

# Verscholen achter dikke muren

## De zoektocht van jongeren met een verlieservaring

door **Gijs Visser & Riet Fiddelaers-Jaspers**

Wanneer jongeren worden geconfronteerd met een ingrijpend of traumatisch verlies, zoeken ze een antwoord hierop.

Ze moeten zich beschermen voor de overstelpende gevoelens die zo'n verlies met zich meebrengt door vanbinnen verdedigingswerken op te bouwen zodat ze kunnen overleven. Maar wat hen in eerste instantie redt, wordt later een struikelblok. Hoe kunnen jongeren weer in contact komen met de pijn die ze diep weggestopt hebben?

**D**e meeste jongeren herkennen onmiddellijk het beeld van de poort van het hart. Zij vinden het moeilijk om anderen dichtbij te laten

komen en te laten zien wat er vanbinnen gebeurt. Dat heeft te maken met eerdere kwetsuren, ze willen voorkomen dat ze opnieuw gekwetst worden.

Veel kinderen metselen hun eerste muurtjes al in de hechtingsperiode als hun uitreiking niet beantwoord wordt en ze niet de veiligheid ervaren die ze nodig hebben (Verdult, 2010; Wentink, 2016). Verdedigingsmuren zijn er niet voor niets en het is niet erg om je af en toe terug te trekken achter de muur. We hoeven jongeren niet te vragen hun muren tot de grond toe af te breken, maar wanneer ze zich bewust worden van hun verdedigingswerken kunnen ze zelf besluiten om iemand binnen te laten of niet.

Kinderen en jongeren maken in hun leven dingen mee waarbij ze, vaak onbewust, op slot zijn gegaan. Het zijn gebeurtenissen waar ze niet op berekend zijn en nog niet mee kunnen omgaan. Om te overleven gaat de overspoelende ervaring (het traumadeel) achter slot en grendel en wordt er een overlevingsdeel afgesplitst dat als taak heeft de ervaring niet meer tot het bewuste toe te laten (Ruppert, 2014). Daar raken ze een stuk van zichzelf kwijt. Het wordt zowel aan het zicht van anderen als aan hun eigen zicht onttrokken. Het is te pijnlijk, te groot,

>>

## Het verhaal van de poort van mijn hart

Ik heb een hart, net als iedereen. Mijn hart heeft een dikke poort met een stoere schildwacht ervoor. Ik ben degene die tegen hem zegt wanneer hij de poort moet openen of sluiten.

In het begin van mijn leven stond de poort nog vaak open. Ik voelde me veilig bij mijn moeder, ze glimlachte naar me en knuffelde mij. Ik lachte terug en er kwamen ook anderen aan wie ik mijn lach liet zien. Ik hoorde erbij en dat was fijn. Van mij mocht de schildwacht deze mensen binnenlaten 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 sluiten. Als dat voor jou ook zo is, dan weet je hoe je de poort snel dicht kunt gooien en zorg je dat

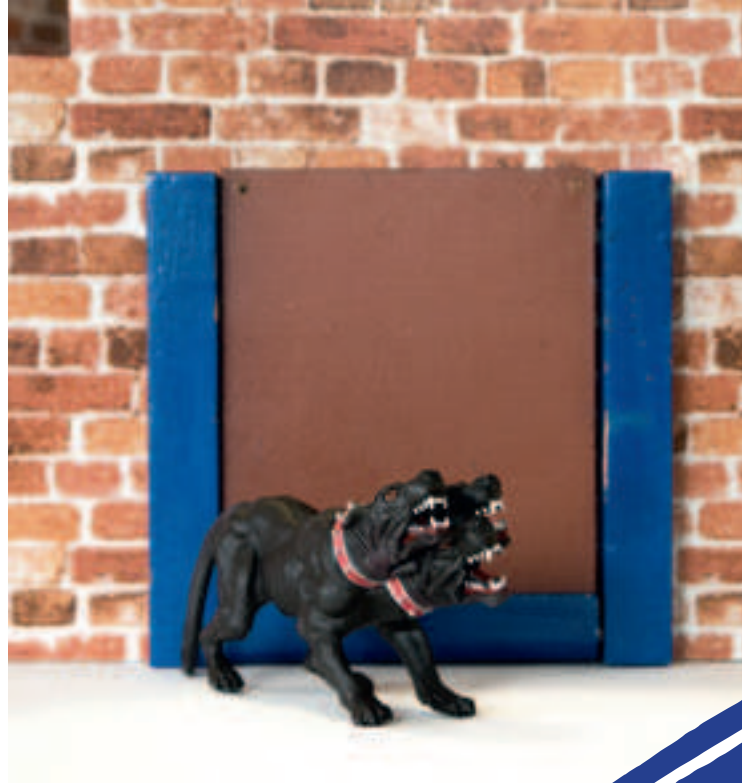
de scharnieren goed werken. Misschien heb jij, net zoals ik, meegemaakt dat je hart flink gekwetst werd. Het kan zijn dat je het vertrouwen in je beste vriend verloren bent, je ouders uit elkaar gegaan zijn, je ineens moest verhuizen terwijl je dat niet wilde of er iemand is doodgegaan van wie je houdt. Je kunt in je hart een heleboel voelen: boosheid om wat er gebeurd is, verdriet omdat die ander er niet meer is of het gevoel behoorlijk in de steek gelaten te zijn.

Bij mij is het 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 teleur-

stelt of in de steek laat.' Maar weet je wat zo gek is? Als je zorgt dat de poort op slot blijft 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. Je kunt zelf kiezen of je de ophaalbrug omhoog of omlaag doet en de poort van je hart opent of sluit, ook al geeft dat risico. Je kunt herinneringen ophalen, denken aan de mooie dingen, ook al was er soms ruzie of verdriet. Die mooie herinneringen bewaar je in je hart. Niemand kan ze van je afnemen. Ze zijn van jou. Open de poort van je hart; niet altijd, maar altijd opnieuw.

Riet Fiddelaers-Jaspers





**Praktijk**  
GIJS VISSER &  
RIET FIDDELAERS-JASPERS

*Open de poort van je hart;*  
**niet altijd, maar altijd opnieuw**

te veel om toe te laten. Het dreigt hen te overspoelen en ze hebben er geen adequaat antwoord op. Daarmee verdwijnen de ervaring en de herinneringen en gevoelens die erbij horen uit het bewuste. Bovendien zijn de herinneringen gefragmenteerd opgeslagen en drijft de ervaring hen tot aan de rand van hun begripsvermogen. Dit snijdt hen af van de taal die gebaseerd is op een gemeenschappelijke ervaring. Wat blijft is een 'schijnverhaal', een verklaring waarin de werkelijke innerlijke ervaring ontbreekt (Van der Kolk, 2016). Toch klopt de ervaring steeds weer, vooral via zintuiglijke triggers, op de gesloten poort omdat het traumadeel (onbewust) verlangt gezien en erkend te worden.

#### Het kasteel als metafoor

In het werken met rouwende jongeren zijn woorden niet de enige en ook niet de beste ingang om contact te maken met de verliesgebeurtenis. De zintuigen zorgen voor een betere toegang met beelden, tast, kleuren en vormen. Een kasteel kan daarbij de symbolische weergave zijn van het verhaal van 'De poort van mijn hart' (zie kader op pagina 29). Veel jongeren hebben iets met kastelen, ze herkennen het beeld en zijn bereid het te onderzoeken. Kan de ophaalbrug dicht, de poort op slot, kortom is het een betrouwbaar en veilig bastion? Veilig genoeg voor het diep wegge-

stopte verhaal over pijn, kwetsing, verdriet en eenzaamheid dat ze wellicht bereid zijn met je te delen.

*Arjan (16) heeft al diverse hulpverleners versleten. Hij heeft er weinig vertrouwen in dat een rouwtherapeut wel iets te bieden heeft. Maar het kasteel intrigeert hem. Ik begin met de buitenkant, met de stevige muren en de ophaalbrug die omhoog is. 'Ken jij dat, Arjan, dat het zo spannend is vanbinnen dat de kasteeldeur op slot moet en de ophaalbrug omhoog?'*

Jongeren kunnen feilloos het antwoord geven op de vraag wat er gebeurt als je de poort structureel sluit: eenzaamheid, het kwijtraken van de verbinding. Vanbinnen ga je ergens dood. Je staat niet meer in je kracht, je bent aan het overleven.

#### De splitsing van het hart

De poort van het hart heeft de jongere nodig om zelf te kunnen kiezen wie hij toelaat en wanneer. Maar door ingrijpende gebeurtenissen in het leven kan de poort ook vanzelf in het slot vallen, iedere keer als er dreiging is (Fiddelaers-Jaspers & Noten, 2015). Terwijl die dreiging meestal niets meer te maken

heeft met wat er ooit gebeurd is. Ze beschermen iets kwetsbaars dat ooit aangetast is, gooien de grendel op de deur en zetten er een schildwacht voor. Het kwetsbare deel wordt afgesplitst en verblijft op de binnenplaats van het kasteel. De deur en de schildwacht zijn de poort naar de buitenwereld. Deze verdedigingswerken zorgen ervoor dat ze verder kunnen gaan door te doen of de pijn er niet meer is. Jongeren weten vaak niet meer wat er achter die gesloten kasteelpoort verborgen zit, ze zijn het contact ermee kwijtgeraakt. Ze doen er alles aan om niet te hoeven voelen wat daar verstopt is, ze 'overleven' verder.

#### De waakhond voor de poort

Door met concrete beelden te werken kan de jongere meer zicht krijgen en zijn verhaal doen. Zoals de driekoppige hond, de Cerberus, die voor de poort kan liggen. Hij is getraind om grommend op vreemden af te gaan. Hij kan zelf niet goed beoordelen wie met slechte bedoelingen komt en neemt het zekerg voor het onzekere door iedereen op afstand te houden. Jongeren weten dit exact: stekels opzetten, een verwaarloosde blik, de vraag terugspelen, de confrontatie aangaan, de clown uithangen, desinteresse, aandacht uitsluitend op de ander richten, veel vragen stellen en zelf niks zeggen.

*Hoe doe jij dat nou, Arjan, mensen op afstand houden? Wie durf jij dichtbij te laten komen? Wanneer zeg jij tegen je waakhond: 'Goed volk'?*

#### Sleutel zoek

Voor de poort van het kasteel ligt een bos sleutels. Diep vanbinnen is de behoefte aanwezig de deur van het slot te doen. Jongeren hebben iemand nodig die betrouwbaar aanwezig is, die veiligheid kan bieden. Iemand die ruimte geeft om op eigen tempo te zoeken en de jongere de gelegenheid geeft zelf de poort van het slot te doen. Het is de kunst het vermogen en de veerkracht van de jongere aan te spreken, in vertrouwen en vanuit vertrouwen.

*'Ken jij zo'n beslissend moment, Arjan, waarop je de poort op slot hebt gegooid? Omdat je besloot niemand meer toe te laten omdat het te veel pijn deed?'*

#### Binnen de muren

Als we eindelijk binnen mogen, kunnen we op zoek gaan naar de ervaringen en emoties die op de binnenplaats opgesloten zijn en die op de langere termijn niet te ontkennen of te negeren zijn. Tevoorschijn komen heeft alles te maken met het toelaten van emoties. Ze geven belangrijke signalen die voelbaar zijn in het lijf. Maar niet iedere emotie kan in elke omgeving

veilig geuit worden. Gaat de jongere de confrontatie aan of beweegt hij ervan weg? Pas als hij bereid is echt te kijken, kan het verlies verweven worden met het leven en is er minder energie nodig om de poort op slot te houden. De driekoppige hond kan wat meer rusten. Door stap voor stap de emoties toe te laten en het verlies te nemen, wordt de interne splitsing minder en vindt integratie plaats.

#### Hulpbronnen

Om deze weg te gaan heeft de jongere hulpbronnen nodig. Die kun je samen onderzoeken. Wie kan tot steun zijn? Wat helpt om je goed te voelen, waaruit haal je energie? Overlevingsstrategieën en hulpbronnen liggen vaak dicht bij elkaar. De strategieën hoeven niet uitgeschakeld te worden, ze hielpen juist om de jongere in moeilijke tijden overeind te houden. Ze mogen een tandje lager. Sporten om te overleven

wordt sporten omdat het energie geeft. De clown uithangen kan veranderen in humor inzetten als dat nodig is. Door de jongere de sleutel van de poort in handen te geven en zijn tempo te volgen, kan de poort langzaam maar zeker wat verder opengaan en kan de jongere weer contact krijgen met wat daar diep verborgen ligt. ★

GIJS VISSER is opleider, sportcoach en jongeretherapeut bij Kind- en jongerenpraktijk GO!  
DR. RIET FIDDELAERS-JASPERS is opleider, auteur en rouwtherapeut. Ze is verbonden aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies.  
Beide auteurs zijn als opleider verbonden aan Opleidingen Land van Rouw ([www.landvanrouw.nl](http://www.landvanrouw.nl)).

Wij bedanken Leo Wilhelm voor zijn bijdrage aan dit artikel.

#### LITERATUUR

Fiddelaers-Jaspers, R. & Noten, S. (2015). *Herbergen van verlies. Thuis komen in het Land van Rouw*. Heeze: In de Wolken. ♦ Kolk, B. van der (2016). *Traumasporen. Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*. Eeserveen: Uitgeverij Mens! ♦ Ruppert, F. (2014) *Vroegkindelijk trauma. Zwangerschap, geboorte en eerste levensjaren*. Eeserveen: Akasha. ♦ Verdult, R. & Stroecken, G. (2010). *Mijn baby is ontroostbaar. Over de belevingswereld van baby's*. Gent: Witsand. ♦ Wentink, M. (2016). *Het mamatrauma*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!