemand niet alleen laten, is in het begin het belangrijkste dat je kunt betekenen. Dat kan in allerlei vormen, samen wandelen, samen muziek luisteren, gewoon in de buurt van de jongere zijn. Ondanks zijn afwerende buitenkant heeft de jongere behoefte om gezien te worden in zijn pijn. Dat is een subtiele aangelegenheid waar meestal geen woorden aan te pas komen. Non-verbaal laten merken dat je weet dat het bij hem van binnen zo'n chaos is en dat het zo'n pijn doet. Zonder er verder iets mee te willen, het gewoon te laten voor dat moment. Want dat is onze grootste handicap: we willen het zo graag oplossen. Onze uitdaging is dat we de pijn en het verdriet van de ander te verduren hebben. Naast het gevoel om niet alleen gelaten te worden en gezien te worden, heeft de jongere veiligheid nodig om te kunnen zijn wie hij is en te kunnen ervaren wat er is. Niet het gevoel te hoeven hebben dat het op een bepaalde manier moet en dat hij het niet goed doet (je bent te verdrietig, je bent niet verdrietig genoeg, je moet niet zo boos zijn, je houdt niet genoeg rekening met je moeder, enz.). Openheid en 'de waarheid' zijn ook van belang voor de jongere. Hij heeft er recht op om te weten wat er gebeurd is. Dingen verzwijgen uit zogenaamde bescherming zorgt juist voor angst en boosheid en werkt dus averechts. Uiteraard is het niet zo dat je als leerkracht dingen moet gaan vertellen die de ouder(s) verzwijgen maar je kunt wel adviseren om de jongere serieus te nemen in zijn behoefte om de waarheid te weten. 'Niets' doen is dus vooral een houdingsaspect dat vooraf gaat aan mogelijke interventies later. Je bouwt in deze periode vertrouwen op.

Op een donderdagmiddag zit de mentor op zijn kamer achter zijn computer dingen uit te werken als Pim binnen komt vallen. Hij ploft neer in het zitje. De mentor biedt hem een kopje thee aan en vraagt wat hij voor Pim kan doen. Een praatje? Of gewoon even een kopje thee? Dat laatste dus. De weken erna komt Pim iedere donderdag een kwartiertje thee drinken terwijl de mentor achter zijn bureau verder werkt. Dan zwaait hij en is hij weer weg.

Het lijkt van geen belang en toch is het belangrijk wat hier gebeurt. Pim voelt zich blijkbaar veilig bij de mentor, voor hem heeft het zin daar te zitten anders zou hij het niet doen. Hier wordt de basis gelegd voor de verdere ondersteuning. Ongeduld en je eigen ongemak zijn hierbij de slechtste raadgevers. Het duiveltje dat in je oor fluistert: "En iedereen maar denken dat jij zo goed leerlingen begeleidt, je

komt niet verder dan een kopje thee aanbieden, word je daarvoor dik betaald?" Zolang de poortwachter de wacht houdt voor het traumatische deel, kom je niet verder dan aanwezigheid met een kopje thee en dat is in de gegeven omstandigheden al heel ver. Als professional heb je af te wachten tot de poortwachter het er op waagt om je te vertrouwen en de deur op een kier openzet. Hij moet er dan vertrouwen in hebben dat hulp van jou betere opties biedt dan de eigen verdedigingswerken. Op dat moment kun je voorzichtig een stapje verder gaan. Niet te gretig, stap voor stap, anders gaan de deuren weer snel dicht. Deze vorm van psychologische Eerste Hulp is zeer passend bij de taak van de school en kan mogelijk als toeleidingstraject dienen naar gespecialiseerde therapeutische hulp binnen (schoolpsycholoog) of buiten de school (ggz of een praktijk voor rouwtherapie).

Gespecialiseerde hulp

Therapeutische ondersteuning is geen taak van de school. Tegelijk is het vaak lastig om jongeren op een goede manier verwezen te krijgen. Bij een traumatische ervaring zoals bij Pim is een tweesporenbeleid soms nuttig. Wanneer we ervan uitgaan dat Pim voordat de zelfdoding van zijn vader plaatsvond, een normaal functionerende, psychisch gezonde jongen was, dan hebben de reacties die hij vertoont te maken met de traumatische gebeurtenis. Hij heeft bijvoorbeeld last van slaapproblemen, ziet steeds zijn vader zoals hij daar hing voor zich, durft zijn fiets niet meer in het schuurtje te zetten en is snel prikkelbaar, zowel thuis als op school (vandaar dat eruit gestuurd worden). Dan is doorverwijzing naar een EMDR-specialist een optie. Bij een EMDR-behandeling wordt de aandacht van de jongere op het meest erge plaatje in zijn hoofd gericht (bijv. de voeten van zijn vader die hij het eerst zag) en worden tegelijk handbewegingen voor zijn ogen gemaakt of luistert hij via een koptelefoon naar 'tikjes'. Aandacht en afleiding tegelijk dus. (In dit artikel gaat de auteur niet verder in op de achtergronden van EMDR. Meer info vindt u op de website: www.emdr.nl) De ervaring leert dat de jongere na enkele sessies van zijn symptomen zoals herbelevingen en zich opdringende beelden en gedachten verlost is. Dit geeft veel verlichting en vaak kan de rest van de ondersteuning in de informele sfeer plaatsvinden, thuis en op school.

Conclusie

School is geen instituut voor therapeutische hulpverlening na een traumatisch verlies. Maar zoals je

geen dokter hoeft te zijn om een pleister te plakken, hoef je ook geen psycholoog of therapeut te zijn om psychologische Eerste Hulp op school te bieden. Dat is wel degelijk een taak die bij de school hoort. Aanwezigheid en aandacht zijn daarbij de belangrijkste instrumenten en voorwaardelijk voor verdere ondersteuning. Het is daarbij van belang dat je als leerkracht en mentor niet onderschat wat je er toe kunt doen om het verschil te maken voor leerlingen die een schokkende gebeurtenis te verwerken hebben.

Dr. Riet J.M. Fiddelaers-Jaspers is als rouwtherapeut en trainer verbonden aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies te Heeze. Ze is opleider bij de leer-gang Verliesconsulent Kinderen en Jongeren en bij de tweejarige opleiding Omgaan met Verlies. Als auteur heeft ze veel boeken over rouw en verlies op haar naam staan.

