

Op zoek naar een veilige burcht

De overlevingstocht van jongeren als het onveilig is

Door Gijs Visser & Riet Fiddelaers-Jaspers

Met dank aan Leo Wilhelm voor de samenstelling en redactie

*Jongeren willen niet zielig zijn
ze zijn op zoek naar hun bezieling*

Het kasteel

Het was niet voor niks dat mensen vroeger kastelen bouwden? Ze waren nodig ter bescherming, om zich veilig te voelen. We zien ze nog steeds indrukwekkend in het landschap staan. Vanuit de lucht kun je bij vestingsteden als Zwolle en Naarden ook mooi de vestingwerken en stadsmuren zien, waarbinnen de hele stad veilig was.



Naarden vesting



Zwolle vesting

Kastelen, burchten en vestingwerken met hoge, dikke muren, een brede en diepe slotgracht met ophaalbrug, een stevige toegangspoort met valhek: het was allemaal bedoeld om de bewoners te beschermen tegen indringers. Om de vijand buiten de deur te houden. De boodschap was van veraf al duidelijk: hier kwam je niet zomaar binnen. Ook als je met goede bedoelingen kwam en de poort open aantrof, moest je de poortwachter nog zien te overtuigen om je binnen te laten. Anders viel de poort alsnog voor je neus in het slot

Het verhaal van de poort van mijn hart

Ik heb een hart, net als jij en alle andere mensen. Mijn hart heeft een dikke poort met een stoere schildwacht ervoor. Hij kan de poort openmaken en ook weer dicht doen. Maar ik ben degene die tegen de schildwacht zegt of hij de poort van mijn hart moet openen of sluiten. In het begin van mijn leven stond de poort nog vaak open. Ik voelde me veilig bij mijn moeder, ze hield me in haar armen, glimlachte naar me en knuffelde mij. Ik lachte terug en er kwamen ook andere mensen aan wie ik mijn lach liet zien. Ik hoorde erbij en dat was fijn. Van mij mocht de schildwacht deze mensen binnen laten in mijn hart.

Maar in de loop van mijn leven kwam ik soms mensen tegen die niet zo aardig waren en dan moest de schildwacht de poort weer sluiten. De een maakt dat maar af en toe mee, anderen maken het vaker mee. Als dat voor jou ook zo is, dan weet je hoe je de poort snel dicht kunt gooien en zorg je ervoor dat de scharnieren goed werken. Misschien heb jij, net zoals ik, meegemaakt dat je hart flink gekwetst werd. Het kan zijn dat je zwaar teleurgesteld bent door een van je beste vrienden, je ouders uit elkaar zijn gegaan, je ineens moest verhuizen terwijl je dat niet wilde of er is iemand doodgegaan van wie je houdt. Je kunt in je hart een heleboel voelen: boosheid om wat er gebeurd is, verdriet omdat die ander er niet meer is of misschien voel je je behoorlijk in de steek gelaten.

Ik weet niet altijd precies wat ik voel, het is vaak een warboel vanbinnen. Mijn schildwacht weet dan ook niet meer wat hij moet doen. Misschien heb je, net als ik, tegen je schildwacht gezegd: houd die poort maar op slot want het doet te veel pijn wanneer die ander me weer teleurstelt of me in de steek laat. Niemand komt er meer in want ik heb geen zin meer om die pijn te voelen!

Maar weet je wat zo gek is? Als je zorgt dat de poort op slot blijft, je geen anderen meer toelaat en geen pijn meer voelt dan is het leven minder leuk. Want vreugde en verdriet horen bij elkaar. Het meeste verdriet heb je om dingen die je fijn hebt gevonden en die mooi zijn geweest.

Ik kan zelf kiezen of ik de ophaalbrug omhoog of omlaag doe en of ik de poort van mijn hart open of dicht doe, ook al geeft dat risico. Ik kan herinneringen ophalen en terugkijken hoe het was. Ik kan denken aan de mooie dingen, ook al was er soms ruzie of verdriet. Die mooie herinneringen bewaar ik in mijn hart. Niemand kan ze van me afnemen. Ze zijn van mij. Ik heb besloten de poort van mijn hart te openen, niet altijd maar altijd opnieuw.

(Een bewerking van een verhaal van Riet Fiddelaers-Jaspers, 2011)

De eerste muurtjes bouwen

De meeste jongeren herkennen onmiddellijk het beeld van de poort van het hart. Zij vinden het spannend om anderen dichtbij te laten komen en te laten zien wat er aan de binnenkant gebeurt. Vaak heeft dat te maken met eerdere kwetsuren, of om ervoor te zorgen dat ze niet opnieuw gekwetst worden.

We kennen allemaal wel dat we ons soms moeten beschermen. Kinderen leren dat vaak al heel jong. Als heftige emoties van baby's en jonge kinderen gedragen worden door hun veilige hechtingsfiguren, kunnen ze zich open blijven stellen. Wanneer de uitreiking echter niet beantwoord wordt, of als de reactie niet veilig is, dan zullen kinderen zich in zichzelf terugtrekken. De eerste stenen voor het muurtje worden dan, veelal onbewust, al op elkaar gestapeld. Op zich is dat niet zo'n probleem, die muurtjes zijn er niet voor niks. Het is voor iedereen goed om zich af en toe even te kunnen terugtrekken achter de zelf gemetselde muurtjes. We hoeven kinderen en jongeren dan ook niet te leren om hun muren tot de grond toe af te breken, maar het is wel belangrijk dat we ze leren zich bewust te zijn van hun muren. Dan kunnen ze zelf besluiten om iemand binnen te laten of niet.



Vestingmuur Zwolle

Kinderen en jongeren hebben het soms even nodig om de kat uit de boom te kijken. Om de situatie even vanuit hun veilige schuilplaats te bekijken, voordat ze zich bloot geven. Zo kan een kind, voordat hij het schoolplein op gaat, tijdens het parkeren van de fiets moed vatten door zich alvast te wapenen tegen de reacties van de anderen. Tegen het er misschien niet bij mogen horen en uitgesloten worden. Naar de buitenwereld toe kan het kind net doen alsof het hem niets kan schelen. Een ander kind wapent zich alvast emotioneel tegen de soms wilde spelletjes, het getrek en geduw waardoor hij vervolgens wel in staat is om mee te kunnen doen. Dat is belangrijk omdat kinderen hun onderlinge verhoudingen ook op die manier vorm kunnen geven. Die muurtjes en ons vermogen om ons er even achter terug te trekken, hebben we niet voor niks. Zorgelijk wordt het pas als we niet meer tevoorschijn komen...

*'n Kasteel
Muurn hoog en dik
Iene deure
Binnen zit ik*

*Wie wet der toevallig waor 't sleuteltie lig?
Ik moet der uut mar de poort zit dicht
Wie wet der toevallig waor 't sleuteltie lig?
Ik moet der uut mar de poort zit dicht*

Daniël Lohues - *Wie wet der toevallig waor 't sleuteltie lig?*

Werken met kinderen en jongeren

In het werken met kinderen en jongeren is het belangrijk om zaken concreet en tastbaar te maken. Om ingang te vinden via diverse zintuigen en zo naast woorden ook beelden te gebruiken en de tast. Dingen die kinderen en jongeren echt beet kunnen pakken. Een kasteel kan daarbij de symbolische weergave zijn van het verhaal van 'De poort van mijn hart' (zie kader). Veel kinderen hebben wel iets met kastelen, hebben riddertje gespeeld, of prinsesje.

Ze herkennen het beeld, willen voelen of het echt wel zo sterk is als het er uit ziet. Kan de ophaalbrug dicht, de poort op slot, kortom is het betrouwbaar en veilig. Veilig genoeg voor het verhaal dat ze misschien bereid zijn te delen. Hun soms diep weggestopte verhaal over pijn, kwetsing, verdriet en eenzaamheid.

We kennen allemaal wel momenten in ons leven waar we bewust of onbewust op slot zijn gaan. Vaak kunnen we op onze levenslijn, al in onze vroege jeugd, gebeurtenissen aanwijzen. We liepen tegen iets aan, waar we nog niet op berekend waren en nog niet mee om konden gaan. Te klein om het te kunnen dragen, laat staan het te begrijpen. Soms zijn het tastbare, soms diffuse herinneringen. Maar wat er ontegenzeggelijk is gebeurd, is dat we terugkijkend zeggen: daar ben ik een stukje van mezelf kwijtgeraakt. Daar heb ik iets van mezelf verstoppt, aan het zicht van anderen onttrokken en misschien zelfs aan mijn eigen zicht onttrokken. Omdat het te pijnlijk, te groot, te gevaarlijk was om toe te laten. Omdat het me zou kunnen overspoelen en ik niet wist hoe ik er mee om zou kunnen gaan of naar wie ik toe zou kunnen gaan om me bij te staan. Of zelfs *hoe* ik naar iemand toe had kunnen gaan...

Momenten die daarmee bepalend zijn geweest voor wie ze zijn geworden, of in ieder geval voor hoe we ons aan de buitenwereld laten zien. Terwijl we ons oorspronkelijke ik zijn kwijtgeraakt en we ons wellicht anders willen laten zien. Hoe kan ik dan weer als mezelf vanbinnen uit opnieuw naar buiten komen?

Carla zit op hockey. Met haar team speelt ze altijd tegen oudere meisjes, want ze hebben een geweldig goed en fanatiek team. Meestal winnen ze en als er verloren wordt, is Carla niet te genieten. Carla kan probleemloos schakelen tussen wedstrijden en haar sociale leven daar buiten. Maar vandaag staat ze wat verloren op het veld en is er met haar gedachten niet helemaal bij. Ze laat haar tegenstandster passeren en sjokt er plichtmatig achter aan. Haar teamgenoten zijn verbaasd en roepen naar Carla, maar hun geschreeuw lijkt haar niet te bereiken. Gisteren is haar tante overleden door zelfdoding. Ze was opgenomen in een instelling en mocht voor het eerst weer een dag naar huis. Daar heeft ze een einde aan haar leven gemaakt. De tegenstandster van Carla scoort en loopt juichend terug. Wanneer ze langs Carla loopt, haalt Carla schijnbaar nonchalant uit met haar stick en raakt het meisje vol op haar knie. Voordat de scheidsrechter verbijsterd kan fluiten, loopt Carla al naar de zijlijn en verdwijnt van het veld. Later, als ze erop aangesproken wordt, zegt ze: "Wat is het nut van wedstrijden willen winnen, als je zomaar iemand kunt verliezen? Wat is het nut om de regels te volgen, als het leven zo oneerlijk is?"

Concrete beelden – de schildpad

Naast het kasteel, als treffende metafoor voor hoe we onszelf soms terugtrekken, kunnen ook dieren als metafoor werken en kinderen en jongeren een concreet beeld te geven.



Zo heeft de schildpad een hard schild als pantser tegen de buitenwereld. Tik er maar eens op, dat klinkt heel stevig. Wat doet een schildpad bij gevaar? Hij trekt zijn kop in. De beweging die de schildpad maakt, is zijn kop intrekken. Dat is eenzelfde beweging die wij ook kunnen maken, wanneer we ons in onszelf terugtrekken. Maar hoe lang kan de schildpad in zijn schild blijven? Wat gebeurt er bijvoorbeeld als de schildpad vier weken niet naar buiten komt? Hoe krijgt hij dan te eten? Dat lukt niet en zonder eten gaat hij dood. Voor mensen is het net zo min goed om lang binnen in onszelf te wonen en niet meer naar buiten te komen. Opgesloten achter onze hoge en ondoordringbare muren, waar we ons veilig wanen, blijken we uiteindelijk te 'verhongerem'. We lijden emotionele honger, contacthonger, huidhonger, hoe je het ook wilt noemen. Daarvoor betalen we de prijs van eenzaamheid. We kunnen aan kinderen en jongeren vragen hoe het met hen zal gaan als ze hun hart lang en stevig op slot houden.

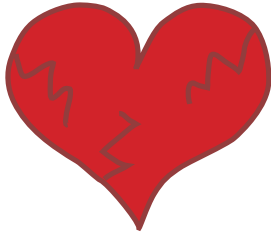
"Een jongere is als een kreeft. Als de kreeft van schild verwisselt, verliest hij eerst het oude en is in de tijd dat zich een nieuw schild vormt zeer kwetsbaar."

Francoise Dolto

Als je opgesloten blijft, dan is er uiteindelijk weinig energie meer. Je staat niet in je kracht, er is uiteindelijk geen leven meer, alleen overleven. Kinderen en jongeren kennen feilloos het antwoord op de vraag wat er gebeurt als je de poort structureel sluit: eenzaamheid, niemand meer toe laten, het kwijtraken van de verbinding. Vanbinnen ga je ergens dood.

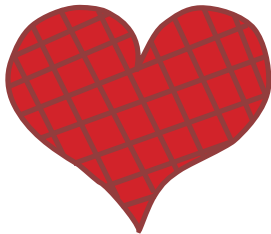
De splitsing van het hart

De poort van je hart is nodig om zelf te kunnen kiezen wanneer of wie je toelaat. Maar door ingrijpende gebeurtenissen in het leven kan de poort ook vanzelf in het slot vallen, iedere keer als er dreiging is. Terwijl die dreiging vaak niks meer te maken heeft met wat er ooit gebeurd is en het helemaal niet nodig is dat de toegang afgesloten wordt. We beschermen iets kwetsbaars dat ooit aangetast is, gooien de grendel op de deur en zetten er een schildwacht voor. Het kwetsbare deel wordt afgesplitst, dat is ons gewonde hart.



Het gewonde hart: de traumadelen

De deur en de schildwacht zorgen er voor dat we toch verder kunnen gaan in het leven door te doen of de pijn er niet meer is, ook al zit die achter de hermetisch gesloten deur. Ons hart is niet meer heel, maar gesplitst en het kan zelfs zo zijn dat we niet eens meer weten wat er achter die gesloten deur verborgen zit, we zijn het contact ermee kwijtgeraakt.

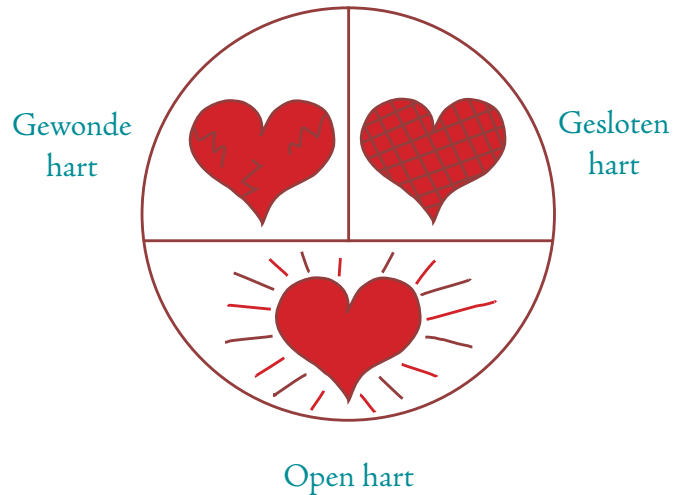


Het gesloten hart: de poortwachter

We kunnen of willen anderen er niet zomaar meer bij laten en niet alleen anderen, ook onszelf niet. We doen er alles aan om niet te hoeven voelen wat daar verstopt is, we 'overleven' verder.

"Pubers willen hun hersens gebruiken, maar volwassenen zijn bang dat ze dat niet doen."

Martine Delfos



Bron: Margriet Wentink

SPLITSING VAN HET HART

Gebeurtenissen zijn traumatiserend wanneer ze overspoelend zijn en de draagkracht van kinderen en jongeren overvraagd wordt. Dit gaat gepaard met gevoelens van machteloosheid en hulpeloosheid. Trauma's kunnen al jong in het leven optreden, met name in de hechtingsperiode. In de loop van de kindertijd kunnen er onveilige of bedreigende situaties ontstaan bijvoorbeeld bij grote veranderingen zoals bij ernstige ziekte in het gezin, scheiding van de ouders, overlijden van een dierbare of door pesten. Als vanzelf gaan jongeren in de overlevingsstand omdat de lagere breinstructuren (reptielenbrein) het overnemen van het 'menselijke' brein (de neocortex). Met name de amygdala is de poortwachter van de kasteelpoort. In het beste geval ontstaan vlucht- of vechtreacties maar bij ernstig trauma zijn deze niet meer beschikbaar. Dan komt de jongere in de enige reactie die de 'machtelozen' nog ter beschikking staat door te bevriezen, of de psyche te splitsen. Naast het gezonde deel ontstaat traumadelen en overlevingsdelen. De overlevingsdelen vormen de poortwachter die de toegang tot de traumadelen (de binnenplaats van het kasteel) met de pijnlijke herinneringen bewaakt.

Concrete beelden – de waakhond bij de poort

De overlevingsdelen vormen de poortwachter die de gekwetste delen beschermt, vergelijkbaar met een waakhond die het boerenerf bewaakt. De waakhond is getraind om grommend en blaffend op nabij komende vreemden af te gaan. Pas als de boer zegt: 'Goed volk!', is de waakhond stil en komt hij snuffelen of gaat hij liggen. De waakhond kan zelf niet zo goed beoordelen wie er met goede bedoelingen komt en wie er kwaad in de zin heeft. Daarom neemt de waakhond het zekere voor het onzekere en houdt hij iedereen op afstand.



Veel kinderen en jongeren kennen de waakhond met drie koppen, Pluisje uit het eerste deel van de reeks van Harry Potter (Rowling, 2013). In de Griekse mythologie is het Cerberus, de driekoppige hond, die de toegang tot de onderwereld bewaakt. De driekoppige hond bewaakte een kostbare schat. De hellehond zorgde er als een soort poortwachter voor dat de doden de onderwereld niet uit konden en dat de levenden er niet naar binnen konden. Het grote voordeel van zo'n driekoppig monster is dat er altijd een kop wakker is om indringers op een afstand te houden. Maar omgekeerd kan het er ook voor zorgen dat ons gezonde deel het kasteel niet meer uitkomt.



Er zijn veel manieren om mensen buiten de poort te houden. De jongere kijkt naar de ander met een blik van 'Mot je wat?' Hij doet zich voor alsof hij niets nodig heeft van de ander en het wel in zijn eentje redt, hoog en droog achter veilige muren. Er zijn vele verschillende manieren om de ander buiten te houden, waarbij het bijzondere is dat volledig tegengestelde manieren toch hetzelfde effect

kunnen sorteren: de ander komt niet binnen. Hoe kom je er achter wat iemand echt bedoelt, wanneer hij:

- glimlachend uitstraalt dat alles goed gaat, terwijl dat diep vanbinnen niet zo is?
- zich onbenaderbaar opstelt, uitstraalt 'laat me met rust'?
- mensen het gevoel geeft aanwezig te zijn, maar vanbinnen zelf vertrokken (b)lijkt te zijn?
- zich ongeïnteresseerd opstelt, 'whatever', zodat mensen je wel met rust laten?
- heel veel vragen stelt en zelf niks zegt, zich niet blootgeeft?
- zijn stekels uitzet?
- de aandacht alleen op de ander richt?
- de confrontatie aangaat: 'Wat moet je?'
- de clown uithangt?
- onopvallend aanwezig probeert te zijn?
- heel veel drukte maakt?
- zich uitslooft in sport, werk, hobby of studie?
-

Mooie vragen voor jongeren:

Hoe is het met jouw waakhond gesteld? Wie durf je toch dichterbij te laten komen? Net als die boer die tegen de blaffende hond zegt: 'Goed volk'? Wanneer zeg jij tegen je eigen waakhond: 'Goed volk'? En hoe stel je de poortwachter gerust als je zelf naar buiten wilt?

De sleutel van de poort?

Nog een laagje dieper gaan de volgende vragen voor jongeren:

Ken je zo'n beslissend moment, waarop je de poort op slot hebt gegooid? Omdat je al dan niet bewust besloot niemand meer toe te laten omdat het teveel zeer deed? Dat je de sleutel ver weg hebt gegooid?

Ieder van ons kan op de eigen levenslijn wel zulke ingrijpende momenten aanwijzen. Momenten van op slot gaan. Bevroren als in een ijspaleis. Niet bij machte om zich zelf weer te ontdooien. Niet bij machte om zelf de sleutel weer te vinden, om de poort weer van het slot te halen. En toch is ergens diep vanbinnen die behoefte aanwezig. Ook al lijkt het niet zo, jongeren zijn in staat de sleutel weer te vinden. Vaak hebben ze daarbij iemand nodig die er samen met hen naar op zoek gaat. Iemand die betrouwbaar aanwezig wil zijn, die veiligheid wil en kan bieden. Die de ruimte geeft om het zoeken op eigen tempo te doen en jongere de gelegenheid geeft zelf de poort van het slot te doen. Op zijn manier het kiertje mag bepalen waarmee de deur voor het eerst weer een beetje open gaat. Die er geen druk op zet en niet forceert. Het is de kunst het vermogen van de jongere zelf aan te spreken, in vertrouwen en vanuit vertrouwen. Vanuit een gedeelde houding van 'niet weten', maar er wel voor willen gaan.



SLEUTELMOMENTEN

Sleutelmomenten: wanneer ging bij jou de poort op slot?

Toen mijn vader plotseling wegging.

Toen ik negen was en we ineens van de stad naar een dorp gingen verhuizen.

Toen de dokter zei dat hij niks meer voor mijn broertje kon doen.

Toen mijn hartsvriendin voor een ander koos en mij liet vallen.

Toen mijn leraar op school niet te vertrouwen bleek.

Toen mijn lievelingsopa doodging.

Toen ik ziek werd en lang alleen in het ziekenhuis moest liggen.

Toen we mijn hond moesten laten inslapen.

Als de jongere zich moet afsluiten en zijn binnenste moet afschermen, een rol gaat spelen om net te doen alsof er niets aan de hand is, dan raakt hij ook een deel van zichzelf kwijt. De jongere een masker opzet, dan verandert de wijze waarop hij naar buiten treedt. Hij houdt de ander voor de gek en tegelijkertijd ook zichzelf.

Emoties in het kasteel

De beweging van jezelf terugtrekken, je opsluiten in je kasteel, is er ook een van afstand proberen te nemen van je eigen emoties. Dat kan voor even heel verstandig zijn, wanneer emoties je overvallen of te groot zijn om op dat moment mee om te gaan. Emoties laten zich echter op de langere termijn niet ontkennen of negeren. Het is als de strandbal die je onder water probeert te houden. Je moet

er hard voor werken, het kost een hoop moeite en in een moment van onoplettendheid komt het toch bovendrijven. Tevoorschijn komen uit je kasteel heeft dan ook alles te maken met het toelaten van emoties en gevoelens. Emoties spelen een belangrijke rol voor ons, ze geven belangrijke signalen die voelbaar zijn in ons lijf. Elke emotie heeft zijn nut en zijn waarde. Maar niet iedere emotie kan in elke omgeving veilig geuit worden. Van de vier basisemoties, bang, boos, bedroefd en blij, geldt alleen blij in de volksmond als 'positieve' emotie. De andere drie worden veelal, zij het onterecht, als 'negatieve' emotie aangemerkt. Eigenlijk heeft elke emotie een positieve en een negatieve kant. Het positieve aan elke emotie is dat die ons waarschuwt dat er iets aan de hand is. De zogenaamde negatieve emoties wijzen ons op dreiging en voelen inderdaad onprettig. Toch zijn ze juist in de signaalfunctie belangrijk voor ons. Belangrijk om te herkennen en te erkennen. Belangrijk om naar te handelen. Die handeling maakt vervolgens of de uitwerking positief of negatief uitpakt voor ons. Gaan we de confrontatie aan of bewegen we weg? En als we weg bewegen, wat besluiten we dan? Blijven we dan voorgoed weg?

Angst en verdriet, daar willen anderen ons vaak nog wel in tegemoet komen. Ons troosten als we nog klein zijn en misschien ook nog wel wanneer we wat groter geworden zijn. Als de troost komt in de vorm van de betrouwbare nabijheid en aanwezigheid van de ander, dan werkt dat goed. Dan erkent die aanwezigheid van de ander ons en geeft dat ons steun. Soms komt de troost echter in de vorm van een, hoe goed bedoeld ook, anders moeten voelen: 'wees maar niet bang, wees maar flink' of 'droog je tranen, huil maar niet meer'. Daarmee kan er een slot op het gevoel komen. Blijkbaar worden die emoties niet op prijs gesteld. Bij boosheid gebeurt dat helemaal.

Vragen aan de jongere:

Wanneer mocht jij echt boos zijn? Ongetwijfeld ken je boosheid, maar kun je boosheid ook voelen en toelaten in je lijf?

Kun jij je emoties uiten? De tranen huilen die bij je verdriet horen? De rilling van angst door je lijf laten trekken? Je boosheid uitschreeuwen zonder schroom, zonder schaamte? En kun jij je blijdschap en vreugde delen met anderen?

Hulpbronnen

Op weg naar buiten, door de poort van het kasteel heen, langs de poortwachter, vinden we vaak hulpbronnen die aangeboord kunnen worden om deze tocht te ondernemen. De kunst is om op zoek te gaan naar die hulpbronnen in je leven. Dan blijkt dat het hart, naast de emoties, ook de plek is van de herinnering. Jongeren kunnen altijd uitgenodigd worden om naar een gelukkige herinnering

terug te gaan. Vaak is dat een mooi begin: eerst naar een moment terug dat het nog goed en fijn was. Niet meten naar een verdrietige herinnering. Begin maar eens met de vraag: 'is er nog een mooie herinnering?'. Soms ligt er als het ware wat stof op de foto van de herinnering. Hoewel jongeren tegenwoordig vrijwel alle foto's digitaal maken, snappen ze het concept van bladeren door een fotoalbum als zoektocht naar een herinnering prima. Visuele beelden werken als sterke aanjagers van herinneringen. Dan komen de herinneringen vanzelf naar boven, herinneringen aan momenten dat het gezin nog compleet was, samen op vakantie ging bijvoorbeeld. Herinneringen aan gezamenlijke feestjes en vieringen. Momenten van geluk. Niet als vervanging van de pijn van nu, maar wel als interne hulpbron, als basis onder de eigen veerkracht.

Een bekend symbool van transformatie is natuurlijk de metamorfose van rups naar vlinder. De vlinder is daardoor een toonbeeld van ontwikkeling en een bijzondere combinatie van kwetsbaarheid en kracht. Bij een vlinderstruik kun je ook zien hoeveel verschillende soorten er zijn en iedere individuele vlinder is weer uniek met een eigen patroon. Net als alle mensen uniek zijn: je kunt wel verschrikkelijk veel op een ander lijken, toch ben je allemaal uniek. Voor jongeren is dat een belangrijke boodschap. Je kunt wel op je vader, moeder, broertje of zusje lijken, toch ben je jezelf, heb je je eigen keuzes te maken. Met die verantwoordelijkheid is ook vrijheid gegeven. Zoals de vlinder zich heeft te onwortelen aan de cocon die de rups gemaakt heeft, zo heeft ook de jongere zich soms te ontworstelen aan het beeld waarin hij vanuit het gezin of zichzelf gevangen zit. En net zoals, wanneer je een vlinder wilt vangen tussen je handen, je niet te hard je handen dicht moet klappen, omdat de vlinder dan geplet wordt... zo zijn er ook jongeren waar te hard mee is omgegaan; waarbij het leven te hard de handen op elkaar heeft geklapt, met hun er tussen in. Om dan weer voluit te kunnen ontmoeten, om dat weer te durven, daar zijn hulpbronnen voor nodig.

Anderen kunnen ook juist als hulpbron fungeren.

Vragen aan jongeren:

Wie is er dan voor jou als veilige haven beschikbaar? Bij wie kon je altijd terecht? Wie was er jou altijd tot steun? Door wie werd je gezien en bij wie was je onvoorwaardelijk welkom? Vaak zijn die anderen er wel, is het meer een kwestie van het bewust krijgen van de betekenis van de relatie. Het helpt ook als die betekenis uitgesproken wordt. Heb je het al ooit tegen iemand gezegd?



Tot slot nog een mogelijke hulpbron: religie. Het geloof kan een mogelijke ingang zijn. Niet als een opgelegde externe norm, maar als mogelijke interne krachtbron die je kunt aanspreken. Die richting geeft en houvast, ongeacht welke religie iemand aanhangt. Waarbij je als begeleider jezelf ook rekenschap hebt te geven van je eigen verhouding tot religie, voordat je er voor een jongere kunt zijn. Als de jongere er moeite mee heeft en er van af wil, juist dan is het ook een onderwerp om te bespreken.

Overlevingsdelen en hulpbronnen komen uit dezelfde bron en liggen dicht bij elkaar. Waar hard studeren om maar niet te hoeven voelen een vorm van overleven is, kan de interesse in bepaalde gebieden en een beroep kunnen doen op je gezonde verstand een hulpbron zijn. De overlevingsdelen hebben de jongeren geholpen om overeind te blijven in zeer moeilijke perioden en hebben daarom ook eer verdiend. Ze hoeven niet weg maar kunnen tot hulpbron getransformeerd worden. Heling betekent dus niet afstand doen van je overlevingsdelen maar ze wel als poortwachter wat tandjes minder hard laten werken. Juist in het contact tussen de verschillende delen van het hart zit de heling. Daarbij doet de jongere een beroep op zijn gezond functionerend deel, het deel dat verantwoordelijkheid kan nemen en kan reflecteren op wat er gebeurt.



Open hart: gezond functionerend deel

Praktische tips voor de begeleiding

Wat kun je dan praktisch doen in contact met kinderen en jongeren? We hopen in het voorgaande vooral herkenbare bewegingen weergegeven te hebben met een sterke en aansprekende metafoor om in de ontmoeting te gebruiken. In die ontmoeting mag het vervolgens gebeuren. Ervaring leert dat deze ontmoeting, ook en juist met kinderen en jongeren, alleen vanuit een gelijkwaardige positie kan beginnen. Letterlijk, of in ieder geval figuurlijk, naast de jongeren gaan staan. Luisteren. Zonder vooroordeel. Zo open mogelijk met ze mee te reizen.

Als je met jongeren werkt, zoek dan een taal die dicht bij ze staat en blijf tegelijk jezelf. Ga niet extra leuk doen of je volledig aanpassen. Blijf bij jezelf en wees authentiek. Je hoeft niet alles te weten van de jongerencultuur, vraag aan hen er over te vertellen en er jou iets over te leren. Mocht je de mist ingaan en een keer een fout maken, kom er dan op terug: sorry, dat was niet helemaal tof, daar zat ik er even helemaal naast. Jongeren maken ook wel eens een fout en dan is het stoer als zij ook kunnen zeggen: nou, dat deed ik ook niet helemaal lekker.

Probeer niet 'cool' of 'hip' te zijn, je loopt in principe toch altijd achter. Als je kinderen en jongeren vragen stelt en hen aan het woord laat, dan kun je prachtige ontmoetingen hebben met jonge mensen. Als je uitgangspunt maar mag zijn: 'ik ok, jij ok'. Je bent welkom bij mij. Je hoeft hier niet te zijn, maar ik ben blij dat je er bent.

"Je moet niet streetwise willen doen in een straat waar je nooit komt."

Sjoerd de Jong (NRC, 15-08-2015)

En een glaasje Cola of een kop thee doet goed. En dan maar eens verder kijken. Of ze terugkomen is niet eens het belangrijkste. Als ze maar het idee hebben gehad dat ze welkom waren met hun verhaal en dat ze voor zichzelf door willen pakken. Misschien niet nu meteen maar op het moment dat zich voor hen aandient.

Over de auteurs

Riet Fiddelaers-Jaspers ~~is gespecialiseerd in verlies en werkt als trainer, adviseur, opleider, coach en therapeut. Riet heeft vele boeken geschreven vanuit haar expertise op het gebied van verlies en rouw voor kinderen, jongeren en volwassenen. Zij is verbonden aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies (www.omgaan-met-verlies.nl) en aan Opleidingen Land van Rouw (www.landvanrouw.nl).~~

~~Gijs Visser werkt als begeleider vanuit Kind en Jongeren praktijk GO! (www.kind-jongerenpraktijkgo.nl). Vanuit een persoonlijke benadering voert hij gesprekken met~~

~~jongeren. Ook is hij werkzaam als mentaal begeleider voor sporters en werkt hij voor de Ruud van Nistelrooy Academy (www.ruudvannistelrooyacademy.nl). Daarnaast is hij opleider bij Opleidingen Land van Rouw (www.landvanrouw.nl).~~

~~Leo Wilhelm is leidinggevende en coach met als specialisatie transitie. Hij heeft ervaring in het bedrijfsleven en bij de rijksoverheid. Leo heeft de opleiding bij Land van Rouw gevolgd, heeft jarenlange ervaring in een hospice en werkt met individuele en groepsgerichte ondersteuning bij verlies en transitie (www.troostcoach.nl). Samen met Jakob van Wierink schreef hij het boek *Rouwregels*.~~

Verwijzingen

Fiddelaers-Jaspers, R. (2006), *Gedeeld verdriet. Het opzetten en begeleiden van rouwgroepen voor jongeren*. Budel: Damon

Fiddelaers-Jaspers, R. (2010), *Mijn troostende ik. Kwetsbaarheid en kracht van rouwende jongeren*. Utrecht: Ten Have

Fiddelaers-Jaspers, R. (2011), *Met mijn ziel onder de arm. Tussen welkom heten en afscheid nemen*. Heeze: In de Wolken

Fiddelaers-Jaspers, R. (2014), *Jong verlies. Rouwende kinderen serieus nemen*. Utrecht: Ten Have

Fiddelaers-Jaspers, R. en S. Noten (2015), *Herbergen van verlies. Thuiskomen in het Land van Rouw*. Heeze: In de Wolken

Rowling, J.K., (2013). *Harry Potter en de steen der wijzen*. Amsterdam: Uitgeverij De Harmonie

Wentink, Margriet (2014). *Je verlangen; dwaallicht of kompas?* Eeserveen: Akasha.