

Coaching bij verlate rouw als gevolg van jong ouderverlies

*Vroege erkenning
kan veel leed
voorkomen*





ADA DE VETTE

In haar praktijk begeleidt Ada de Vette regelmatig mensen die in hun jeugd hun vader of moeder verloren zijn. Zij hebben nooit 'goed' kunnen rouwen om dit verlies, en lopen later in hun leven op tegen de overlevingspatronen die ze vanaf de dood van hun ouder hebben ingezet.

Deze mensen hebben daardoor vaak moeite met het leven. Dat kan zich later in het leven uiten in een burn-out. Jane Alice Coerts schreef hierover in haar waardevolle boek *Van burn-out naar levenszin* (2021). Gestolde rouw als gevolg van verlies op jonge leeftijd kan een bron van burn-out zijn, betoogt ze. Ik kan me daar alleen maar bij aansluiten. Uit de verhalen die ik in de praktijk hoor, blijkt dat vaak pas in een laat stadium van een burn-out wordt onderkend dat de vroege dood van een ouder een onderliggende oorzaak kan zijn.

Basisveiligheid

Kinderen van wie een ouder overlijdt, hebben nog niet het vermogen om daar 'goed' mee om te gaan. Als het kind heel jong is, is het besef van dood er nog niet. Maar ook als het verlies op wat latere leeftijd plaatsvindt, is het verdriet groter dan het kind op dat moment dragen kan. Draaglast en draagkracht zijn niet in evenwicht.

Een pijnlijke conclusie van een kind

Het kind is nog volop bezig met het ontwikkelen van de eigen identiteit, en dan ineens wordt het geconfronteerd met dood van vader of moeder. Dat doet iets met de basisveiligheid van het kind, maar ook met de identiteitsontwikkeling.

Zelfbescherming

'Hoe is het nou met je moeder/vader?' Veel kinderen krijgen die vraag gesteld door volwassenen na het overlijden van hun ouder. Die vraag ontkent aan de ene kant het verdriet van het kind, aan de andere kant geeft ze het kind ook de mogelijkheid om te schuilen. Het hoeft niet over hemzelf te gaan, en dat is fijn als het verdriet zo groot is dat het zichzelf het liefst onder een steen wil verstoppen. Zelfbescherming dus.

Die zelfbescherming kan ook de start zijn van de ontwikkeling van een aantal beschermingsmechanismen en overlevingspatronen. Want 'als jouw verdriet er niet toe doet voor anderen, dan zal jij er ook wel niet toedoen'. Een pijnlijke conclusie van een kind dat nog niet snapt dat de volwassenen om hem heen het moeilijk vinden om zich in hem te verplaatsen.¹

Vluchten, vechten, bevriezen

Beschermingsmechanismen ontstaan omdat het kind nooit meer die enorme pijn wil voelen van toen. Jong ouderverlies kun je beschouwen als een trauma. Vluchten, vechten of bevriezen zijn de reacties op een trauma, die komen voort uit het 'reptielenbrein' (het primitieve brein dat reflexmatig reageert op bedreigingen). Zodra iemand later in het leven geraakt wordt op de 'blauwe plek' heeft het individu vanuit het reptielenbrein drie mogelijke reacties:

- De vlucht naar binnen, een muurtje om zich heen bouwen en de verbinding met anderen verbreken.
- Vechten om te overleven, zich groter maken, zich stoer voordoen.
- Bevriezen, zichzelf 'onaanraakbaar' maken, zich op de vlakte houden, moeite hebben met intimiteit.

Dit zijn beschermingsmechanismen die zich in het lijf vastzetten en ervoor zorgen dat het stress-systeem van iemand die

¹ Hierbij moet vermeld worden dat in dit hele proces niemand schuldig is. De volwassenen die om het kind heen staan weten vaak niet beter en vinden het ook pijnlijk om met het kind te praten over hoe het met hem gaat. De dood is voor veel mensen een lelijk ding, waarover men liever niet praat. De overgebleven ouder weet al helemaal niet waar hij of zij het zoeken moet. Er vanaf dat moment alleen voor staan zonder je partner is geen sinecure. Er zijn misschien wel bijkomende zorgen omdat een inkomen is weggefallen, en rouwen kost bakken vol energie. De mentale afwezigheid van de overlevende ouder is wel een factor die meespeelt in het ontwikkelen van overlevingspatronen waar het kind op latere leeftijd last van kan krijgen.

jong een ouder is verloren extra scherp is afgesteld. Hierdoor is de reactie op een trigger vaak overdreven.

Hardnekkige overtuigingen

Daarnaast zijn er overlevingspatronen, die meer vanuit de rationale hersenen worden aangestuurd. Het zijn hardnekkige overtuigingen over zichzelf en de wereld die maken dat je doet wat je doet:

- Je verantwoordelijk voelen voor je omgeving
- Zorgen dat het de mensen om je heen goed gaat
- Uitdagingen aangaan en het beste van jezelf eisen
- In chaotische situaties rust en evenwichtigheid uitstralen
- Risico's zien waar de ander ze niet ziet

Deze patronen zijn van waarde in heel veel situaties

Iemand die op jonge leeftijd een ouder is verloren, heeft dankzij deze overlevingspatronen vaak veel bereikt in het leven, niet ondanks het vroege verlies, maar juist dankzij. Al deze patronen zijn namelijk van waarde in heel veel situaties en door het vroeg moeten missen van een ouder zijn ze extra sterk ontwikkeld. Ik noem dat ook wel 'de kracht van verlaat verdriet'. Maar ergens wringt het ook, want onder al deze kwaliteiten kunnen ook valkuilen liggen:

- Je verantwoordelijk voelen voor de zaken waarvoor je niet verantwoordelijk bent en daardoor niet meer effectief zijn in het handelen.
- Overbezorgdheid en te veel bemoeienis met het welzijn van anderen.
- Geen keuzes maken in wat je wel en niet doet en daardoor overspannen raken.
- Niet laten zien wat er echt in je leeft, maar je verschuilen achter een masker.
- Niet onbezorgd in nieuwe situaties stappen, omdat je altijd beren op de weg ziet.

Door deze overlevingspatronen te hanteren kan iemand wegblijven van de pijn van het verlies en een goed leven opbouwen. Maar op een gegeven moment gaan deze overlevingspatronen tegenwerken. Een burn-out kan op de loer liggen.

Gevoeligheid voor mentale problemen

Mensen die op jonge leeftijd een ouder zijn verloren kunnen een gevoeligheid ontwikkelen voor een aantal mentale problemen, zoals stress, chronische vermoeidheid, chronische pijn, angst- en paniekaanvallen, verslavingen, depressieve gevoelens en suïcidale gedachten. Deze mentale problemen worden niet altijd (of vaak niet) in verband gebracht met het vroege overlijden van de ouder. Niet door de betrokkene zelf, en ook niet door hulpverleners.

Het gevolg kan zijn dat er bijvoorbeeld antidepressiva worden voorgeschreven aan mensen die door een burn-out zijn uitgeschakeld. Doordat ze weinig energie hebben, zich slecht kunnen concentreren en sombere gedachten hebben, kunnen ze niet werken aan het herstel, is dan het oordeel. Medicijnen zouden dit moeten fixen. De relatie met het vroege verlies van een ouder wordt dan niet gelegd.

Op zoek naar de bron van een burn-out

In coaching ga ik met de coachee op zoek naar de bron van een burn-out. Als het gaat om iemand die op jonge leeftijd een ouder verloren heeft, is het vertellen van dat verhaal vaak het startpunt. Daarnaast is het zaak het stresssysteem te kalmeren. Dat is immers vaak overprikkeld bij coachees als deze.

Op zoek naar het verhaal

Het verhaal van het overlijden van vader of moeder is misschien al lang niet meer verteld. Soms is een deel ervan ook verdrongen of vergeten. Het overlijden is zo lang geleden en waarom zou je oude koeien uit de sloot halen? Vaak is er sprake van schaamte, omdat men nog steeds (soms decennia later) last heeft van het vroege overlijden van de ouder. Het praten met een coach die de ruimte geeft het verhaal te delen, zonder oordeel luistert, en niet de dingen op wil lossen, kan dan heel helpend zijn.

Op zoek naar het kwetsbare kind

Zelfcompassie is vaak een thema bij mensen die op jonge leeftijd een ouder zijn verloren. Ik nodig mijn coachees dan ook uit het kwetsbare kind van toen toe te laten in het leven. Ze waren toen te klein om zichzelf te troosten. Maar in de volwassen versie van de coachee zit ergens dat kleine gekwetste kind nog. Het lichaam vergeet namelijk niet, en als de coachee contact kan maken met het gekwetste kind, kan dat kind ook denkbeeldig op schoot genomen en gekoesterd worden.

Op zoek naar de gezonde identiteit

Het omgaan met de vroege dood van een ouder gaat ook om identiteit. Wie was je toen, wie ben je nu, en wie was je geworden als het noodlot niet zo vroeg had toegeslagen? Mensen die ik coach hebben vaak een gevoel dat ze anders zijn. Ze ervaren een innerlijke eenzaamheid en zijn soms decennia later nog op zoek naar hun identiteit.

Door het vroege verlies is er als het waren een splitsing in de identiteit ontstaan. Er is het deel van de ratio; waar het kind controle kon houden, waakzaam kon zijn, zijn leven in goede banen kon leiden. In dit deel is veel energie gaan zitten en dit deel is dan ook sterk ontwikkeld. En er is het deel van het gevoel. Het deel waar de levensenergie, levenskracht en levensvreugde huist. Dit deel is door het vroege trauma afgesneden geraakt.

*Het vertellen van het verhaal
is vaak het startpunt*

Door gevoel weer toe te laten kan de levensenergie weer gaan stromen. Het verlate rouwproces aangaan is dan ook een transformatief proces. Het is geen rechte weg omhoog, maar een kronkelend pad met zijwegen en verkeerde afslagen. Maar uiteindelijk kunnen mensen die dit proces aangaan hun burn-out achter zich laten en uit de overleefstand komen. Van overleven naar krachtig leven noem ik dat.

Ada de Vette is wandelcoach en bosbadgids en is gespecialiseerd in het begeleiden van mensen die na een burn-out op zoek zijn naar een nieuwe balans. Zij hanteert daarbij naast bekende coachingsmethodieken ook de methoden uit *forest bathing*. Forest bathing zorgt voor een diepe ontspanning en helpt om een overgevoelig stresssysteem te kalmeren. www.agaatcoaching.nl

