

Shelley Vos

ALS JE OPEENS ERGENS ANDERS WOONT...



Inhoudsopgave

Inleiding	Pag. 3
Verouderde aannames over rouw bij pleegzorgplaatsing	Pag. 4
Hechting & rouw	Pag. 5
Het duale procesmodel van Stroebe & Schut	Pag. 6
Omgaan met rouw bij pleegzorgplaatsing	Pag. 6
Tips en aandachtspunten	Pag. 7
Literatuurlijst	Pag. 8



Inleiding

Deze handleiding hoort bij het voorleesboekje *Als je opeens ergens anders woont...*, een boekje dat gaat over de (rouw) gevoelens waarmee kinderen bij een pleegzorgplaatsing te maken kunnen krijgen.

Mijn voornaamste doel is het erkennen van al deze verschillende gevoelens, en daarmee de ruimte geven het gesprek hierover op gang te brengen tussen een pleegkind en diens pleegouders (of jeugd- of pleegzorgwerker). Ik wil hierbij vast genoemd hebben dat dit boekje best wat kan doen met een pleegkind. Wanneer je het voorleest, zorg er dan voor dat je (emotioneel) beschikbaar bent, zodat er ruimte is om erover (door) te praten, vragen te beantwoorden of anderszins aan te sluiten bij eventueel losgekomen gevoelens. Lees het niet even snel tussendoor voor of vlak voor het slapen gaan. De ervaring is dat voor sommige jongere kinderen het boekje iets te lang kan zijn. Een tip is om in dat geval eventueel een dier over te slaan of het boekje in delen te lezen.

De reden dat ik deze handleiding schrijf, is om de volwassenen die om de kinderen heen staan mee te nemen in de visie die achter het schrijven van dit boekje zit en hen te vragen hier waakzaam mee om te gaan. Zelf heb ik als professional een aantal jaar ervaring opgedaan in de jeugdbescherming en ben ik verlies- & rouwtherapeut (op moment van schrijven nog in opleiding). Kindveiligheid en rouw zijn twee onderwerpen waar ik een enorme passie voor heb. Voor mij zijn deze in veel gevallen ook onlosmakelijk met elkaar verbonden. In de loop der tijd (o.a. tijdens vooronderzoek voor het schrijven van dit boekje) kwam ik erachter dat dat lang niet voor iedereen zo vanzelfsprekend is. Zonder deze visie was het boekje *Als je opeens ergens anders woont...* echter nooit geworden wat het nu is.

Graag neem ik jullie dan ook mee in deze (achtergrond)visie. Dat doe ik door te beginnen met een aantal aannames vanuit de pleegzorg, die ik koppel aan verouderde en achterhaalde aannames vanuit rouw in het algemeen. Vervolgens leg ik meer uit over rouw en hechting, geef ik heel kort uitleg over een theoretisch model voor rouw (het duale procesmodel) en aan de hand daarvan benoem ik een aantal aandachtspunten en tips in het omgaan met rouw bij een pleegzorgplaatsing. Mocht je nu vooral geïnteresseerd zijn in de tips en wil je de theoretische onderbouwing en achtergrond voor een later moment bewaren, ga dan door naar pagina 7.

Veel plezier gewenst met het lezen van deze handleiding!

Verouderde aannames over rouw bij pleegzorgplaatsing

Er heersen in het algemeen veel verouderde en achterhaalde aannames over rouw (Van den Bout, 1997). Hier heb ik deze aannames gespecificeerd naar rouw bij pleegzorgplaatsing.

Ik denk niet dat er bij mijn pleegkind sprake is van rouw, want zijn/haar ouders leven nog en mijn pleegkind ziet hen nog tijdens bezoeken.

Het is dan ook geen verlies dat verwerkt kan worden.

Achter deze aanname schuilt het idee dat rouw en verlies altijd te maken hebben met de dood of een overlijden.

Dit is echter niet het geval.

Rouwreacties kunnen optreden aan de hand van ieder betekenisvol verlies dat iemand meemaakt. Met een betekenisvol verlies wordt bedoeld: het verlies van iets of iemand waarmee een betekenisvolle relatie was. Denk aan verlies van gezondheid, (echt)scheiding, verlies van een baan en dus ook het meemaken van een uithuisplaatsing (dit zijn slechts enkele voorbeelden).

Daarnaast zit er in deze aanname het idee dat rouw verwerkt moet worden, dat het een einde heeft en een plekje moet krijgen. Volgens de vernieuwde visie op rouw gaat het echter veel meer om het verlies (en het verlorene) onderdeel te maken van het huidige leven en zijn.

Ik denk niet dat er bij mijn pleegkind sprake is van rouw, want hij/zij lijkt er niet veel pijn van te hebben. Hij/zij is vaak genoeg vrolijk en/of er is ook sprake van opluchting. Wanneer iemand overlijdt, zie je dat nooit.

Hierin zit verwerkt dat gevoelens van rouw altijd negatief zouden moeten zijn. Er moet sprake zijn van pijn, verdriet en/of boosheid, anders rouwt iemand 'verkeerd'.

Dit is niet het geval, ook niet wanneer het gaat om overlijden. Ieder rouwproces is uniek en alle gevoelens, ook de 'positieve' gevoelens, kunnen daar onderdeel van zijn. Denk bijvoorbeeld aan iemand die een jarenlang ziekbed heeft gehad. Ook dan kunnen gevoelens van bijvoorbeeld opluchting en verdriet naast elkaar bestaan.

Ook bij een pleegzorgplaatsing kan dit dus het geval zijn.

Ik denk niet dat er bij mijn pleegkind sprake is van rouw, want bij rouw gaan mensen bepaalde fases of stadia door en dat zie ik niet zo terug bij mijn pleegkind. Het was misschien wel een verlies, maar ik zie niet echt 'rouwige' gevoelens bij mijn pleegkind. Dat rouw gaat over bepaalde fases doormaken is achterhaald. Belangrijk is dat er in het dagelijks leven een slinger- of pendelbeweging wordt gemaakt tussen herstelgerichte en verliesgerichte activiteiten (zie het duale procesmodel van Stroebe & Schut, pagina 6). Op welke manier dit gebeurt, kan voor iedereen anders zijn.

Ook wordt er bij deze aanname van uitgegaan dat rouw vooral over emoties gaat. Rouw is echter het geheel aan lichamelijke, emotionele, cognitieve, spirituele en gedragsmatige reacties op een betekenisvol verlies (Maes, 2020). Bij (pleeg)kinderen zijn rouwreacties vaak juist terug te zien in het gedrag, maar worden deze niet altijd opgemerkt als rouw. Bij rouwreacties die zich uiten in het gedrag kan bijvoorbeeld gedacht worden aan moe zijn, opstandig of juist teruggetrokken gedrag, bedplassen, angst om pleegouders te verliezen et cetera.

Ik denk niet dat er bij mijn pleegkind sprake is van rouw; ik zie eerder problemen in de hechting.

Een veel gebruikte uitspraak is 'Rouw is de prijs die wij betalen voor hechting.' (Maes, 2013). Voor mij betekent dit $1 \text{ en } 1 = 2$. Wanneer rouw de prijs is die wij betalen voor hechting, staan problemen in de hechting gelijk aan rouw.

Ik zou het dan ook mooi vinden als wij hechtingsproblematiek in eerste instantie zouden kunnen zien als normale rouw-reactie op het betekenisvolle verlies.

Kinderen hechten zich namelijk altijd, ook in onveilige situaties. Hierover meer op de volgende pagina.

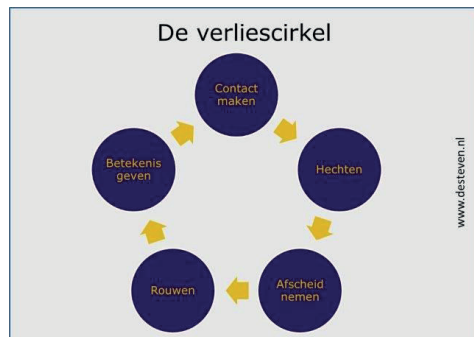


Hechting & rouw

In dit hoofdstuk ga ik iets dieper in op hechting en rouw. Hechtingsproblematiek is voor veel volwassenen die om een pleegkind staan een ‘bekend fenomeen’. Hechtingsproblematiek klinkt voor mij bijna als een ‘niet te fixen’ probleem. Nu wil ik dit ook niet bagatelliseren, ik wil het enkel vanuit rouwperspectief bekijken, omdat ik gemerkt heb dat de link tussen rouw en hechting vaak niet gezien wordt. Ik leg mijn visie uit aan de hand van de verliescirkel (Fiddelaers-Jaspers & Noten, 2015), zie ook de bijgevoegde afbeelding.

Een veelbesproken uitspraak is: ‘Rouw is de prijs die we betalen voor hechting’ (Maes, 2013). Rouw en hechting kunnen gezien worden als twee kanten van dezelfde medaille. Wanneer wij ons aan iets of iemand hechten kunnen wij dit ook verliezen, met veelal rouw tot gevolg. Wanneer wij ergens niet aan gehecht zijn, zullen wij dit meestal niet als rouw ervaren.

Neem bijvoorbeeld eens een eigen verlies in je hoofd; wat voor vorm van verlies dan ook. Voordat je iets of iemand verloren hebt, is er doorgaans eerst een vorm van contact geweest. Je hebt iets of iemand leren kennen (voor het gemak houden we



het nu even bij een persoon). Wanneer een betekenisvolle relatie is ontstaan, ben je je gaan hechten aan deze persoon. Wanneer je deze persoon om wat voor reden dan ook hebt verloren, heb je hiervan afscheid genomen (wel of geen eigen keuze), waarna er rouwreacties optraden. Soms lukt het om na verloop van tijd

betekenis aan dit verlies te geven, bijvoorbeeld doordat het andere deuren heeft geopend. Het kan ook dat dit (nog) niet het geval is (hier ga ik nu niet verder op in, omdat ik anders te ver afwijk van waar het onderwerp nu over gaat).

Waarschijnlijk klinkt de verliescirkel aan de hand van een eigen verlies als voorbeeld vrij logisch en lijken deze stappen vanzelfsprekend. Laat je gedachten nu dan even teruggaan naar kinderen (in pleeggezinnen) en bedenk vervolgens dat het 'contact maken' en 'hechten' tussen kinderen en hun ouders (in ieder geval een biologische moeder) een vaststaand gegeven is. Hechten is namelijk geen keuze. Kinderen hechten zich altijd, ook wanneer dit op onveilige wijze gebeurt. Deze hechting start bovendien al tijdens de zwangerschap, waardoor ieder kind, ook alvorens een uithuisplaatsing op (zeer) jonge leeftijd, zich hecht aan de ouder(s).

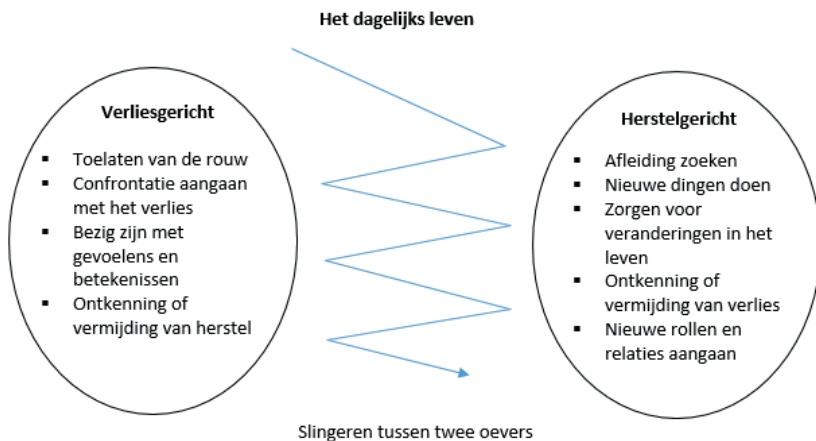
Bij een uithuisplaatsing is er dus ook altijd sprake van het onderdeel 'afscheid nemen' uit de verliescirkel, waarna rouwreacties optreden.

Let op: het gaat nu niet om de manier waarop rouwreacties optreden, maar om het feit dat dit heeft plaatsgevonden.

Bekeken vanuit de verliescirkel en het verband tussen hechten en rouw is het in mijn ogen nu een logisch gevolg dat niet alleen hechting, maar zeker ook rouw een 'bekend fenomeen' zou moeten zijn bij kinderen in pleeggezinnen.

Het duale procesmodel van Stroebe & Schut

Rouw kan gezien worden als een natuurlijk aanpassingsproces en is dus heel ‘normaal’. Er zijn in het verleden verschillende rouwmodellen geweest (wel volgens bepaalde stadia en fases), maar deze zijn verouderd en achterhaald gebleken. Stroebe en Schut legden dit natuurlijke aanpassingsproces vast in het duale procesmodel (Stroebe & Schut, 2010). Dit model laat zien dat rouw een slinger- of pendelbeweging is tussen verliesgerichte en herstelgerichte activiteiten. Dit betekent aan de ene kant bezig zijn met het verlies en aan de andere kant met dingen die niets met het verlies te maken hebben. Hoe deze slingerbeweging zich precies uit, is voor iedereen verschillend. Er is geen goed of fout. Belangrijk is in ieder geval dat deze slingerbeweging zich voort blijft zetten. Ook is belangrijk te weten dat deze slingerbeweging niet hoeft te eindigen. Het gaat niet om loslaten of eindigen van het verlies, maar om integreren (onderdeel maken) van dit verlies in het dagelijks leven.



Omgaan met rouw bij pleegzorgplaatsing

Wanneer rouw gezien wordt als een normaal en natuurlijk aanpassingsproces, is ook te bedenken dat je daarin kunt vastlopen en begeleiding nodig hebt. In de begeleiding is het van belang de omstandigheden te scheppen waarin dat proces op gang kan komen en blijven. Oftewel: voor pleegouders is het van belang om deze slingerbeweging te blijven stimuleren. Hoe doe je dat? Voor kinderen in rouw en (dus) ook bij pleegzorgplaatsing zijn de volgende voorwaarden van groot belang (Keirse, 2017):

1. Warmte & Veiligheid
2. Correcte informatie
3. Luisteren
- 4 Herinneringen

Het allerbelangrijkste voor een kind in het algemeen, en zeker ook wanneer er sprake is van rouw, is dat er een (fysiek en emotioneel) veilige omgeving geboden wordt. Het bieden van containment door pleegouders is hierin de belangrijkste voorwaarde.

Dit betekent dat de pleegouder alle emoties van het kind kan 'opvangen'. De pleegouder straalt daarmee uit: 'wat je ook doet of voelt, ik kan het hebben.' Bij kinderen die een uithuisplaatsing hebben meegemaakt, is dit des te belangrijker. Deze onvoorwaardelijke houding komt ook in het voorleesboekje naar voren. Pleegmoeder Hannah Haas is continu (emotioneel) beschikbaar voor de verschillende dierenkinderen. Bovendien laat zij bij ieder kind en iedere emotie weten 'ik vind je lief,' waarmee zij de emoties van het kind erkent en het kind accepteert zoals het is, ook als het moeilijk te lezen gedrag (coping) laat zien. Op de volgende pagina is een aantal aandachtspunten en tips te vinden om beide kanten van de pendelbeweging te stimuleren.

Tips en aandachtspunten

Stimuleren verliesgerichte kant

- Moedig het kind aan te praten en vragen te stellen, zo vaak als het wil. Kinderen kunnen soms steeds dezelfde vragen opnieuw stellen. Dit doen ze om orde aan te brengen in een (verwarrende) situatie. Breng hiervoor geduld op.
- Geef de gevoelens van het kind voorrang op bijna alles, behalve op veiligheid. Stop met wat je doet en richt de aandacht op het kind wanneer het de emoties laat zien.
- Wees je ervan bewust dat kinderen nog niet altijd in staat zijn gevoelens te benoemen of te voelen in het lichaam. Help het kind hierbij.

Het voorleesboekje kan hierin als tool gebruikt worden. Vraag het kind bijvoorbeeld waar het boekje over gaat of wat zijn/haar favoriete dier is in het boekje en waarom. Mogelijk geeft dit inzicht in het gevoel van het kind zelf. 'Lees' door gedrag heen dat als problematisch wordt ervaren, zodat je hem/haar kunt voorzien in de onderliggende emotionele behoefte.

- Wees alert op wat het kind laat zien in gedrag, tijdens spel, in tekeningen etc. Exploreer de fantasieën en het magisch denken van het kind om na te gaan hoe het zich kan voelen.
- Besef dat, wanneer een kind niet over het verlies (of bijvoorbeeld diens ouder(s) praat), dit niet betekent dat het er niet is. Het komt bijvoorbeeld ook voor dat een kind niet over een ouder of het eigen gevoel praat, omdat het bang is een pleegouder te kwetsen of te belasten.
- Betrek het kind en zorg ervoor dat je correcte informatie geeft. Wanneer de waarheid niet verteld wordt, maakt het kind een eigen waarheid, vaak erger dan de werkelijkheid.
- Informatie wordt in de jeugdbescherming veelal gegeven door middel van een woord- en beeldverhaal. Zorg ervoor dat hierin niet alleen de informatie staat, maar dat er ook ruimte is voor

het gevoel van het kind. Betrek wanneer mogelijk ouders (en eventueel een betrokken behandelaar) om de woorden van het gezin van herkomst te vinden. Zorg er ook voor dat dit niet enkel een product van de jeugdzorgwerker of pleegzorgwerker op zich is, maar herhaal het om het kind ook te helpen waar mogelijk de eigen gevoelens te kunnen voelen of verwoorden.

- Geef het verlies en/of de ouders een plek in het (dagelijks leven) van het kind. Zorg ervoor dat het normaal is dat hierover gesproken wordt, zowel de leuke als minder leuke dingen. Doe dit op een manier die bij het kind en de situatie past: d.m.v. contact, een foto, voorwerp etc.
- Besef dat een kind ook een ouder kan missen dat het nauwelijks gekend heeft.
- Richt ook de aandacht op wat het kind naast de ouders nog meer verloren heeft, zoals school, vriendjes en vriendinnetjes, speelgoed, een slaapkamer, verdere familie etc. (Fiddelaers-Jaspers, 2009 en Keirse, 2020)



Stimuleren herstelgerichte kant

- Over het algemeen zijn juist kinderen goed in staat om van nature snel de pendelbeweging te maken tussen het verliesgerichte en het herstelgerichte. Het ene moment zijn ze bijvoorbeeld verdrietig om mama/papa, het volgende moment dolgelukkig met de speelgoedauto die ze zien. Laat dit er zijn en forceer het kind niet om toch te praten.
- Besef dat voor een kind ontwikkelen en rouwen tegelijk een moeilijke en soms onmogelijke opgave tegelijkertijd is. Bovendien is er voor kinderen pas ruimte om te rouwen wanneer zij zich volledig veilig voelen. Juist bij kinderen in een pleeggezin heeft dit vaak meer tijd en ruimte nodig.
- Kinderen hebben een veilige en warme omgeving nodig. Behandel het kind niet 'anders' door wat het heeft meegemaakt. Deze veiligheid wordt grotendeels juist geboden door structuur, regels en grenzen.
- Liefde is belangrijk voor kinderen en zeker ook kinderen in een pleeggezin. Wees je er wel van bewust dat dit voor veel pleegkinderen kan betekenen dat zij juist een neutrale houding nodig hebben.

Met een neutrale houding wordt bedoeld: een kalme, accepterende houding, zonder enig oordeel.

- Betrek de omgeving van het kind, bijvoorbeeld de school. Laat het kind bijvoorbeeld op school vertellen dat het bij pleegouders woont. Dit lijkt erg verliesgericht. Het mooie van kinderen is dat zij iets vaak accepteren zoals het is. Zoiets vertellen kan een kind daarom juist helpen zich niet per se 'anders' te voelen.
- Laat het kind merken dat het ook oké is om blij te zijn, te genieten. Kinderen kunnen zich namelijk schuldig voelen t.o.v. een ouder.

Laat het kind ook weten wie er voor de ouders zorgt (Fiddelaers-Jaspers, 2009 en Keirse, 2020).

Literatuurlijst

- Bout, van den J. (1997). 'Rouwsluiers', verschenen in het tijdschrift De Psycholoog – januari 1997 (blz 21-26).
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2009). Jong verlies: Rouwende kinderen serieus nemen. Kampen: uitgeverij Ten Have.
- Fiddelaers-Jaspers, R. & Noten, S. (2015). Herbergen van verlies: Thuiskomen in het Land van Rouw. Heeze: In de Wolken.
- Keirse, M. (2017). Helpen bij verlies en verdriet: Een gids voor het gezin en de hulpverlener. Tiel: Uitgeverij Lannoo nv.
- Keirse, M. (2020). Kinderen helpen bij verlies: Een boek voor iedereen die van kinderen houdt. Tiel: Uitgeverij Lannoo nv.
- Maes, J. (2013). 'Rouw is de kostprijs van de hechting', verschenen in deMens.nu Magazine, 13, 1-7.
- Maes, J. & Jansen, E. (2020). Ze zeggen dat het overgaat. Tiel: Witsand Uitgevers.
- Stroebe, M.S. & Schut, H. (2010). 'The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade on', verschenen in OMEGA- Journal of Death and Dying, 61 (4), 273-289.

