



Expertisecentrum  
Omgaan met Verlies

Expertisecentrum Omgaan met Verlies  
Riet J.M. Fiddelaers-Jaspers



Het ontbrekende stuk  
Trauma of veerkracht na een verlies



Expertisecentrum  
Omgaan met Verlies

## Levensgebeurtenissen

- ‘Dagdagelijkse’ gebeurtenissen: geven structuur en veiligheid
- Stressvolle gebeurtenissen: maken je weerbaar en sterk, belastend maar denkbaar
- Ingrijpende gebeurtenissen: nooit gedacht dat dit je zou overkomen: verliesstrauma's (zelfdoding, onverwachte scheiding van je ouders, vlucht uit je vaderland, afbranden van je huis)



Expertisecentrum  
Omgaan met Verlies

## Veerkracht

Het vermogen jezelf te herstellen of terug te veren.



Jezelf met succes aan te passen ondanks moeilijke en bedreigende omstandigheden



Expertisecentrum  
Omgaan met Verlies

## Aanslag op de veerkracht

- Kind alleen laten in de bedreigende situatie en in de periode daar na
- Onzekerheid/verwarring
- Als kind weet niet waar het aan toe is
- Als kind te zware last op de schouders krijgt/neemt



Expertisecentrum  
Omgaan met Verlies

## Positieve bijdrage aan ontwikkelen van veerkracht

- Een positieve blik op het leven
- Geloven in eigen kracht
- Een veilige omgeving, geborgenheid
- Sociale steun van ouders, verzorgers, leerkrachten en vrienden
- Strategieën om om te gaan met moeilijke en bedreigende situaties



Expertisecentrum  
Omgaan met Verlies

## Onderzoek kinderrouw Let Dillen Gent, juni 2008

- Liefde en verdriet zijn normale rouwreacties
- 65% van de rouwende kinderen en jongeren ervaart liefde, 66% verdriet, 47% boosheid
- Liefde is een positieve en beschermende factor die kan leiden tot groei na verlies
- Schuld/verantwoordelijkheid en schaamte/ angst zijn versturende en complicerende factoren
- Doorgaande band met overledene kan leiden tot positieve aanpassing



Expertisecentrum  
Omgaan met Wliefz

## Verliestrauma

Een ingrijpend verlies van iemand om wie het kind of de jongere veel geeft of van een wezenlijke levensvoorwaarde. Zoals:

- Verlies door de dood
- Verlies door scheiding
- Verlies van lidmaatschap van een systeem
- Verlies van delen of functies van je lichaam
- Verlies van materiële goederen



Expertisecentrum  
Omgaan met Wliefz

## Verliestrauma

De traumatische ervaring maakt het kind of de jongere machteloos en hulpeloos en overvragen hem of haar volledig. Deze ervaring is bij vol bewustzijn niet te dragen.

*Prof. dr. Fr. Ruppert, Verwirrte Seele*



Expertisecentrum  
Omgaan met Wliefz

## Splitsing bij trauma

De identiteit deelt zich. Naast het gezonde Ik ontwikkelen zich twee delen.

- Een van deze delen draagt de last van de traumatische ervaring.
- Het andere deel maakt zich los van de ervaring: het overlevingsdeel.



Expertisecentrum  
Omgaan met Wliefz

## Strategieën

Onder andere:

- het vermijden van situaties die lijken op of herinneren aan het trauma
- Veel controle zowel van zichzelf als anderen
- het compenseren van gevoelens, leegte, spanning en onaangename situaties, bijv. door drank, drugs, hard studeren, gamen, seksualiteit, spanning en risico opzoeken.



Expertisecentrum  
Omgaan met Wliefz

## Kenmerken van het getraumatiseerde deel

- Blijft stilstaan op de leeftijd van het tijdstip waarop het trauma plaatsvond
- Slaat de herinnering aan het trauma op
- Zoekt nog altijd een uitweg uit het trauma, is (onbewust) veel bezig met het verleden
- Kan 'getriggerd' worden



Expertisecentrum  
Omgaan met Wliefz

## Verliestrauma

