

# Leven met gemis: als je als kind een ouder verliest

Johan Maes

“alles gaat voorbij, maar niets gaat over”

Rouw is het antwoord dat we geven op het verlies van een betekenisvolle relatie met iemand, iemand waar we aan gehecht zijn.

## Het trechtermodel van rouw

In onze samenleving wordt rouw nog steeds gezien als een proces waar iedereen doorheen moet op dezelfde manier en in dezelfde tijd. Je wordt als rouwende om de oren geslagen met begrippen als: verlies verwerken, loslaten, aanvaarden, een plaats geven. Het oude rouwmodel noem ik een trechtermodel omdat iedereen na een ernstig verlies doorheen de trechter moet van de individuele emotionele rouwverwerking, met nadruk op de confrontatie met het verlies en het leren loslaten van de oude band met de overleden dierbare, en zo het verlies te aanvaarden of een plaats te geven en dat liefst in zo kort mogelijke tijd. De focus ligt hierbij op de rouwverwerking als het noodzakelijke aangaan van de confrontatie met pijnlijke emoties als angst, verdriet, woede, schuld, onmacht door ze te ervaren, te voelen en te uiten. Dit proces speelt zich af binnen in jou, als iets waar je doorheen moet of moet ondergaan tot het over gaat. Al naargelang de bronnen krijg je hiervoor enkele maanden tot anderhalf jaar de tijd. Als je jaren na datum nog met dit verlies bezig bent dan riskeer je al vlug het oordeel van niet normaal of zelfs pathologisch (chronisch)te rouwen. Als je onvoldoende of geen emoties laat zien dan riskeer je de stempel opgeplakt te krijgen van afwezige, ontkende of uitgestelde rouw.

## Een nieuwe visie op rouw

Vanuit wetenschappelijke hoek kwamen echter heel wat nieuwe bevindingen en inzichten die allemaal samen het trechtermodel als universele norm ontkrachten en een nieuwe visie op rouw belichten als een pluriform proces gemedieerd door individuele, interactieve en culturele verschillen: rouw is een veelkleurig landschap waarin ieder zijn eigen rouwtraject bewandelt.

Belangrijke kenmerken van het nieuwe rouwparadigma:

.rouw is de kostprijs van de hechting en de individuele verschillen in rouw ontstaan vanuit verschillende hechtingspatronen en de wijze waarop deze patronen worden doorgegeven van generatie op generatie

.het uiten van negatieve emoties is niet altijd gezond en blijkt soms de rouw te bemoeilijken; het kunnen vermijden van al te veel pijnlijke emoties is helpend in het verwerkingsproces; belangrijk hierbij is ook dat het uiten van pijnlijke emoties gekoppeld wordt aan cognitief inzicht en betekenis kunnen geven aan een verlies

.In plaats van het verplichte en pijnlijke loslaten blijkt het transformeren van de relatie met de overledene in een blijvende symbolische verbondenheid meer heilzaam te zijn

.de impact van trauma en traumareacties op de verlieservaring wordt meer onderkend

.er wordt niet alleen naar de risico's gekeken voor de gezondheid en naar de destructieve en ontwrichtende impact van het verlies, maar er wordt belang gehecht aan de beschermende factoren die we in het leven hebben opgebouwd, maw de veerkracht van mensen

.de focus ligt niet langer op de verliesverwerking, maar evenveel aandacht wordt besteed aan de impact van het verlies op het leven dat verdergaat en hoe mensen zich aanpassen aan het veranderde leven zonder de overledene (cf Duale Procesmodel dat we later bespreken)

Het is belangrijk dat we in het kader van dit artikel door deze nieuwe bril kijken naar de impact van het verlies van een ouder op jonge leeftijd (de draaglast) en de noodzakelijke copingstrategieën (de draagkracht van kinderen en jongeren) en de steun die ze hierbij van de volwassen wereld nodig hebben (het draagvlak).

Een van de belangrijkste nieuwe bevindingen komt uit het hechtingsonderzoek waaruit blijkt dat ons hechtingspatroon de individuele verschillen in rouwverwerking verklaart.

## Rouw en hechting

Rouw is de kostprijs van de hechting. Meer literair wordt ook wel eens geschreven 'de achterkant van de liefde'. Inderdaad, hechting en rouw zijn de kop en munt van het muntstuk dat leven is. We zouden niet rouwen als we ons niet zouden hechten, als we niet van iemand zouden houden.

Het vormen, onderhouden en loslaten van hechtingsrelaties met anderen is van levensbelang. Via die hechting leren we omgaan met onze gevoelens, leren we communiceren, bouwen we een beeld op van ons zelf, anderen en de wereld en leren we ook over ons eigen gedrag en dat van anderen te reflecteren. Veilige hechting die wordt ingeprint in de eerste levensjaren wordt een innerlijke veerkracht, een beschermende factor in moeilijke of traumatische levensomstandigheden.

Als kleine baby vertonen we reeds hechtingsgedrag. Dit gedrag is aangeboren en genetisch geprogrammeerd om te overleven omdat we zo afhankelijk en hulpbehoevend ter wereld komen. We zoeken de nabijheid van een beschermende hechtingsfiguur, in eerste instantie een moederfiguur en later andere figuren als vader, broers, zussen, grootouders etc. om ons veilig te kunnen voelen. Deze hechtingsfiguur biedt ons een veilige *haven* als er gevaar is, dwz dat we nabijheid zoeken, troost en geborgenheid. De **primaire hechtingsstrategie**: ons hechtingssysteem wordt geactiveerd om terug nabijheid te zoeken bij een hechtingsfiguur. Als het gevaar geweken is, ervaren we ook een veilige *basis* om de wereld te gaan exploreren. Hiervoor is het nodig om beetje per beetje afstand te nemen van de hechtingsfiguur en via ons spel gaan we de omgeving verkennen. Dat gevoel van veiligheid ontstaat niet alleen omdat onze hechtingsfiguur fysiek bereikbaar (in eerste instantie via huid aan huidcontact) en toegankelijk is maar ook emotioneel beschikbaar is en sensitief reageert op onze behoeften en gevoelens. Ouderfiguren kunnen echter verschillend

reageren op de behoefte van een kind naar hun nabijheid. Hun reacties kunnen bv erkennend en sensitief zijn of onvoorspelbaar, angstig of afwijzend. Deze interacties ga je dan in jezelf opslaan -er ontstaat een symbolische representant van de hechtingsfiguur in jezelf- en worden jouw basismodel van hechting en de blauwdruk van je overtuigingen over jezelf, de ander en de wereld.

Dit hechtingsgedrag blijft ook als volwassene belangrijk. Deze dynamiek van afstand (autonomie, de wereld exploreren) en nabijheid (verbondenheid, geborgenheid) is essentieel binnen al onze contacten in onze leef- en werkomgeving. In gevaar en crisissituaties zoeken we elkaars nabijheid op, zelfs via het elkaar aanraken en vasthouden, en ervaren dit als steunend. Bij rampen of bv de gruwelijke moorden op kinderen in onze samenleving stellen we een collectieve behoefte vast om dit traumatisch verlies fysiek met elkaar te delen en elkaar te troosten.

De scheiding en het verlies van hechtingsfiguren heeft ook een grote impact op een kind en roept veel scheidingsangst op. Als een moeder weggaat kan een kind reageren met diverse vormen van protest, wenen, wanhoop en op zoek gaan om die band terug te herstellen en uiteindelijk een vorm van ont-hechting of het loslaten van die verwachting en zich focussen op andere zaken. Kinderen reageren echter verschillend naargelang ze veilig of onveilig gehecht zijn. Vanuit het hechtingsonderzoek kennen we het bestaan van verschillende hechtingspatronen of stijlen op basis van de communicatie tussen volwassenen en kinderen. Elk hechtingspatroon leidt ook tot verschillende reacties bij scheiding van een ouder. Kortom, de individuele verschillen in hechtingssysteem als gevolg van de beschikbaarheid van de hechtingsfiguur in tijden van nood, zijn bepalend voor onze wijze van rouwen.

### **Veilige hechting**

Onderzoek: een moeder die sensitief en accepterend antwoordt op behoeften van het kind, samen werkt met het kind en emotioneel beschikbaar is, zorgt voor een veilig gehecht kind. Als dit kind gescheiden geweest is van de moederfiguur en deze komt na een tijdje terug binnen dan gaat het kind bij haar troost zoeken en als het dit voldoende heeft gekregen, dan maakt het zich terug los van de moeder en gaat opnieuw spelen.

Als hechtingsfiguren in je jeugd beschikbaar waren, zowel fysiek als emotioneel, ontwikkel je een gevoel van veiligheid en zekerheid en leer je vertrouwen op het zoeken en vinden van nabijheid als bron van steun en troost. Als veilig gehecht persoon kun je in tijden van stress contacten onderhouden die je troosten en steunen; je bent optimistisch wat je kansen op slagen betreft en je vermogens om je aan nieuwe situaties aan te passen; je hebt vertrouwen in jezelf en anderen om met eventuele crisissen om te gaan. Veilig gehechte kinderen hebben een basis voor meer zelfrespect, emotionele gezondheid, veerkracht, positieve gevoelens maar tonen ook meer initiatief, zijn sociaal vaardig en geconcentreerd in hun spel. Kinderen gaan in zichzelf een model opbouwen -een intern werkmodel van hechting- van hechtingsgedrag wat ook hun houding zal bepalen t.o.v. hechting als ze volwassen zijn. Bv in het omgaan met hun emoties of in hun manier van rouwen.

Als veilig gehechte volwassene ga je een **positief werk- of hechtingsmodel** opbouwen: beschik je over emotionele stabiliteit, ben je bewust van je eigen emoties en kan je deze

ook uitdrukken. Je hebt een positief beeld opgebouwd van jezelf en van relaties met anderen. Je hebt een flexibel evenwicht bereikt tussen contact kunnen maken, troostende verbindingen opzoeken en ervaren en autonoom kunnen bestaan op jezelf in de wereld. Je copingstrategie van het erkennen en uiten van je pijn, je naar anderen toewenden in nood, is effectief want roept steun, troost en bescherming op.

Als hechtingsfiguren echter niet op de juiste wijze beschikbaar waren, ontstond er een gevoel van onveiligheid en ga je ofwel eerder angstig ofwel eerder vermijdend om met anderen, met de daarbij horende gevoelens en gedragingen. We ontwikkelen onveilige hechtingsstijlen. Als je er niet kon op vertrouwen dat hechtingsfiguren troost en steun zouden bieden, dan ontstaat een negatief werkmodel van hechting. Je gaat **secundaire** hechtingstrategieën inzetten: hyper-activering of de-activering van het hechtingsgedrag.

### **Onveilige, (angstig-) vermijdende hechting**

Onderzoek: moeder reageert niet sensitief op gevoelens, remt ze integendeel af, heeft aversie tegen lichamelijk contact en reageert ook afwerend op behoeften aan contact van het kind. Als dit kind een tijd gescheiden geweest is van de moeder reageert het op haar terugkomst eerder onverschillig, ontwijkt of negeert de moeder en geeft geen uiting aan behoefte aan troost of nabijheid. Hij zoekt geen nabijheid en gaat liever verder met zijn spel. Dit is uiterlijk zo, maar innerlijk kan men wel fysiologische stressreacties meten.

Als vermijdend gehecht persoon ga je ervan uit dat troost niet voorhanden is. Je hebt geleerd dat ouders niet beschikbaar zijn als je verdrietig bent en dat huilen geen zin heeft. Je gaat geen steun zoeken en kiest ervoor het alleen op te lossen, onafhankelijk te blijven. Je negeert of minimaliseert je pijnlijke gevoelens en vermijdt de frustratie en pijn die zou kunnen ontstaan als iemand je vraag om steun zou afwijzen of ongevoelig op jou zou reageren. Je gaat je eigen behoefte aan gezelschap ontkennen, je vermijdt het om afhankelijk te worden; je vertrouwt enkel op jezelf en je stelt je niet graag kwetsbaar op.

Een vermijdend gehecht volwassene kan het zich niet veroorloven te veel te voelen en te uiten en zal dus proberen de emotionele ervaring te minimaliseren en afleiding te zoeken voor de stress dat er waarschijnlijk geen troost is. Hij heeft geen vertrouwen in troost en stelt zich onkwetsbaar op. Het gevaar van isolatie dreigt.

De-activerende strategieën: je houdt fysiek en emotioneel afstand van anderen; je voelt je oncomfortabel met intimiteit en afhankelijkheid van anderen; je onderdrukt gedachten die verband houden met behoefte aan steun en troost en je probeert je spanningen alleen te hanteren.

### **Onveilige angstig/ambivalente (gepreoccupeerd) hechting: hyper-activerende strategieën**

Onderzoek: als moeder onvoorspelbaar reageert omdat ze teveel met zichzelf bezig is, niet altijd sensitief reageert op de gevoelens van het kind, geeft dit een onveilig gehecht kind. Scheiding met de moeder leidt vaak tot ontredde en hij zal zijn behoefte aan haar aanwezigheid onmiskenbaar communiceren. Als moeder terugkomt na een periode van scheiding zal het kind zich vastklampen in een soort boos verzet, maar soms ook hulpeloos en ontroostbaar zijn. Hij zoekt vooral haar nabijheid op en weigert terug te gaan spelen (exploreren).

Als je angstig/ambivalent gehecht bent dreig je overspoeld te worden door emoties en heb je een maximale behoefte om ze te uiten (waarschijnlijk in de hoop om op die manier troost te krijgen). Je zal teveel verstrikt zitten in de eigen problemen, niet overweg kunnen met het teveel aan emoties, je hulpeloos voelen en alles uit de kast proberen te halen voor aandacht en troost. Je hebt het gevoel niet autonoom te kunnen bestaan en zal weinig ruimte maken voor exploratie.

Als angstig gehecht persoon heb je geleerd om dicht bij mama te blijven om te overleven. Mama was zelf overbezorgd, controlerend, beschermend en soms ongevoelig voor jouw behoeften. Ze had het misschien moeilijk om jou los te laten in de wereld. Als volwassene zal je je eerder bezorgd maken dat bijvoorbeeld ene partner niet beschikbaar zal zijn als er nood aan de man is. Je voelt je onveilig zonder de nabijheid van anderen en je gaat je vastklampen aan anderen om steun of troost te krijgen. Je twijfelt aan je eigen capaciteiten om moeilijke levensomstandigheden aan te kunnen en hierin eerder anderen vertrouwen als bron van bescherming en steun.

Hyper-activering: je doet een intense, aanhoudende poging om je partner die naar je gevoel onvoldoende (emotioneel) beschikbaar is, te bewegen tot meer aandacht, steun en zorg. Je gebruikt hiervoor strategieën als vastklampen, controleren, dwingend aandacht opeisen. Je doet inspanningen om iemands nabijheid te bereiken en je bent overafhankelijk van anderen als bron van bescherming.

Je hechtingsstijl of het patroon dat je in je leven hebt opgebouwd i.v.m. relaties resulteert uit de internalisatie van je geschiedenis met hechtingservaringen. Dit patroon loopt langs twee grote dimensies: vermijdend gehecht en angstig gehecht. In het midden bevindt zich de veilig hechting.

Vermijdend: .wantrouwt anderen

.coping: deactiverende strategieën

Angstig: -bang dat ander niet beschikbaar zal zijn (wantrouwt zichzelf)

-coping: hyperactiverende strategieën

## **Hechting en verlies**

Als een hechtingsfiguur sterft dan is dit een ontwrichtende gebeurtenis dat een intense, aanhoudende pijn veroorzaakt. Je kunt je niet voorstellen ooit het gevoel van veiligheid en liefde terug te winnen zonder zijn/haar aanwezigheid. De primaire hechtingsstrategie werkt niet en je gebruikt voor je rouwverwerking de secundaire strategieën van deactivering, vermijding, afstand en deze van hyperactivering, confrontatie, nabijheid.

Hier vindt de hechtingstheorie aansluiting bij een nieuw rouwmodel dat ontwikkeld is door Stroebe en Schut: het Duale procesmodel.

De auteurs noemen dit een model van coping bij rouw: dit slaat op alle processen, strategieën die je gebruikt om je aan te passen aan de situatie waarin je bent geplaatst na een verlies, om de impact of de gevolgen van het verlies te kunnen dragen en verwerken

zodat je het verlies kunt integreren in je leven. Het DPM sluit aan bij de nieuwe visie op rouw die we hierboven kort hebben besproken.

Elke verlieservaring leidt tot verschillende stressbronnen die te herleiden zijn tot twee grote categorieën: verliesgerichte oriëntatie en de herstelgerichte oriëntatie. Beide zijn bron van stress, roepen angst op en pijn. Beide zijn ook noodzakelijk en gezond rouwen (effectieve coping) betekent dat je dynamisch heen en weer beweegt tussen beide copingprocessen: af en toe ben je gericht op aspecten van het verlies, op andere momenten wil je dit juist vermijden en je richten op het leven dat verder gaat.

1. Verliesgericht: focust op de hechting en op het verlies zelf: het gaat om de processen van verliesverwerking, het feit dat iemand onherroepelijk weg is en het intense verlangen om die band te herstellen
2. Herstelgericht: focust op de stressoren die verbonden zijn met de realiteit dat het leven verdergaat zonder die persoon: de strijd die je moet leveren om jezelf te heroriënteren in een veranderde wereld waarin de dierbare ontbreekt.

Op het moment dat je verliesgericht bent staan de verlieservaring en de relatie met de overledene centraal: je vertelt het verhaal van zijn ziekte of ongeval, je wilt er niet over praten, je huilt, bent opstandig, haalt blije herinneringen op aan zijn of haar leven, bekijkt foto's...je sluit je af voor de wereld die verder draait.

Op het moment dat je herstelgericht bent, pas je je aan aan de veranderingen in je leven die het gevolg zijn van het verlies. Je houdt je bezig met de dagelijkse activiteiten thuis of op je werk, de nieuwe rollen die je moet spelen en de taken die je op je moet nemen. Je zet de vuilnis op straat (vroeger deed je vader dat), je gaat boodschappen doen, gaat naar school, maakt nieuwe vrienden, je sport...je sluit je af voor de pijn van het verlies.

Het verschil tussen mannen en vrouwen

Vrouwen zijn in rouw eerder verliesgericht, focus op emotiegerichte coping, op het zoeken van steun waarin gevoelens kunnen hgeuit en gedeeld worden.

Mannen zijn eerder herstelgericht, focus op probleem- en actiegerichte coping, de problemen en spanningen die verbonden zijn aan het dagelijkse leven.

Het verlies is soms verwacht, voorspelbaar en bevattelijk zoals de dood van je 85jarige opa na een ziekbed. Soms is het verlies onverwacht, onvoorspelbaar en onbevattelijk zoals het overlijden van een kind of van een ouder als je nog jong bent. Je binnenwereld is onherkenbaar veranderd, alles is chaos, je wordt overspoeld door gedachten en gevoelens en beelden van de overledene. Je hebt het gevoel dat je uiteenscheurt, in scherven valt als je de confrontatie met het verlies nog langer toelaat en je richt je op de wereld buiten je die blijft bestaan en die zorgt voor herkenbaarheid, orde en continuïteit. Door je dagelijkse dingen op te pakken krijg je terug een gevoel van controle en krijg je de kans je zo gehavende zelfbeeld terug op te bouwen. Soms kan echter ook de buitenwereld onherkenbaar geworden zijn omdat de ouder er niet meer is die al die vertrouwde dingen deed, omdat je voorheen sterke ouder nu ineens zo zwak en kwetsbaar is en zich aan jpu vastklampt, zodat je het gevoel krijgt dat je je eigen verdriet moet verstoppen om het niet nog lastiger te maken.

Er kunnen complicaties ontstaan in het rouwproces, in grote lijnen heb je twee soorten: de chronische, aanhoudende rouw en de afwezige, onderdrukte of bevroren rouw.

De **chronische rouw** is een verliesgerichte complicatie waarbij de aandacht blijft bij de overleden persoon, met intense en extreme rouwreacties: ene overspoelende angst en pijn, problemen in het dagelijks functioneren, piekeren over de overledene en vasthouden aan die intense band die men had met de overledene (alsof hij nog elk moment kan terugkomen en niet echt dood is).

Hiervoor worden hyperactiverende strategieën ingezet van het hechtingssysteem:

.alles doen om van de onbereikbare hechtingsfiguur nog aandacht en zorg te krijgen

.hevig verlangen naar diens nabijheid en liefde

.investeren in afhankelijkheidsrelaties met onvoldoende bereikbare hechtingsfiguren (bv de kinderen, vrienden..)

.erg gepreoccupeerd of bezet zijn met hechtingsangsten, beelden en gedachten aan de overledene

De **aanhoudende afwezige of onderdrukte rouw** is een herstelgerichte complicatie, waarbij de aandacht enkel gaat naar het leven dat verdergaat, zonder intense rouwreacties: het vermijden van open expressie van emoties; loslaten van de overledene en het gewone leven verder zetten zonder noemenswaardige verstoring.

Hiervoor worden defensieve deactiveringsstrategieën ingezet van gedachten en acties die met het verlies te maken hebben:

.vermijden van het verlies, gevoelens en gedachten eraan, geen verliesverwerking

.minimaliseren van de betekenis van de overledene

.proberen niet aan de overledene te denken, in die mate dat er dissociatie optreedt met gevoelens en gedachten aan het verlies ( wat niet wil zeggen dat ze iemand niet onderhuids beïnvloeden).

Deze strategieën inzetten kan problematisch zijn omdat er situaties kunnen zijn die de onderdrukte gevoelens en gedachten kunnen reactiveren, wat kan leiden tot psychische en fysieke klachten.

Voor de rouwverwerking zijn de twee rouwtaken noodzakelijk die helpen met de reorganisatie van de hechting.

1. Het verlies accepteren en het herdefiniëren van de relatie met de overleden hechtingsfiguur: van fysieke afwezigheid naar symbolische aanwezigheid

Via hyperactiverende strategieën zoals: diepe pijn van het gemis ervaren, zich herinneren, de betekenis van de relatie exploreren, de symbolische relatie met de overledene versterken

2. Terugkeren naar de dagelijkse activiteiten en nieuwe hechtingen aangaan

Via deactiverende strategieën: afstand naar de overledene toelaten, pijnlijke gedachten en gevoelens over de overledene vermijden, exploreren van de realiteit na het verlies, dagelijks functioneren, nieuwe uitdagingen en hechtingen aangaan

Mensen die veilig gehecht zijn :

- .kunnen herinneringen ophalen aan + en coherent spreken over het verlies
- .kunnen hun gevoelens ervaren en uiten zonder dat normale functioneren wordt verhinderd
- .hebben positieve hechtingsmodellen en positief beeld van zichzelf en relaties met anderen: ze kunnen flexibel bewegen tussen het loslaten van de overledene en het installeren van een blijvende verbinding
- .blijven positief denken aan de +
- .kunnen de impact van het verlies hanteren en nieuwe relaties aangaan

Angstig gehechte zijn niet in staat pijnlijke gevoelens en gedachten aan het verlies te deactiveren

Vermijdend gehechte zijn niet in staat openlijk te rouwen en een symbolische band te onderhouden

Ze gaan dus maar één soort strategie gebruiken en het rouwproces compliceren

De combinatie van angstig en vermijdende hechting produceert het meest gecompliceerde rouw met het hoogste niveau van angst, depressie, rouw, traumatische symptomen en alcoholconsumptie.