Draag jij mijn tranen?

Verliesverwerking bij kinderen en jongeren en de therapeutische meerwaarde van het paard

Petra Kuiper

Scriptie in het kader van de opleiding Kinder- en Jeugdtherapie

Draag jij mijn tranen?

Verliesverwerking bij kinderen en jongeren en de therapeutische meerwaarde van het paard

Petra Kuiper
Eindscriptie: Opleiding Kinder- en Jeugdtherapie
BGL & partners, Assen
Lesgroep 7981
Begeleider: Judith Dens
November 2014

Wie

Wie heeft de zon uit jouw gezicht gehaald
wie heeft het licht in jou gedoofd
wie heeft je rooie wangen bleek gemaakt
wie joeg de dromen uit je hoofd
wie brak jouw kleine hart
kleurde je ogen zwart
wie is niet nagekomen wat hij heeft beloofd?

Wie heeft het lachen in jouw keel gesmoord
heeft je vuisten zo gebald
wie heeft dat onbevangen kind vermoord
dat altijd opstaat als het valt
wie boog jouw rechte rug
trapte je speelgoed stuk
wie brak jouw vleugels in de vreugde van hun vlucht?

Wie is er zo aan jou voorbijgegaan
wie verraadt hier jouw geloof
wie hield zich voor het kraaien van de haan
na de derde keer nog doof
wie is het die vergat
dat jij de toekomst had
wie heeft jou net als ik te weinig lief gehad?

Wie heeft jou net als ik te weinig lief gehad?

- Herman Van Veen -

Woord vooraf

'Draag jij mijn tranen' is ontstaan vanuit een persoonlijke wens als aankomend kinder- en jeugdtherapeut om kinderen en jongeren die met verlies en rouw te maken hebben effectiever te kunnen begeleiden. Deze scriptie is mijn eindwerkstuk van de opleiding tot kinder- en jeugdtherapeut bij BGL & partners. Binnen deze opleiding werd er beperkt aandacht besteed aan verliesverwerking. Daarbij had ik de behoefte om meer te leren en mij verder in het onderwerp te verdiepen. 8000 kinderen krijgen ieder jaar in Nederland te maken met het verlies van een vader, moeder, broertje of zusje. En dan zijn er nog veel meer verlieservaringen te bedenken, zoals wanneer er sprake is van een scheiding, een verhuizing of een ziekte. De kans dat een kinder- en jeugdtherapeut een kind in zijn of haar praktijk krijgt die met (problematische) verliesverwerking te maken heeft is daarom vrij groot. Deze scriptie geeft meer inzicht in verlies en rouw en welke begeleiding hierbij gewenst is. Begeleiding op een bijzondere manier.

Als kinder- en jeugdtherapeut combineer ik het werken met kinderen met mijn grote passie: paarden. Sinds klein meisje ben ik al verknocht aan deze bijzondere dieren. Ik ben groot geworden op een boerderij, waar er altijd veel dieren om mij heen waren. De rust, ruimte en omgang met de dieren zijn heel belangrijk voor mij geweest en dat zijn ze nog steeds. Ik ben inmiddels in het gelukkige bezit van een aantal prachtige blonde paarden. Bij hen vind ik veel ontspanning en kom ik tot rust, ook wanneer het allemaal even niet zo lekker loopt. Bij de paarden kan ik mezelf zijn en daar voel ik me veilig. Ook kunnen ze op zo'n subtiele en tegelijk grootste wijze troost bieden bij verdriet. Ik was benieuwd of paarden ook doelgericht ingezet kunnen worden bij het verwerken van verlieservaringen.
Ik heb de positieve effecten van paarden bij mezelf gemerkt en ik heb dit bij andere mensen en kinderen veelvuldig gezien. Waarom verstopt een huilend kind zich zo graag tussen de manen van een paard, waarom verloopt het contact maken zoveel makkelijker, wat is dat extra 'iets' wat het paard heeft?

Ik ben op onderzoek uit gegaan en in deze scriptie is terug te vinden wat de algemene meerwaarde is van het inzetten van paarden in de hulpverlening en wat hun meerwaarde is bij verliesverwerking in het bijzonder.
Een woord van dank is op zijn plaats voor iedereen die aan de totstandkoming van deze scriptie hebben meegewerkt. Ten eerste noem ik hierbij mijn scriptiebegeleider, Judith Dens. Zij heeft mij ondersteund en zetjes gegeven wanneer ik even vastliep. Haar warme en ook kritische houding waren erg waardevol.
Specifiek wil ik ook bedanken de therapeuten en coaches die bereid zijn geweest om hun ervaring met het inzetten van paarden bij verliesverwerking met mij te delen. Hun verhalen waren erg boeiend en leerzaam, ook voor mezelf als beginnend therapeut.
De mensen in mijn directe omgeving zijn tevens tot steun voor mij geweest, bedankt daarvoor.

Petra Kuiper

Zijldijk,
November 2014

Inhoudsopgave

Woord vooraf **4**

Inhoudsopgave **5**

Inleiding **7**

Hoofdstuk 1 Verlies nader bekeken **9**

1.1 Inleiding 9

1.2 Verlies en rouw 9

1.3 De cirkel van verdriet en rouw 11

1.4 Rouwtaken 11

1.5 Samenvatting 12

Hoofdstuk 2 Verliesverwerking bij kinderen en jongeren **13**

2.1 Inleiding 13

2.2 Verschil met volwassenen 13

2.3 Rouw per leeftijd 13

2.2.1 Baby's en peuters 14

2.2.2 Kleuters 14

2.2.3 Kinderen van zes tot negen jaar 14

2.2.4 Kinderen van negen tot twaalf jaar 15

2.2.5 Jongeren van twaalf tot achttien jaar 15

2.3 Reacties en gedrag bij gezonde rouw 16

2.4 Reacties en gedrag bij ongezonde rouw 17

2.4.1 Gecompliceerde rouw 18

2.5 Behoeften bij rouw 19

2.6 Samenvatting 20

Hoofdstuk 3 Begeleiding bij verlies en rouw **21**

3.1 Inleiding 21

3.2 Begeleiding juist inzetten 21

3.3 Steun en troost 21

3.4 Begeleiding door de kinder- en jeugdtherapeut 22

3.4.1 Psychotherapie en exposure 23

3.4.2 Psycho-educatie 23

3.4.3 Cognitieve gedragstherapie (CGT) 23

3.4.5 Lichaamswerk 23

3.4.6 Creatieve interventies 24

3.5 Samenvatting 24

Hoofdstuk 4 Begeleiden met paarden 25
4.1 Inleiding 25
4.2 Het paard in de zorg 25
4.2.1 Paardencoaching 25
4.2.2 Equitherapie 25
4.3 De kracht van het paard 26
4.4 Het paard als spiegel 27
4.5 Gedragen worden 28
4.6 Natuurlijke meerwaarde van paarden in de hulpverlening 29
4.7 Samenvatting 30

Hoofdstuk 5 Verliesverwerking met behulp van paarden 31
5.1 Inleiding 31
5.2 Eigen ervaring 31
5.2.1 Mijn ervaring met verliesverwerking 32
5.2.2 Praktijkervaring 33
5.3 Ervaringen uit het werkveld 36

Hoofdstuk 6 Conclusie 41

Literatuur 46

Bijlage 1 Rouwvragenlijst 49
Bijlage 2 DSM-V: Diagnostische criteria voor gecompliceerde rouw 51
Bijlage 3 Do's en don'ts bij verliesverwerking 52
Bijlage 4 Werkvormen bij verliesverwerking 54
Bijlage 5 Gegevens deelnemers interviews 58
Bijlage 6 Vragenlijst interview 59

Inleiding

Verlies. Hiermee krijgt iedereen vroeg of laat te maken in zijn of haar leven. Rouw is het gevolg van verlies, niemand ontkomt hieraan op zijn of haar levensweg. Het hoort bij het leven, als regen hoort bij zonneschijn.

Kinderen kunnen op jonge leeftijd al te maken krijgen met verlies en rouw. Wanneer ze bijvoorbeeld hun knuffelbeer zijn kwijt geraakt of hun konijn is overleden. Door dit soort ervaringen leert het kind dat verlies bij het leven hoort. Maar wat als een kind al op jonge leeftijd te maken krijgt met het overlijden van een dierbare, met het scheiden van zijn ouders, met een verhuizing of met een ziekte die ingrijpende gevolgen heeft? Kan een kind daar wel mee omgaan? En hoe doet hij dit dan? Wat als het rouwproces niet goed verloopt, welke gevolgen kan dit hebben voor het kind? En welke begeleiding is dan nodig? Allemaal vragen die belangrijk zijn om bij stil te staan. Daarbij is het interessant om te weten welke rol een kinder- en jeugdtherapeut kan spelen in een stagnerend rouwproces en welke interventies hij kan toepassen.

Welke rol paarden kunnen hebben bij verliesverwerking komt in deze scriptie als hoofdthema naar voren. Kunnen paarden voldoen aan de behoeften die kinderen hebben tijdens een stagnerend rouwproces? Door theoretisch onderzoek koppel ik in deze scriptie de behoeften van kinderen tijdens een rouwproces met hetgene een paard kan geven. Welke meerwaarde heeft een paard als co-therapeut?

In deze scriptie staat de volgende onderzoeksvraag centraal:

"Waarin kunnen kinderen stagneren in hun proces van verliesverwerking en wat is vervolgens een effectieve manier van begeleiden? Welke rol kunnen paarden hierin spelen?"

Door het combineren van theorie en praktijkervaringen is er een antwoord gevonden op deze onderzoeksvraag. Er is zowel kennis vergaard over verliesverwerking als over het paard als 'middel' om in te zetten in de hulpverlening. Daarnaast is er een klein onderzoek gedaan onder coaches en therapeuten die in hun werk paarden inzetten. Met acht mensen is een half open interview afgenomen. Hieruit is waardevolle informatie gekomen.

Leeswijzer

De opzet van deze scriptie is als volgt. In hoofdstuk 1 wordt verlies nader bekeken. Er wordt onder meer ingegaan op de verschillende rouwtaken die bij rouw horen.

Hoofdstuk 2 gaat specifiek in op verlies en rouw bij kinderen en jongeren. De manier van rouwen van kinderen en jongeren op diverse leeftijden wordt hier besproken net als de reacties en gedragingen die voor kunnen komen bij een (on)gezond rouwproces. Welke stagnaties kunnen bij rouw plaatsvinden en wat is gecompliceerde rouw? Ook komen de behoeften van kinderen en jongeren die in een rouwproces zitten aan bod.

Het derde hoofdstuk gaat over de gewenste begeleiding tijdens een (on)gezond rouwproces. Wat kan een kinder- en jeugdtherapeut hierin betekenen en welke interventies zijn hierbij zinvol?

In hoofdstuk 4 komt het paard als co-therapeut bij verlies en rouw aan bod. Paarden worden steeds vaker ingezet tijdens coaching en therapie. Wat maakt een paard hier zo geschikt voor? Er wordt ingegaan op zijn bijzondere eigenschappen.

Vervolgens wordt in hoofdstuk 5 een koppeling gemaakt tussen de voorgaande hoofdstukken. Hoe kan het paard specifiek ingezet worden bij verliesverwerking bij kinderen en jongeren? Mijn eigen ervaring komt hierin aan bod net als de ervaring van andere therapeuten en coaches die het paard in hun hulpverleningspraktijk inzetten. Welke meerwaarde van het paard zien zij en hoe gaan zij te werk?
Het laatste hoofdstuk bevat de conclusie waarin ik een antwoord geef op de eerder genoemde onderzoeksvraag.

Voor zowel therapeuten die wel als die niet met paarden werken is deze scriptie interessant. Het geeft veel verdieping in verliesverwerking en het geeft tips voor het werken met kinderen en jongeren die met verlies te maken hebben. Daarnaast zijn er concrete werkvormen opgenomen, zodat er direct aan de slag kan worden gegaan.

Door middel van deze scriptie wil ik graag de bekendheid vergroten van de meerwaarde van het inzetten van het paard in coaching en therapie. Er wordt soms wat ‘zweverig’ over gedacht en het krijgt daarom nog niet de erkenning die het toekomt. In dit onderzoek komen vele bijzondere verhalen naar voren waarin het paard voor een doorbraak zorgde in een therapiesessie. Toevallig? Nee, het paard bezit veel eigenschappen die het effect van therapie enorm kunnen vergroten. Wil je weten hoe? Ik nodig je graag uit om verder te lezen. Veel leesplezier!

Omwille van de leesbaarheid is steeds ‘hij’ gebruikt in de tekst. Waar ‘hij’ of ‘zijn’ staat kan uiteraard ook ‘zij’ of ‘haar’ worden gelezen. Daar waar 'ouder(s)' staat, wordt ook 'verzorger(s)/opvoeder(s)' bedoeld.

Rouw gaat niet over loslaten, maar verbinden.

Hoofdstuk 1 Verlies nader bekeken

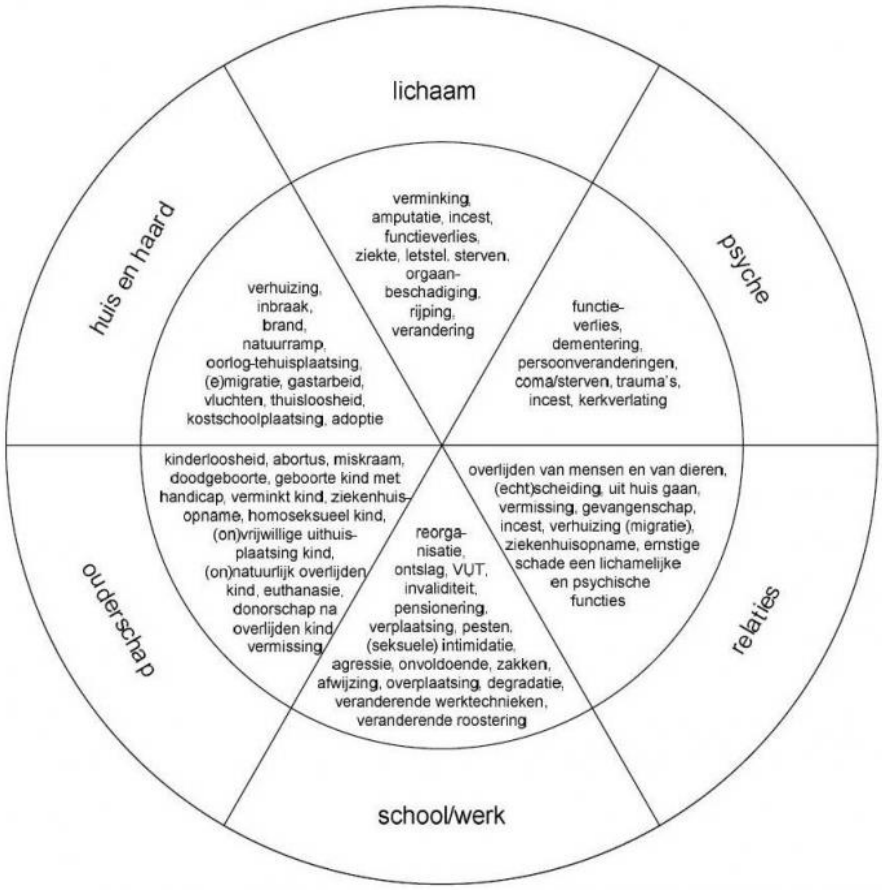
1.1 Inleiding

Iedereen weet dat verlies bij het leven hoort. Elk leven eindigt met sterven. Elke verbinding die een mens aan gaat, kan ook weer worden verbroken. De voorbereiding hierop ontbreekt vaak, de confrontatie met verlies komt veelal onverwacht. Het maakt vaak veel in mensen los en zet een verwerkingsproces op gang. Op zich is dit een normaal en natuurlijk proces. Het wordt niet echt aangeleerd, maar mensen lijken het over het algemeen als vanzelf te kunnen.

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op wat verlies en rouw precies is, wordt uitleg gegeven wat de cirkel van verlies en rouw inhoudt en welke taken volbracht moeten worden in een rouwproces.

1.2 Verlies en rouw

Verlies en rouw zijn nauw met elkaar verbonden. Verlies betekent het niet meer hebben van iets of iemand. Als gevolg hiervan wordt een leegte ervaren en treden er psychische reacties op, dit noemen we rouw. Bij rouw wordt in eerste instantie vaak aan de dood gedacht. Dit hoeft echter niet zo te zijn. Niet alleen het overlijden van een dierbare, maar ook verlies van woning, gezondheid, relatie, dier, werk of een bepaalde wens of levensperspectief kan iemand diep raken (zie ook figuur 1). Rouwen is de bewustwording dat een bepaalde verandering onomkeerbaar hoort bij iemands leven en levensgeschiedenis (Zwaga-Janssen, Groothuis & Blokhuis, 2001).



Figuur 1: Verlies op verschillende terreinen

Volgens Riet Fiddelaers-Jaspers (2004) kunnen we rouw zien als het totaal van gevoelens, gedachten en gedragingen dat ontstaat ten gevolge van het voor altijd missen van iets of iemand die dierbaar is. In een rouwproces worstelt iemand met pijn en verdriet en probeert hij deze te boven te komen. Daarnaast is het een strijd om het leven weer op te pakken in een blijvende verandering.

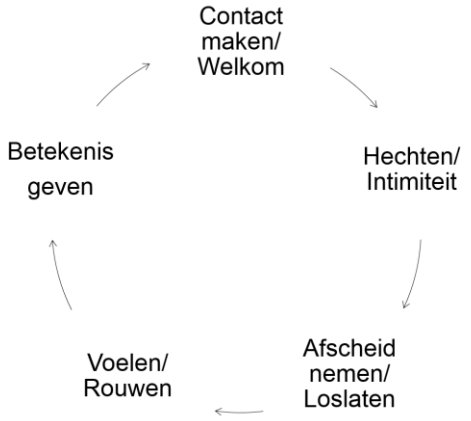
Een rouwproces heeft te maken met het vinden van een nieuw innerlijk evenwicht. Deze is niet meer hetzelfde als voorheen (Keirse, 2009).
Bij rouw raakt iemand niet alleen iets dierbaars kwijt, maar ook een stukje van zichzelf. Het is een Ik-verlies. Rouwen heeft tot doel dat iemand zichzelf kan hervinden. Rouw is een proces en is constant in ontwikkeling. Het hoeft na verloop van tijd niet altijd aanwezig of continu pijnlijk te zijn. Het leven kan weer draaglijk worden en aangenaam zijn. Rouw kan echter op sommige momenten weer terugkeren, zelfs na (tientallen) jaren. In feite houdt het rouwproces pas op wanneer de rouwende er zelf niet meer is. Rouw is dan ook niet iets dat 'over' gaat of dat je kan 'verwerken'. (Fiddelaers-Jaspers, 2004)

Dit laatste is een van de nieuwe inzichten over rouw. Nieuwe kennis over rouw is nog niet zo lang beschikbaar. Vanaf de jaren negentig in de vorige eeuw verschenen diverse wetenschappelijke onderzoeken en publicaties waarin oude aannamen over rouw niet overeind bleven (Fiddelaers-Jaspers, 2004). Er werd bijvoorbeeld altijd beweerd dat een rouwproces in vaste fasen verloopt: ontkenning en isolering – woede – marchanderen - depressie en aanvaarding. Hierbij werd gezegd dat er vaste, negatieve reacties optreden, zoals verdoving, verdriet, somberheid, angst en kwaadheid. Ook werd beweerd dat rouw een persoonlijk proces is, iemand moet dit vooral zelf doen. Een belangrijke taak hierbij was het loslaten van degene die dood is; de band moet doorgesneden worden om nieuwe relaties aan te kunnen gaan. Na een tijd komt er een eindpunt aan het rouwproces, iemand hervindt zijn evenwicht en kan weer normaal functioneren. Dit eindpunt werd gesteld op enkele maanden tot een jaar.

Door de nieuwe inzichten wordt het rouwproces niet meer als standaard gezien. Wetenschappelijk onderzoek heeft het bestaan van fasen of stadia in rouw niet kunnen bewijzen. De duur van de symptomen, de wijze waarop mensen rouwen en de volgorde waarin ze de stadia doorlopen, verschilt bij iedereen. Rouwen is uniek en persoonlijk. Reacties op verlies blijken dan ook erg verschillend te zijn. Daarnaast wordt nu ingezien dat bij een ingrijpend verlies het leven nooit meer hetzelfde kan worden als voorheen. Het gaat om het leren omgaan met de veranderingen die plaats hebben gevonden.
Het rouwproces is voornamelijk ook een interactie die zich tussen mensen afspeelt. Iemand kan het niet alleen en heeft mensen om hem heen hard nodig. Hierbij hoeft hij de band met bijvoorbeeld de overledene niet door te snijden, want dan wordt er niet stil gestaan bij de betekenis van die band. De tijd die iemand nodig heeft om weer enigszins normaal te functioneren is verschillend. Er kan ook een terugval plaatsvinden, wat regelmatig pas na twee jaar plaatsvindt. (Fiddelaers-Jaspers, 2004)

1.3 De cirkel van verdriet en rouw

Bij rouw vindt er een gevecht plaats tussen onbegrijpelijke gevoelens die het gevolg zijn van een pijnlijk verlies. Liefde en rouw zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden volgens Riet Fiddelaers-Jaspers (2005). Wanneer iemand zich hecht aan iets of iemand en daar om geeft, heeft dat tot gevolg dat hij ook zal rouwen bij het verlies hiervan. Hij komt terecht in een cirkel van verdriet en rouw (zie figuur 2).



Figuur 2: Cirkel van verdriet en rouw.
Uit: Jong Verlies (2005), R. Fiddelaers-Jaspers

De cirkel begint op het punt van contact maken, waarna iemand zich leert hechten. Door hechtingsgedrag gaan mensen banden met elkaar en hun omgeving aan. Onvermijdelijk verlies hoort hier bij, waarbij iemand afscheid moet nemen. Door te rouwen wordt het verlies onder ogen gezien en wordt er betekenis aan gegeven. Verdriet heeft een negatieve invloed op het welbevinden en veel mensen raken uit balans. Rouwen is nodig om het evenwicht te herstellen. Er wordt stil gestaan bij het waarom van het afscheid en er moet betekenis worden gegeven aan wat er gebeurd is. (Fiddelaers-Jaspers, 2005) Deze stap wordt ook wel zingeving genoemd. Daarbij gaat het erom met ‘nieuwe ogen’ de betekenis die het verlorene had, opnieuw vorm te geven. Hierna is het mogelijk om opnieuw contact te maken met iets of iemand en het welkom te heten. (Wielink en Wilhelm, 2012)

1.4 Rouwtaken

Zoals in paragraaf 1.2 beschreven, wordt er niet meer heilig geloofd in het fasenmodel van rouw. Momenteel wordt, ook in Nederland, vooral gewerkt met het 'rouwtakenmodel'. De Amerikaanse psycholoog William Worden zag rouwen als een actief proces, te onderscheiden in verschillende taken die verricht moeten worden. Volgens hem moet iemand die door een groot verlies wordt getroffen, werk verzetten om hiervan te herstellen. (Weijers en Penning, 2001)
In de loop van de jaren is er kritiek gekomen op het model en is het door verschillende mensen bijgesteld en aangevuld. Riet Fiddelaers-Jaspers (2004) heeft dit opgepakt en heeft vervolgens rouwtaak 0 toegevoegd. De verschillende taken lopen vaak door elkaar.

- *Rouwtaak 0: leren omgaan met verdriet en rouw.*
  Leren omgaan met verdriet en pijn hoort bij de opvoeding van kinderen. In het dagelijkse leven komen aspecten van verlies regelmatig naar voren. Het knuffelkonijn wordt vergeten bij opa en oma of de kat gaat dood. Volwassenen kunnen kinderen niet beschermen tegen de realiteit van verlieservaringen en de gevolgen daarvan voor hun leven. Kinderen kunnen wel leren omgaan met verlies, vooral op momenten dat het nog niet zo dichtbij komt. Van belang is hoe anderen hierop reageren, wordt het weggestopt, weggelachen of wordt er serieus mee omgegaan?

- *Rouwtaak 1: laten doordringen dat het verlies echt heeft plaats gevonden.*
  Het is belangrijk dat kinderen en jongeren erkennen wat het verlies inhoud. In het geval van overlijden moeten ze weten dat dit betekent dat die ander nooit meer terugkomt. Dit heeft tijd nodig. Om te kunnen omgaan met verlies, moeten ze kunnen begrijpen wat er is gebeurd en wat dat betekent voor hun leven. In hoeverre dit mogelijk is, is leeftijdsafhankelijk, zie hoofdstuk 2.
- *Rouwtaak 2: omgaan met een wirwar aan gevoelens.*
  Rouw bestaat uit veel gevoelens, dit kan erg verwarrend zijn. Kinderen en jongeren zoeken manieren om met hun gevoelens om te gaan. Niemand kan hen vertellen hoe ze zich moeten voelen of hoe ze moeten rouwen. Het is belangrijk dat emoties kunnen stromen, ze mogen pijn voelen en van slag zijn. Kleine kinderen zijn hier nog goed in, maar op latere leeftijd worden emoties steeds minder spontaan geuit en worden ze vaker geblokkeerd, onderdrukt of ontkent. Bij een verlies is de wijze waarop de jongere geleerd heeft met zijn gevoelens om te gaan erg belangrijk. Het is goed dat gevoelens ervaren en geuit kunnen worden, zonder te heftig te zijn.
- *Rouwtaak 3: verder leven met het gemis.*
  In deze taak verkent het kind of de jongere hoe het verder moet met zijn leven. Alles moet weer een plek krijgen in een veranderd patroon. Na een tijdje kan het kind of de jongere beseffen dat er sprake is van meerdere soorten verlies, omdat er meerdere dingen zijn veranderd.
- *Rouwtaak 4: het gemis een plaats geven en opnieuw leren houden van het leven.*
  Het is nu de taak om het gemis een plaats te geven in het emotionele leven. Dit gebeurt door als het ware innerlijk herinneringen te bewaren en verder te leven met de dierbare/het dierbare in het hart.
  Vaak zijn jongeren bang om wéér iets of iemand te verliezen. Ze kunnen dan moeite hebben om nieuwe contacten aan te gaan. Het is nu belangrijk dat kinderen en jongeren weer vertrouwen krijgen in relaties, dat ze weer verbinding aan durven gaan. Voor velen is deze taak de moeilijkste om te vervullen. Wanneer dit niet goed lukt bestaat het gevaar dat kinderen of jongeren in een isolement terechtkomen.

1.5 Samenvatting

In dit hoofdstuk werd nader ingegaan op verlies. Bij verlies wordt er gauw gedacht aan het verliezen van een dierbare. Verlies is echter heel breed: verlies van gezondheid tot verlies van een levensverwachting. Om verlies een plaats te geven vindt er rouw plaats. Dit is het totaal van gevoelens, gedachten en gedragingen dat ontstaat ten gevolge van het voor altijd missen van iets of iemand die dierbaar is. Er moet hierbij gezocht worden naar een nieuwe balans in iemands leven. Rouw is een proces en is constant in beweging. Vroeger werd een rouwproces verdeeld in fasen met een eindstadium. Hierover denkt men nu anders. Een rouwproces is persoonlijk en voor iedereen uniek, er bestaan geen regels voor. Bij ingrijpend verlies zal het leven nooit meer hetzelfde worden als voorheen.

In een rouwproces moeten diverse taken verricht worden. Het begint met het leren omgaan met verlies en rouw. Vervolgens moet worden beseft dat het verlies echt heeft plaatsgevonden, waarbij het leren omgaan met een wirwar aan gevoelens een belangrijke taak is. Daarna zal er verder geleefd moeten worden met het gemis. De taak die daarop volgt is het gemis een plaats geven en opnieuw leren houden van het leven.

Hoofdstuk 2 Verliesverwerking bij kinderen en jongeren

2.1 Inleiding

Dit hoofdstuk gaat specifiek over verliesverwerking bij kinderen en jongeren. ‘Het is nog maar een kind’, wordt er nog vaak gezegd als reden om kinderen van alles rondom het verlies weg te houden. Er wordt soms gedacht dat het kind er zelf niet aan denkt als je hem er niet mee confronteert. In dit hoofdstuk wordt uitgelegd dat kinderen vaak meer begrijpen als vaak gedacht wordt. Hun manier van omgaan met verlies heeft met leeftijds- en ontwikkelingsniveau te maken. In dit hoofdstuk wordt stil gestaan bij rouwreacties per leeftijd. Ook komt aan bod welke reacties en gedragingen voor kunnen bij verliesverwerking. De meeste rouwende kinderen en jongeren groeien uit tot gezonde volwassenen. Toch kunnen ze ook in een verstoord rouwproces terechtkomen. Er wordt in dit hoofdstuk uitgelegd wat verstoorde rouw is en wat gecompliceerde inhoudt.

Als laatste wordt er stil gestaan bij de behoeften van rouwende kinderen en jongeren. Het is van belang om naar hun behoeften te luisteren voor een gezond rouwproces.

2.2 Verschil met volwassenen

Een baby is al in staat om zich aan iemand te hechten. Wanneer een kind zich kan hechten aan iets of iemand, kan het ook rouwen om het verlies hiervan. Er zijn veel overeenkomsten in het rouwen van kinderen, jongeren en volwassenen. Ze vertonen gelijksoortige emoties en reacties. Net als bij volwassenen, gaat niet ieder kind op dezelfde manier met verlies om. Verlies is steeds een intense, persoonlijk ervaring. En rouw is steeds een uniek proces. Hoe verlies en rouw ervaren wordt is volgens Leoniek van der Maarel (2013) afhankelijk van een aantal factoren:

- de ontwikkelingsfase van het kind/leeftijd,
- welk voorbeeld het kind krijgt,
- de persoonlijke ervaringen,
- hoe het kind in zijn omgeving wordt opgevangen,
- hoe veilig een kind zich voelt om te kunnen rouwen,
- hoe en waaraan de dierbare/het dierbare is verloren,
- de band die het kind met de dierbare/het dierbare had,
- het karakter van het kind.

Naast de overeenkomsten in rouw tussen volwassenen en kinderen/jongeren, zijn er ook verschillen. Deze verschillen hebben met name te maken met het feit dat kinderen en jongeren zich volop aan het ontwikkelen zijn, zowel geestelijk als lichamelijk. Ze bezitten nog niet de levenservaring van volwassenen, kunnen nog niet alles begrijpen en kunnen nog niet goed uitdrukken wat ze meemaken. Rouw vindt plaats naast hun psychische ontwikkeling. Deze ontwikkeling kan dan in de knel komen, waardoor er een stilstand, versnelling of terugval kan plaatsvinden. (Fiddelaers, 2005)

2.3 Rouw per leeftijd

Kinderen gaan op verschillende leeftijden anders om met verlies. Rouw heeft niet altijd, maar wel vaak te maken met de dood. Kinderen moeten begrijpen wat ‘dood zijn’ is om te kunnen rouwen. Het denken van kinderen is nog niet zo goed ontwikkeld als bij volwassenen. Vooral kleine kinderen nemen uitspraken letterlijk op, ze zien dingen heel concreet. Ze kennen maar één werkelijkheid die ze overnemen van belangrijke

volwassenen om hen heen. Kinderen beschouwen zichzelf nog als middelpunt van alles. Kenmerkend is daarbij hun magische denken, daardoor denken ze soms dat ze bijgedragen hebben aan het verlies.

2.2.1 Baby's en peuters

Kinderen tot ongeveer drie jaar kennen nog geen onderscheid tussen wat leeft en wat dood is, ze hebben geen echt besef van de dood (Fiddelaers-Jaspers, 2005). Hun vermogen om te rouwen is nog beperkt. Maar zelfs jonge baby's voelen gemis aan. Zodra een kind oud genoeg is om een volwassene als constante persoon te herkennen en te ervaren, is het ook oud genoeg om te rouwen (Keirse, 2009). Op een leeftijd van minder dan achttien maanden zijn kinderen in staat om liefde te geven en te ontvangen.

Noten (2009) spreekt over een verliestrauma dat wordt opgeslagen in het geheugen en geuit via lichaamstaal. Jonge kinderen zijn erg sensitief en zijn gevoelig voor spanningen. Ze voelen de emotionele afwezigheid van een rouwende ouder die de verzorging (tijdelijk) op de automatische piloot zet. Dit kan een gevoel van onbehagen geven dat zich kan uiten in vaak huilen, prikkelbaarheid en onrustig slapen (Fiddelaers-Jaspers, 2005 – de Groot en de Keijser, 2008). Kleine kinderen reageren vanuit hun behoeften en gaan op hun eigen wijze met de dood om. Vaak verwerken ze hun ervaring in spel.

2.2.2 Kleuters

Kinderen tussen 3 en 6 jaar begrijpen enigszins het verschil tussen leven en dood. Maar ze beseffen nog niet wat dood zijn precies inhoudt en dat iemand voor altijd dood is en niet meer terugkomt. Voor hen is dood iets tijdelijks, een soort slaap. Ze voelen nog geen angst voor de dood en denken vaak dat leven en dood elkaar afwisselen. Ze beginnen wel te beseffen dat dood met verdriet te maken heeft. Heftig verdriet kan binnen enkele minuten afgewisseld worden met groot plezier. Het ene moment lijkt een kleuter volledig te beseffen dat papa bijvoorbeeld dood is, terwijl het kind daarna plannen maakt om iets met papa te gaan doen (de Groot en de Keijser, 2008).

2.2.3 Kinderen van zes tot negen jaar

Kinderen van 6 tot 9 jaar weten dat als iemand dood is hij of zij nooit meer terugkomt. Dat geeft een gevoel van gemis en verdriet dat lijkt op gevoelens van volwassen rouw (de Groot en de Keijser, 2008). De onvermijdelijkheid van de dood en het besef dat het iedereen overkomt, begrijpen ze nog niet. Dat is erg verwarrend voor hen en maakt hen angstig (Fiddelaers-Jaspers, 2005).

Kinderen in deze leeftijd zijn vaak kwetsbaar, omdat ze de dood wel begrijpen, maar nog niet de mogelijkheden hebben om hiermee om te gaan. Vaak doen ze alsof er niets gebeurd is, ze verbergen hun gevoelens. Van de buitenkant is niet altijd goed te zien dat ze wel geraakt zijn door het verlies. Ze hebben veiligheid en steun nodig om hun verdriet te durven uiten. (Keirse, 2009)

Gevoelens van jonge kinderen zijn gericht op het hier en nu of op de nabije toekomst. Ze zijn voor een belangrijk deel op een praktisch niveau met dood bezig en hebben interesse in biologische details over de dood. Er is daarom vooral behoefte aan feitelijke informatie. Er is belangstelling voor de uiterlijke dingen die bij overlijden horen, ze stellen bijvoorbeeld vragen over de kist of het kerkhof. (Fiddelaers-Jaspers, 2005)

2.2.4 Kinderen van negen tot twaalf jaar

Oudere schoolkinderen weten dat alles wat leeft ook dood gaat. Kinderen worden nu meer nieuwsgierig naar alles rondom de dood en beginnen meer vragen te stellen als ze zich hiervoor veilig genoeg voelen. Ook komt er meer belangstelling voor de meer morbide aspecten van de dood, ze stellen bijvoorbeeld de vraag hoe lang het duurt voordat oma is verbrand. (Fiddelaers-Jaspers, 2005)

Kinderen op deze leeftijd hebben de behoefte hun verdriet te uiten, maar duwen het vaak weg tot ze in staat zijn de pijn te erkennen. Sommigen hebben eerst opnieuw de herstelde veiligheid nodig van de thuissituatie, of een vertrouwde relatie met een volwassene, die hun voldoende veiligheid geeft om hun verdriet te uiten. (Keirse, 2009) Volgens de rouwspecialisten Marieke de Groot en Jos de Keijser (2008) vinden kinderen van 9 tot 12 jaar gevoelens zoals angst en verdriet meestal 'kinderachtig'. Zij proberen zelf met hun gevoelens om te gaan. Omdat deze gevoelens er toch uit moeten, vertonen ze soms lastig gedrag.

Als kinderen ongeveer twaalf jaar oud zijn is de betekenis van de dood helemaal tot hen door gedrongen. De persoonlijk-emotionele afstand is echter nog groot: het kan iedereen overkomen, behalve mensen in hun omgeving. Wanneer er dan wel een dierbare uit de naaste omgeving komt te overlijden, is de schok dan ook erg groot.

2.2.5 Jongeren van twaalf tot achttien jaar

Jongeren denken na over de zin van het leven en zijn in staat te begrijpen dat de dood niet teruggedraaid kan worden en ze weten dat iedereen dood gaat. Hun denkvermogen is wat dat betreft op hetzelfde niveau als dat van volwassenen. Er blijkt echter een verschil te zitten tussen het begrijpen van de biologische aspecten van doodgaan en dood zijn, en op een volwassen manier met de dood om kunnen gaan.

Jongeren zitten in de overgang tussen kinderjaren en volwassenheid, in deze periode heeft de jongere een zwaar takenpakket. Zowel op lichamelijk, seksueel, psychisch als op sociaal terrein treden in deze periode veel veranderingen op. Als een jongere in deze periode in een rouwproces komt, is dat een extra opgave die het samenvoegen van al die veranderingen moeilijker maakt. Veranderingen die normaal gesproken verwacht mogen worden, worden uit de weg gegaan of vinden niet plaats. Hierdoor kan de jongere in een fase blijven steken of juist vroegtijdig in een volgende fase terechtkomen. Een groot verschil tussen het rouwen van jongeren en volwassenen zit hem in hun afhankelijkheid.

Volgens Riet Fiddelaers-Jaspers (2004) spelen bij rouwende jongeren de volgende kernthema's:

1. *(On)voorspelbaarheid van de gebeurtenissen*
   Jongeren leren dat veel gebeurtenissen nauwelijks voorspelbaar zijn. Jongeren die een ouder verliezen blijken ongeruster en banger te zijn dan niet-rouwende leeftijdsgenoten.
2. *Zelfbeeld*
   Rouw heeft een negatieve invloed op het zelfvertrouwen. Daarnaast hebben rouwende jongeren een lager zelfbeeld. Tegelijkertijd voelen ze zich wel meer volwassen.
3. *Erbij horen*
   Rouwende jongeren voelen zich door het verlies vaak 'vreemd' en vertonen sociaal teruggetrokken gedrag. Rouwende jongeren hebben hierdoor soms moeite met het gevoel erbij te horen. Het niet willen praten met volwassenen hoort bij de normale ontwikkeling. In het uiten zijn jongeren meer gericht op leeftijdgenoten. Als het verlies tot gevolg heeft dat ze afwijken, zullen ze niet snel praten over hun gevoelens. Maar als ze door het verlies tot een bepaalde groep gaan horen, zoeken jongeren wel steun bij elkaar. Rouwen versterkt dan de verbinding met de groep. (de Groot en de Keijser 2008)

4. *Eerlijkheid en rechtvaardigheid*
   Rouwende jongeren vinden het vaak niet eerlijk wat hen overkomen is. Het gevoel van onrechtvaardigheid is bij hen vaak sterker dan bij rouwende volwassenen.
5. *Beheersing en zich competent voelen*
   Na verloop van tijd blijken jongeren vaak het gevoel te hebben dat ze minder invloed hebben op de gebeurtenissen. Ze ervaren een verlies van vertrouwen en de twijfel aan zichzelf neemt toe. Ook proberen ze controle over hun emoties te krijgen en vermijden zo hun pijn.

2.3 Reacties en gedrag bij gezonde rouw

Kinderen en jongeren kunnen dezelfde gevoelens ervaren als volwassenen. Vooral kinderen zijn echter vaak nog niet in staat om hun gevoelens te onderscheiden en te uiten, ze hebben hiervoor nog niet voldoende vaardigheden en ervaring. Ze hebben niet geleerd om te gaan met verdriet en gevoelens kunnen zeer intens ervaren worden, waardoor gevoelens explosief naar buiten kunnen komen (Fiddelaers-Jaspers, 2004).

Kinderen kunnen niet lang achter elkaar rouwen, verdriet en normaal gedrag wisselen af. Ze kunnen niet erg veel pijn verdragen en schakelen daarom tussen verdriet en andere, leuke dingen doen. Dit is gezond gedrag om het verdriet te kunnen hanteren.

Rouw uit zich via emoties, gedrag, denken, lichamelijke reacties en in spirituele zaken (Fiddelaers-Jaspers, 2004):

- Regelmatig komen *emotionele uitingen* voor, deze kunnen heel divers zijn en elkaar afwisselen. Ze zijn voor iedereen verschillend en worden anders beleefd. De vier basisemoties zijn angst, boosheid, verdriet en vreugde. Hieruit kunnen meerdere gevoelens tot uiting komen, zoals: eenzaamheid, boosheid, verdriet, schaamte, angst, schuld, spijt, jaloezie, opluchting, verwarring en onzekerheid. Maar ook komt vreugde voor. Dit werkt vaak ontladend en is erg helend. Ook kunnen kinderen en jongeren helemaal niks voelen. Dit is een vorm van dissociatie: uit zelfbescherming wordt er een muur gezet tussen zichzelf en de harde werkelijkheid. De realiteit wordt stapje voor stapje toegelaten, zodat het beter hanteerbaar is.

- Rouw komt bij kinderen vaak via *gedragsmatige uitingen* naar buiten. Hierbij kunnen diverse gedragspatronen ontwikkeld worden. Van positief tot negatief. Wat opvalt is dat er vaak wisselend gedrag plaats vindt. Wat voorkomt zijn: schrikreacties, zich terugtrekken, opstandigheid, controle willen houden, overdreven lief gedrag, regressief gedrag zoals duimzuigen of in hun broek plassen, aangepast gedrag, rolovername van overledene, lastig gedrag, risicovol gedrag, agressief gedrag, oncontroleerbare huilbuien en net doen of er niks aan de hand is.
- *Cognitieve reacties* die op kunnen treden: concentratieproblemen, vergeetachtigheid, verwarring, zelfverwijten, lager zelfbeeld, gebrek aan helderheid en samenhang, zich opdringende gedachten en beelden en akelige dromen.
- Ook *lichamelijke reacties* kunnen optreden, zoals slaap- en eetstoornissen, rillingen, diarree, verlies van energie, verlies van weerstand, vermoeidheid en psychosomatische klachten.
- Als laatste kunnen er *spirituele reacties* voorkomen. Voorbeelden zijn: in een geloofscrisis terechtkomen, zoeken naar de betekenis en zingeving en gaan twijfelen aan het belang van alles.

Soms zeggen kinderen of jongeren dat ze dood willen. Op jongere leeftijd blijkt dat dit vaak te maken heeft met de wens om bij de overledene te zijn. Het kind wil hierin gehoord worden. Door hier bij stil te staan laat je merken dat je begrijpt waarom het kind zegt dat het dood wil. Ook is het goed het kind te vragen wie hij allemaal zou missen als hij zelf dood zou gaan en wie hem dan zullen missen. Ga er serieus mee om.

Jongeren kunnen zich gaan afvragen of het leven nog wel zin heeft nu die ander er niet meer is. Ze voelen zich eenzaam en voor niemand meer belangrijk. De gedachte aan zelfdoding lijkt dan een oplossing voor al hun problemen. Meestal gaat het om een gedachte, zonder die in daden om te willen zetten. De gedachten ontstaan ook vaak als er veel gevoelens door elkaar worden ervaren. Het is belangrijk dat deze gedachten besproken worden. Omdat jongeren er zelf niet zo snel over zullen beginnen, is het goed dat mensen om hen heen er rechtstreeks naar vragen bij een vermoeden.

Volgens Keirse (2009) is het helemaal niet ongewoon dat een kind ongeveer zes maanden na een sterfgeval eerder meer dan minder tekenen van rouw vertoont. Dit heeft te maken met het feit dat het rouwproces verweven is met het ontwikkelingsproces. Een kind van zes jaar dat bijvoorbeeld wordt geconfronteerd met het sterven van een dierbaar iemand, zal dit in de toekomst, als het opgroeit, anders beseffen en de consequenties ervan anders inschatten. Soms moeten bepaalde rouwtaken dan opnieuw doorlopen worden.

2.4 Reacties en gedrag bij ongezonde rouw

Kinderen hebben vaak een enorme veerkracht en zijn goed in staat om te gaan met veranderende situaties. Alleen wanneer zij niet op een adequate manier worden opgevangen in hun rouwproces, lopen ze het risico om later emotionele problemen te krijgen (Keirse, 2009).

Vanwege hun kwetsbaarheid kunnen kinderen en jongeren soms behoorlijk hinder ondervinden van bepaalde reacties en symptomen en (tijdelijk) hulp nodig hebben. Er is dan sprake van verstoorde rouw.
Wanneer de cirkel van verdriet en rouw (zie fig. 2, paragraaf 1.3) niet goed doorlopen wordt, ontstaan er op lange termijn vaak problemen. Iemand kan terecht komen in de cirkel van verstoorde rouw (zie fig. 3). Bij ieder station op de cirkel zal er zich een worsteling afspelen bij de rouwende, waarbij elementen van beide cirkels om voorrang strijden. (Wielink en Wilhelm, 2012)

Figuur 3: Cirkel van verstoorde rouw (Wielink en Wilhelm, 2012)

Als de volgende symptomen langdurig voorkomen is er sprake van verstoorde rouw:

- *Vermijdingsgedrag:* het wegstoppen van de pijnlijke gevoelens die bij het verlies horen en het vermijden van situaties die doen herinneren aan het verlies. Kinderen en jongeren sluiten zich emotioneel af, zo zorgen ze ervoor dat ze nooit meer zo diep geraakt kunnen worden. Ze ontkennen hun gevoelens en lijken gevoelloos te zijn. In werkelijkheid zijn ze zeer kwetsbaar.
- *Negatief gedrag:* heel negatief tegen allerlei dingen aan kijken, zich somber voelen en zich terugtrekken en isoleren. Het wordt dan steeds moeilijker om verder te gaan met het leven en weer vertrouwen te krijgen in zichzelf, anderen en de toekomst.
- *Zorgzaam gedrag:* sommige kinderen zijn te veel bezig zijn met anderen in het gezin door bijvoorbeeld de overgebleven ouder te ontlasten door de eigen gevoelens voor

zichzelf te houden. Andere kinderen proberen problemen van anderen op te lossen, zoals ruzies tussen gezinsleden. Dit ontneemt hen de kans om te leren omgaan met hun eigen verdriet.

- *Onthechtingsgedrag:* kinderen en jongeren gaan geen banden meer aan en soms weigeren ze om vorm te geven aan een afscheid. Ze zijn lichamelijk aanwezig maar sluiten zich geestelijk af. Ze zijn ontoegankelijk voor wie dan ook. Allerlei gevoelens stoppen ze weg en blijven sluimeren.
- *Claimgedrag:* kinderen en jongeren klampen zich vast. Met dit gedrag wordt mogelijke rouw voorkomen door niet los te laten. Kinderen en jongeren claimen dan anderen en zijn voortdurend bang dat mensen hen weer zullen verlaten. (Fiddelaers-Jaspers, 2004 – Spuij, 2014))

2.4.1 *Gecompliceerde rouw*

Wanneer bovenstaande symptomen na zes maanden nog voorkomen of extreme vormen aannemen, is er sprake van gecompliceerde rouw: rouw beheerst het leven. Deskundige hulp is dan noodzakelijk. Met de term 'gecompliceerd' wordt bedoeld dat het rouwproces moeizaam verloopt, maar dat het wel mogelijk is daar iets aan te doen (Van der Bout, Boelen & De Keijser, 2008). Er is een aanhoudende separatie-pijn, wat zich bij iedereen anders kan uiten. Zowel onderreacties als overreacties komen voor. Alarmerende signalen zijn volgens Keirse (2009):

- Er vermoeid uitzien en niet kunnen slapen;
- Geen zorg meer besteden aan kleding en uiterlijk;
- Het hebben van voortdurend psychosomatische klachten;
- Risicovol gedrag vertonen en/of zich verlaten op alcohol en drugs;
- Worden gekweld door gevoelens van waardeloosheid en zelfverwijt;
- Er voortdurend triestig uitzien en een langdurige depressie doormaken;
- Een gejaagd tempo aanhouden en niet kunnen ontspannen met vrienden en bekenden;
- Onverschilligheid tonen tegenover de school en de hobby's waarvan ze vroeger genoten;
- Sociale activiteiten vermijden, vriendschapen aan de kant zetten en meer en meer alleen willen zijn;
- Worden geleid door hun stemmingen en er zelf bijna helemaal geen controle meer over kunnen uitoefenen.

Gecompliceerde rouw kan worden onderverdeeld in zes vormen (Van der Bout, Boelen & De Keijser, 2008):

1. *Chronische rouw:* er zijn hevige en intense rouwreacties die na lange tijd nog niet beter worden. Hoewel het niet zo is, lijkt het verlies gisteren te zijn gebeurd.
2. *Ontkende rouw:* er kan niet geloofd en aanvaard worden dat het verlies heeft plaats gevonden. Vaak wordt het verdriet weggestopt, omdat het niet verdragen kan worden.
3. *Uitgestelde rouw:* na de eerste maanden of jaren zijn er geen rouwreacties, maar deze komen later ineens naar boven. Een oorzaak kan zijn dat er geen ruimte was om te rouwen of de basisveiligheid om te kunnen rouwen miste.
4. *Getraumatiseerde rouw:* het verwerken van het verlies verloopt moeizaam omdat het verlies onder ingrijpende (traumatische) omstandigheden heeft plaatsgevonden. Er is sprake van een trauma wanneer:
   - iemand iets meemaakt waarbij hij bedreigt of geconfronteerd is met de dood, en
   - daardoor heftige gevoelens van verbijstering, machteloosheid en afschuw heeft gehad, en
   - er blijvende negatieve gevolgen zijn waardoor het leven is veranderd.

Bij traumatisch verlies komt iemand onvoldoende toe aan de rouwtaken, omdat herinneringen aan het trauma te overweldigend zijn. Vaak zijn er symptomen van PTSS aanwezig. Er moet dan eerst ingezet worden op traumaverwerking, voordat verliesverwerking kan plaatsvinden.

5. *Gesomatiseerde rouw:* hiervan is sprake wanneer kinderen in hun verwerkingsproces last krijgen van allerlei lichamelijke klachten die op zichzelf niet ernstig zijn.
6. *Systeemgeblokkeerde rouw:* binnen het gezin zijn er problemen ontstaan die samenhangen met het verlies. Door veranderingen kan verwerking worden bemoeilijkt.

De grens tussen reacties die normaal zijn en andere die specialistische hulp vereisen, is niet altijd even makkelijk te trekken. Volgens de Keijser, van den Bout en Boelen (1998) zijn duidelijke diagnostische criteria nodig. Om gecompliceerde rouw te kunnen vaststellen ontwikkelden zij de Vragenlijst Rouw (zie bijlage 1). Deze vragenlijst is gratis in te vullen op www.rouw.nl en geeft na invulling direct uitslag.

In de nieuwste versie van het diagnostisch handboek voor psychiaters (DSM V) is gecompliceerde rouw opgenomen als aparte stoornis: prolonged grief disorder (PDG). Het wordt hierin beschreven als een staat van chronisch rouwen van minimaal zes maanden of langer waarbij sprake is van onder meer intensieve scheidingsangst, een gevoel van betekenisloosheid, moeite het verlies te accepteren en problemen hebben bij het functioneren (Melhem e.a., 2007). De criteria voor PDG zijn opgenomen in bijlage 2.

2.5 Behoeften bij rouw

Veiligheid is voor kinderen en jongeren die rouwen van groot belang, misschien is dit wel een van hun belangrijkste behoeften. Ze kunnen pas aan hun rouwproces beginnen, wanneer ze zich veilig genoeg voelen (van der Maarel, 2013). In principe doorstaan kinderen en jongeren een rouwproces goed wanneer er tegemoet wordt gekomen aan hun behoeften. Het vaststellen van behoeften tijdens een rouwproces helpt ook om eventueel te bepalen waar een rouwproces vastloopt. Manu Keirse beschrijft in zijn boek *Kinderen helpen bij verlies* (2009) zes fundamentele behoeften, waar kind(eren) staat kan ook jongere(n) worden gelezen. De behoeften hebben overeenkomsten met de rouwtaken uit paragraaf 1.4.

- *Eerste behoefte: de realiteit van het verlies onder ogen zien.*
  Voordat een kind kan beginnen met verwerken moet het geholpen worden om in te zien dat het verlies echt heeft plaats gevonden. Het is belangrijk dat kinderen en jongeren geïnformeerd worden over alles wat te maken heeft met het (dreigende) verlies, zodat ze begrijpen wat er gebeurt en wat er van hen verwacht wordt. Vooral kinderen zullen veel vragen stellen, sommige vragen zullen moeilijk zijn voor volwassenen en op sommigen vragen is geen duidelijk antwoord te geven. Maar het is beter om hier eerlijk over te zijn dan dat er verklaringen worden gegeven die niet blijken te kloppen.
  Het is ook goed dat kinderen en jongeren betrokken worden bij wat er gebeurt en bij welke keuzes er gemaakt moeten worden. Ze kunnen hun mening geven over een bezoekregeling bij een scheiding of een bijdrage leveren aan een afscheidsdienst.
- *Tweede behoefte: de pijn van het verlies ervaren.*
  Kinderen hebben een sfeer nodig waarin ze voelen dat volwassenen geïnteresseerd zijn om te horen hoe ze zich echt voelen. Ze moeten gestimuleerd worden om te vertellen hoe ze zich echt voelen in plaats van dat ze zich goed voor doen en alle gevoelens verborgen worden. Volwassenen hebben de neiging om verdriet van kinderen weg te nemen, ze moeten het uiten van gevoelens en gedachten echter stimuleren.
  Kinderen die verdrietig zijn hebben vaak behoefte aan warmte en lichaamscontact. Ze kruipen bijvoorbeeld op schoot en worden hebben graag een arm om hen heen.

- Derde behoefte: *de relatie met de persoon die gestorven is van een aanwezigheid naar een herinnering.*
  Herinneringen kunnen pijn doen. Maar het aanmoedigen om herinneringen levendig te houden, helpt om de waarde van het leven en de relatie te waarderen.
- *Vierde behoefte: een nieuwe identiteit ontwikkelen op basis van een leven zonder de persoon die is gestorven.*
  Door het sterven van een dierbaar iemand kan de wijze waarop een kind zichzelf beleefd veranderen. Ook is er met name bij jongeren behoefte aan het terugvinden van de normale ontwikkeling.
- *Vijfde behoefte: zoeken naar een zinvolle context voor de dood.*
  Het kind of de jongere zal op zoek moeten gaan naar een soort nieuwe zin van het leven. Zijn beeld over leven en dood is vaak veranderd. Met steun en begrip leren kinderen vroeg in het leven dat mensen geen volledige controle hebben over zichzelf en de wereld. Ze leren dat hoop en vertrouwen essentieel zijn om zin en betekenis te vinden in een relatief kort leven. Ze leren het leven en wat dit te bieden heeft te waarderen.
- *Zesde behoefte: een continu steun gevende volwassen aanwezigheid in de komende jaren.*
  Rouw is geen gebeurtenis, maar een proces. Hierin hebben kinderen en jongeren een volwassene nodig die als stabiele factor in hun leven is, ook lang na het overlijden, wanneer het verdriet plotseling terug kan komen. Een van de belangrijkste behoeften van rouwende kinderen en jongeren is het opgevangen worden lang na het moment van verlies. Hierin speelt ook de behoefte aan intimiteit, de behoefte aan het delen van gevoelens en de behoefte om verlichting te vinden van de pijn van het verdriet een rol, met name bij jongeren.

2.6 Samenvatting

Kinderen en jongeren vertonen gelijksoortige reacties en emoties als volwassenen. Het verschil is dat zij nog volop in ontwikkeling zijn. Ook kunnen ze nog niet alles begrijpen en zich uitdrukken. Kinderen reageren op een manier die in overeenstemming is met hun leeftijd en rijpheid. Jongeren kunnen de dood en de betekenis ervan net zo goed begrijpen als volwassenen. Een specifiek probleem is echter, dat het verlies belangrijke ontwikkelingen in de puberteit kan doorkruisen.

Rouw uit zich via diverse emoties, gedrag, denken en lichamelijke reacties. Verschillende reacties en emoties kunnen elkaar afwisselen. Daarbij kan een kind nog niet lang achter elkaar rouwen. Kinderen en jongeren kunnen pas rouwen wanneer ze zich veilig genoeg voelen. Als er aan hun behoeften voldaan wordt, kunnen kinderen en jongeren een rouwproces in principe goed doorstaan. Het betrekken en informeren van het kind of de jongere en het bespreken van hun behoeften is daarbij van groot belang.

Wanneer kinderen niet op een adequate manier worden opgevangen of wanneer het verlies gepaard gaat met een traumatische gebeurtenis, kan een rouwproces vast lopen. Er is sprake van gecompliceerde rouw als zes maanden na het verlies symptomen voorkomen als: vermijdingsgedrag, negatief gedrag, zorgzaam gedrag, onthechtingsgedrag en claimgedrag. Alarmerende signalen die kunnen wijzen op gecompliceerde rouw zijn: depressie, slaapproblemen, constant gespannen, onverschillig naar uiterlijk en school, sociale teruggetrokkenheid en risicovol gedrag. Er werden zes vormen van gecompliceerde rouw onderscheiden: chronische rouw, ontkende rouw, uitgestelde rouw, getraumatiseerde rouw, gesomatiseerde rouw en systeemgeblokkeerde rouw.

Hoofdstuk 3 Begeleiding bij verlies en rouw

3.1 Inleiding

Rouwende kinderen en jongeren zijn niet ziek en hoeven in principe niet in behandeling worden genomen. Rouw is een complex maar volkomen natuurlijk mengsel van menselijke gevoelens. Het gaat niet over genezen en er bestaan geen geneesmiddelen voor verdriet. Wel moeten de omstandigheden gecreëerd worden waarin iemand kan rouwen. Aandacht en liefde zijn hierin het beste medicijn.

In dit hoofdstuk wordt besproken welke begeleiding en therapie er geboden kan worden aan kinderen en jongeren tijdens een (on)gezond rouwproces.

3.2 Begeleiding juist inzetten

Manu Keirse (2002) zegt:

'Er bestaan geen recepten over hoe mensen moeten omgaan met verdriet. Men kan mensen niet vertellen hoe ze zich moeten voelen. Men kan enkel luisteren hoe ze zich voelen en hen helpen om dit uit te spreken. Er is geen 'juiste' of 'verkeerde' manier van voelen. Het belangrijkste is voor elke persoon te vinden wat het beste is voor hem'.

Het is belangrijk om datgene in te zetten wat het kind of de jongere nodig heeft. Er kan gekeken worden op welk punt in de cirkel van verlies en rouw (fig.2, paragraaf 1.3) en in de cirkel van verstoorde rouw (fig.3, paragraaf 2.4) zich de meeste problemen voordoen. Dan kan er een manier gezocht worden om weer in de gezonde cirkel terecht te komen. Dit kan volgens Riet Fiddelaers-Jaspers (2004) bijvoorbeeld door:

- gevoelens niet weg te stoppen maar ze toe te laten;
- weer voorzichtig contact te maken met anderen;
- vorm te geven aan het afscheid, ook al was het werkelijke afscheid vele jaren geleden;
- ontbrekende stukjes uit het verliesverhaal te zoeken en de puzzel alsnog te maken.

Hierbij is het altijd belangrijk om te vragen op welke manier het kind of de jongere dit wil doen, waar, wanneer en met wie? Door het afscheid bijvoorbeeld alsnog te beleven in de vorm van een zelfbedacht ritueel, kan de jongere de stap naar het leven weer zetten. Hij kan leren dat het leven bestaat uit vreugde én verdriet. (Fiddelaers- Jaspers, 2004) Zoals Kahlil Gibran al verwoordde in zijn boek De profeet:

Wanneer je verdrietig bent, kijk dan opnieuw in je hart en je zult zien
dat je huilt om wat je vreugde schonk.

3.3 Steun en troost

Rouwende kinderen en jongeren hebben steun en troost nodig, omdat ze het niet alleen kunnen doen. Het proces van herstellen van verlies gaat gepaard met ups en downs, als eb en vloed. Enige hulp hierbij is welkom volgens Riet Fiddelaers (2005), ook al zullen ze er zelf niet altijd even snel naar vragen. Er zijn vier vormen van steun:

1. Emotionele betrokkenheid, zoals inlevingsvermogen en zorg.
2. Instrumentale hulp in de vorm van goederen en diensten.
3. Het geven van informatie zoals adviezen, suggesties en achtergrondinformatie.
4. Waarderingssteun.

Wanneer er voor jongeren weinig steun is uit de omgeving, vergroot dit de kans om depressief te worden.

Volgens het woordenboek is troost 'verdriet proberen te lenigen, opbeuren door woorden'. Dit wordt vaak niet echt als steun ervaren. Troosten helpt niet tegen verlies, de ander komt er niet door terug. Wel helpt het tegen de eenzaamheid. Een troostende kan door zijn aanwezigheid houvast bieden voor de jongere. De troostende moet de pijn en het verdriet kunnen verdragen en niet meteen de tranen willen stoppen. (Fiddelaers, 2005)

In bijlage 3 zijn do's en dont's opgenomen voor ouders en therapeuten op het gebied van begeleiding bij verlies. Wat is handig en wat juist niet handig om te doen?

3.4 Begeleiding door de kinder- en jeugdtherapeut

Begeleiden van rouwende kinderen en jongeren in een verstoord rouwproces betekent niet hun problemen oplossen, maar hen steunen dat ze zelf hun problemen aankunnen in hun tempo en op hun niveau.

Om te weten welke interventies door de kinder- en jeugdtherapeut ingezet kunnen worden bij verstoorde en gecompliceerde rouw, is het goed om stil te staan wat mogelijke doelen kunnen zijn van de inzet van rouwtherapie. Deze algemene doelen hebben Van den Bout, Boelen & De Keijser (2008) verwoord in een brochure over rouw en rouwtherapie:

- Weer controle krijgen over de gevoelens die samenhangen met het verlies, in plaats van dat gevoelens de controle hebben.
- Meer controle krijgen over vervelende gedachten.
- Ontdekken van een andere manier om de band met de dierbare/het dierbare te behouden.
- Verbeteren van het dagelijkse functioneren.

Daarnaast noemen zij nog enkele specifieke doelen, die voor iedereen anders kunnen zijn:

- meer zelfvertrouwen krijgen;
- het uiten van gevoelens;
- opnieuw of alsnog afscheid nemen;
- onuitgesproken dingen alsnog uitspreken;
- het doorwerken van pijnlijke herinneringen;
- het leren aanvaarden van het verlies.

In 2013 schreven Nienke Foolen en Karen van Rooijen een artikel met als titel *Wat werkt bij rouwverwerking?*. Er wordt met name in beschreven wat de effecten zijn van verschillende interventies bij rouw, vooral gericht op jeugdigen. Het blijkt dat er nog nauwelijks goed onderzoek is gedaan naar rouwinterventies in het algemeen en interventies gericht op problematische rouw bij kinderen en jongeren in het bijzonder. Verschillende onderzoeken zijn onder de loep genomen en in het artikel werd geconcludeerd dat er eigenlijk verwaarloosbare effecten zijn opgemerkt van rouwinterventies. Meer onderzoek is nodig om beter te kunnen bepalen wanneer het inzetten van een interventie nodig is, welke vorm een dergelijke interventie moet hebben en op welk moment deze het best ingezet kan worden. Ook moet onderzoek aantonen of verschillende soorten van verlies om een andere aanpak vragen.

Hoewel er niet een duidelijke evidence-based rouwinterventie bestaat, vind ik dat een kinder- en jeugdtherapeut wel degelijk hulp kan bieden bij verliesverwerking. Wij bezitten een behoorlijke rugzak met tools die hiervoor te gebruiken zijn. Hierbij denk ik bijvoorbeeld aan interventies gericht op omgaan met emoties, zelfbeeld, delenwerk en systeemgerichte interventies. Daarbij vind ik actief luisteren heel belangrijk net als er met alle aandacht 'zijn' voor het kind of de jongere. Ook kan er gekeken worden naar de aanwezige interne en externe hulpbronnen en hier gebruik van maken. Daarnaast is het goed om alert te zijn op (tegen)overdracht en hier mee om kunnen gaan.

Hieronder noem ik enkele methoden die in te zetten zijn bij het begeleiden van verliesverwerking. (Goddijn, 2011, Keirse 2009)

3.4.1 Psychotherapie en exposure

Van den Bout, Boelen en de Keijser (1998) bespreken een aantal effectieve behandelingsstrategieën bij gecompliceerde rouw. Het gemeenschappelijke doel van alle psychotherapeutische benaderingen van gecompliceerde rouw is volgens hen het aanpakken van vermijdingsreacties. Deze kunnen betrekking hebben op vermijding van de realiteit van het overlijden, vermijding van praten over het verlies of vermijding van gevoelens, bepaalde situaties of voorwerpen. Het is belangrijk eerst goed te luisteren naar het verhaal van de cliënt, daarna kan pas gestart worden met cognitieve therapie wat aangevuld kan worden met exposure elementen. Sommige kinderen durven bepaalde plekken niet meer te bezoeken of vinden het eng om foto's van een overledene te zien. Ze leren dan met behulp van de therapeut te doen wat ze eigenlijk niet durven. Dit wordt gedaan in kleine stapjes, waardoor kinderen hun angst aan kunnen en ze merken dat de angst minder wordt. Bovengenoemden maken daarbij aanvullend gebruik van andere interventiemethoden zoals schrijfopdrachten, therapeutische rituelen en imaginatie.

3.4.2 Psycho-educatie

Psycho-educatie bestaat onder meer uit het geven van uitleg over mogelijke rouwreacties en het bespreken van de rouwfasen. Hierdoor leren kinderen en jongeren hun eigen reacties beter te begrijpen. Voor kinderen is het belangrijk om te weten dat ieder rouwproces anders verloopt. Er zijn geen regels voor en het is normaal dat gevoelens erg op en neer kunnen gaan. Kinderen en jongeren kunnen zich hier gauw onzeker over voelen.

3.4.3 Cognitieve gedragstherapie (CGT)

Het komt vaak voor dat kinderen of jongeren die vastlopen in hun rouwproces en regelmatig overspoeld worden door hun emoties, op een negatieve manier denken. Zij hebben bijvoorbeeld de gedachte dat ze nooit over het verlies heen zullen komen of dat ze nooit meer gelukkig zullen zijn. Deze gedachten leiden vaak tot somberheid, angstgevoelens of boosheid. Sommige kinderen kunnen zich ook schuldig voelen over de verlieservaring, omdat ze voortdurend blijven denken dat ze het hadden kunnen voorkomen. Irrationele gedachten kunnen onderzocht worden en niet-helpende gedachten worden omgezet naar gedachten die wel helpend zijn.

Verlies en gemis neigt naar grauw en grijs... een kleurloos perspectief. De mooie herinneringen koesteren voegt een beetje kleur toe en geeft kracht om met positieve gedachten het leven opnieuw in te kleuren.

3.4.5 Lichaamswerk

Kinderen en jongeren in een verstoord rouwproces kunnen veel last hebben van spanning en andere psychosomatische klachten. Er is geen evenwicht meer tussen spanning en ontspanning. Door lichaamswerk in te zetten komt het kind meer in balans en tot rust, wat

weer nieuwe kracht geeft voor verwerking. Lichaamswerk kan door middel van ontspannings-, ademhalings- en aardingsoefeningen. Bijvoorbeeld door mindfulness, yoga, visualisaties, (woede)dans of massage.

3.4.6 Creatieve interventies

Kies oefeningen, symbolen en creatieve expressieve uitingen die aansluiten bij het kind of de jongere om gevoelens te uiten en om te gaan met trauma en stress. Ze kunnen hun emoties makkelijker uiten en vorm geven door creatief bezig te zijn. Er hoeft dan niet met woorden uitdrukking gegeven worden aan hun gevoelens en gedachten. Mogelijke creatieve interventies zijn tekenen, schilderen, muziek luisteren en maken, kleien, fotoboekje maken, kaarsen branden, poppenkast spelen en of een collage maken.
Zie voor meer werkvormen bijlage 4.

3.5 Samenvatting

In dit hoofdstuk werd ingegaan op welke begeleiding gewenst is bij rouw en verlies. Hierbij is het als eerste van belang dat kinderen en jongeren goed geïnformeerd worden en betrokken worden bij te nemen beslissingen. De volgende stap is om hen te volgen in hun wensen en behoeften. Die kunnen voor een ieder verschillend zijn. Kinderen en jongeren kunnen niet alleen rouwen, hierbij hebben ze steun en troost nodig. Dit neemt het verlies niet weg, maar kan wel een leegte opvullen en eenzaamheid verminderen.

Er is nog nauwelijks goed onderzoek gedaan naar rouwinterventies die ingezet kunnen worden bij gecompliceerde rouw. Er is daarom niet precies bekend wat het beste werkt. Methoden die in te zetten zijn, zijn psychotherapie en exposure, psycho-educatie, cognitieve gedragstherapie, lichaamswerk en creatieve therapie. Verschillende interventievormen zijn verder uitgewerkt in bijlage 4. Doelen van therapie kunnen zijn: controle krijgen over gevoelens en vervelende gedachten, een nieuwe band opbouwen met hetgeen verloren is en het verbeteren van het dagelijkse functioneren.

Verbergen van rouw

Oh ja, ik kan weer meedoen
Ik kan weer vrolijk zijn
De buitenkant die gaat wel
Vanbinnen zit de pijn.

Oh ja, het gaat weer beter
Kijk hoe ik weer geniet
De buitenkant die wil wel
Vanbinnen huist verdriet.

Oh ja, ik wil wel leven
Ik doe wel aardig mee
De buitenkant moet verder
De binnenkant zegt nee.

Maar af en toe geniet ik echt
Met hen die naast me staan
Die weten en ook voelen
Dat het echt nooit meer,
Echt zal gaan.

Gedicht gevonden op internet,
auteur onbekend

Hoofdstuk 4 Begeleiden met paarden

4.1 Inleiding

Al eeuwenlang zijn mensen en paarden met elkaar verbonden. Paarden werden door mensen gedomesticeerd en ingezet als last, trek en rijdier. Met de hulp van het paard konden mensen zich verplaatsen en ontwikkelen. Paarden zag je vroeger overal: op straat voor de koets of melkkar, op de boerderij voor de ploeg, in het bos om bomen te slepen en in het leger tijdens oorlogen. Tegenwoordig is het paard hier veelal niet meer voor nodig. Het paard heeft een nieuwe functie gekregen. Van werkpartner naar vriend, sport- en recreatie partner. Paarden worden vooral nog gehouden voor het uitoefenen van de paardensport. Maar dat niet alleen. Paarden zijn ook ontdekt als helende kracht en als co-therapeut in de hulpverlening. Wat maakt dat paarden hier zo goed voor in te zetten zijn? Dit hoofdstuk geeft een antwoord op deze vraag.

4.2 Het paard in de zorg

Alle paard ondersteunde interventies worden samengebracht onder de term Equine Assisted Interventions (EAI). Deze term is afgeleid van de algemene naam Animal Assisted Interventions (AAI), waar alle interventies met dieren in de zorg onder vallen. In deze scriptie wordt ingegaan op twee vormen van hulpverlening met paarden die onder EAI vallen: paardencoaching en equitherapie. Hieronder volgt een korte beschrijving.

4.2.1 Paardencoaching

In het onderzoek naar professionalisering van paardencoaching door M. Barten en M. de Boer (2013) wordt paardencoaching (ook wel equicoaching genoemd) gedefinieerd als *"Begeleiding van mensen in het kader van persoonlijke en/of professionele ontwikkeling met behulp van paarden, waarbij alle oefeningen naast het paard gebeuren."*

Uit ditzelfde onderzoek kwam naar voren dat het doel van paardencoaching veelal professionele en persoonlijke ontwikkeling is. De doelgroepen zijn volwassenen, bedrijven en kinderen met en zonder psychische en/of fysieke beperking.

Bij paardencoaching wordt veelal gebruik gemaakt van reguliere coachtechnieken en methoden met als aanvulling het 'middel' paard. Daarnaast worden er ook nog tal van andere methoden gebruikt. Voorbeelden van coachtechnieken die worden toegepast in de paardencoaching zijn: Systemisch coachen, intuïtief coachen en coachen met NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren).

4.2.2 Equitherapie

Equitherapie is het ontwikkelen, bevorderen, ondersteunen en genezen met de hulp van het paard. Hierbij is het werken op het paard het hoofdonderdeel. Het contact en bewegen met het paard wordt doelmatig ingezet om therapeutische effecten te bereiken, zowel op lichamelijk als psychisch vlak.

Het paard werkt met zijn specifieke sociale leer- en bewegingsmogelijkheden mee als 'co-therapeut' om mensen (kinderen en volwassenen) met psychische en/of lichamelijke problemen te helpen of ze in hun ontwikkeling te bevorderen. Er vormt zich een relatiedriehoek tussen therapeut, paard en cliënt, welke in de equitherapie erg belangrijk

is. Het paard heeft daarbij een belangrijke rol in het proces. Zijn natuurlijke eigenschappen worden doelgericht benut. Er ontstaat een bewegingsdialoog tussen paard en cliënt die door de therapeut deskundig begeleid wordt. In therapiesessies wordt het paard als rijdier doorgaans ingezet zoals tijdens de voltige sport. Hierbij loopt het paard aan een lange lijn in een cirkel, met de begeleider als middelpunt. Het paard draagt een dek en een singel met handgrepen, waaraan de berijder zich kan vasthouden. Op deze manier kunnen oefeningen op de bewegende paardenrug worden gedaan.

4.3 De kracht van het paard

Veel mensen en kinderen voelen zich aangetrokken door paarden. Dit heeft voor een groot deel te maken met de verschijning van dit edele dier: groot, krachtig en zacht tegelijk. Veel mensen vinden paarden mooi en dit zorgt ervoor dat een paard graag aan wordt geraakt. Een uitgebreid lichamelijk contact is daarbij mogelijk, terwijl ondertussen alle zintuigen worden aangesproken. De warmte en stabiliteit van het paard spreekt veel mensen, klein of groot, aan. Niet alleen het verlangen om dichtbij het paard te zijn komt dan naar boven, ook het verlangen naar het opbouwen van een relatie met het dier.

Paarden waarderen alle mensen op dezelfde manier, ongeacht hun uiterlijk, status of prestaties. Outsiders van de mensenmaatschappij krijgen van paarden (en andere dieren) precies dezelfde aandacht als andere mensen. Het paard accepteert je ‘zoals je bent’, ook al ben je zelf nog bezig met te ontdekken wie je precies bent. Paarden kunnen mensen het gevoel geven dat ze er (weer) bij horen, dat ze contact hebben, werkelijk gezien worden. (Thiel, 2012)

Paarden kunnen visuele signalen goed opvangen. Maar ook het energetische veld pikken ze extra sterk op. Dit gebeurt via het hart, dat bij het paard wel 4 á 5 keer zo groot is. Paarden zijn dan ook hoog gevoelig voor de emotionele omgeving (Gehrke, 2006). Omdat paarden geen frontale cortex hebben, zijn zij niet in staat om hun gevoel te scheiden van hun gedrag. Hierdoor regeren zij primair en emotioneel op de stimuli die ze ontvangen (McCraty, 2006). De vaardigheid van paarden om de emoties van een ander levend wezen aan te voelen worden ook wel eens ‘telepathisch’ of het ‘zesde zintuig’ genoemd, maar het is in wezen voor een groot deel een biologisch verschijnsel. Paarden kunnen de geur van hormonen in zweet ruiken en de elektromagnetische straling van je hart en je hersenen oppikken. Daarnaast zien ze de geringste spierspanning in je lichaam omdat non-verbaal gedrag hun ‘taal’ is, zie ook de volgende paragraaf. (Kohanov, 2013)

Een kudde paarden leeft niet voortdurend in angst en spanning, maar voelt aan wat er gaat of moet gebeuren en reageert daarop. Paarden proberen niet hun omgeving te veranderen en worden niet afgeleid door gedachten en getob over gisteren of morgen of door allerlei wensen. Ze ‘dealen’ met de emoties die er ontstaan en gaan weer over tot de orde van de dag (rustig grazen) (Kohanov, 2013). Emotioneel zijn paarden erg flexibel en ze leven in het hier-en-nu.

Jezelf ontwikkelen is niet altijd makkelijk en kan een onprettig zijn. Ook kan er pijn, verdriet en weerstand optreden. Eckhart Tolle (2001) geeft aan dat het in het 'hier-en-nu' zijn voor dit proces heel belangrijk is: in het hier-en-nu kunnen pijn en verdriet niet aanwezig blijven. Het werken met het paard helpt om in het hier-en-nu te komen en te blijven. Focussen, gronden en bewustwording zijn heel belangrijk om mensen te helpen voelen en denken wie ze zijn. Tolle beschrijft dat ervaringen nooit in het verleden of in de toekomst plaatsvinden, ze vinden altijd in het 'nu' plaats. Het nu is dus ook de plek waar je kunt veranderen en anders naar dingen kunt kijken. Op het moment dat mensen in het hier-en-nu zijn bij paarden kunnen zij de wereld anders ervaren: zien, ruiken en voelen kunnen anders zijn en heftiger binnenkomen.

4.4 Het paard als spiegel

Paarden zijn kuddedieren, waarin sterke sociale structuren een grote rol spelen. Ze willen graag bij elkaar zijn en blijven. Ieder dier heeft zijn eigen individualiteit, maar de kudde gaat boven het individu. Er ontstaan sterke banden tussen individuen in de kudde en tussen een merrie en haar veulen. (McCormick, 1997)

Paarden zijn van nature ook prooidieren. Dit maakt dat zij voor hun overleving afhankelijk zijn van vroegtijdige waarschuwingen. Het lezen van lichaamstaal, het kunnen oppikken van de allerkleinste signalen en het hebben van een goed georganiseerde kudde is daarom van groot belang. De paarden moeten elkaar kunnen vertrouwen in de verdeling van taken en leiderschap. Een heldere communicatie is dan heel belangrijk. Door het belang van een goede onderlinge communicatie, zijn paarden experts geworden in het lezen van lichaamstaal. Ook zijn ze heel gevoelig voor gedragingen van de ander en wat er in hem omgaat. Het aanvoelen van een gemoedstoestand kunnen paarden ook bij mensen. Daarnaast zal het paard reageren op incongruentie tussen gedrag en gevoel. Feitelijk maakt dit dat iemand niet geschikt is voor de kudde.

"Paarden liegen niet – ze spreken altijd de waarheid met hun lichaam. Er bestaat geen scheiding tussen wat een paard denkt en wat zijn lichaam uitdrukt. Mensen daarentegen bluffen, doen alsof en verschuilen zich. We leren te doen alsof we het leuk vinden over koetjes en kalfjes te praten, we leren allerlei sociale spelletjes te spelen en ook om leugentjes om bestwil te vertellen." (Irwin, 1999)

In tegenstelling tot paarden, zenden mensen vaak wel dubbele boodschappen uit. Vaak zijn mensen niet eerlijk in wat ze voelen (bewust of onbewust). Persoonlijke groei kan alleen maar ontstaan als iemand goed omgaat met zijn gevoelens, als deze vrijuit kunnen stromen. Bij mensen die goed in balans zijn, is er geen verschil tussen emoties en gevoelens, wat ze van binnen voelen wordt ook zo naar buiten gebracht. Mensen die niet goed in hun vel zitten weten vaak niet wat ze voelen, onderdrukken of overdrijven hun emoties (McCormick, 1997). Dit pikken paarden op. De emoties van de mens beïnvloeden het gedrag van het paard. Wanneer iemand angstig is, kan het paard deze angst overnemen. Wanneer iemand boos is, kan het paard bij diegene wegvluchten. Bij verdriet kan het paard juist dichtbij komen en steun geven. (Rutgers, 2012)

4.5 Gedragen worden

Het paard bezit als extra kwaliteit dat we er als mens op kunnen zitten. In elke gang heeft de beweging van het paard een heel specifieke werking op lichaam, geest en ziel van de berijder. Als het paard ontspannen en met een swingende rug loopt, beweegt zijn rug met een heel bijzondere, driedimensionale bewegingskarakteristiek. Deze stimuleert het lichaamsgebruik van de berijder en geeft tegelijk ontspanning.

In onderzoek blijkt dat liefdevolle aanraking in het brein alfagolven opwekt, die een zeer ontspannen staat van zijn aangeven (trance). Waarschijnlijk kan het contact met paarden hetzelfde bereiken. Mensen kunnen in trance raken van bepaalde aanrakingen, meditatie of ritmische bewegingen. Het paard kan bij een ruiter dus zorgen voor een trance door het juiste ritme en cadans in zijn bewegingen. Een voorwaarde hierbij is dat het paard in zijn bewegingen geen pijn of ongemak ervaart door het gewicht of de zit van de berijder. (McCormick, 1997)

Het ervaren van de beweging op het paard spreekt alle zintuigen aan en inspireert om het eigen lichaam met dat van het paard in harmonie te brengen. Het blijven zitten op een paard gaat niet vanzelf, het kunnen houden van balans is van groot belang. Hierbij kan ervaren worden wat ‘in evenwicht zijn’, ‘uit evenwicht raken’ en ‘je evenwicht terugvinden’ precies inhouden. Hierbij vindt er een wisselwerking plaats tussen spanning en ontspanning. De bewegingen van het paard veroorzaken talloze neuromusculaire stimulansen die iemand op de ontspannen schommelende paardenrug moet zien te verwerken. Daarnaast reageert het paard ook op bewegingen van de berijder.

Door het contact met het paard wordt de berijder meer bewust van zijn eigen lichaam, waardoor gevoelens beter herkend worden. Door meer bewustwording van lichaamssignalen kan daarnaast beter toegang worden verkregen tot aangename en onaangename lichaamssensaties. Situaties uit het verleden kunnen in het hier en nu symbolisch op het paard verwerkt worden. (Thiel, 2012)

Het gedragen worden door het paard heeft daarnaast nog een psychisch effect op mensen. Het lichaamscontact met en het gedragen worden door het paard geeft de mogelijkheid om deze menselijke basisbehoeften opnieuw te ervaren en tot op zekere hoogte te bevredigen. Op deze manier krijgt de cliënt makkelijker toegang tot elementaire gevoelens en behoeften. Door het contact met het paard wordt er ook verbinding gemaakt met de natuur. Dit spreekt veel mensen aan. Er worden ervaringen opgedaan met alle zintuigen, wat op een veel holistischer wijze aanspreekt dan therapievormen die in een ‘gewone’ therapieruimte plaats vinden. Werken met het paard geeft talloze prikkels, bijvoorbeeld confrontatie met weersomstandigheden, vuil, zand, zweet, enzovoorts, die als triggers kunnen dienen om op te reageren. Lichaam en geest worden meer gestimuleerd om zich te ontwikkelen. (Thiel, 2012)

4.6 Natuurlijke meerwaarde van paarden in de hulpverlening

In het boek Equitherapie van Ulrike Thiel (2012) noemen dr. Rebecca Seinler-Stoffl en psychologe Sabine Hanneder meerdere positieve invloeden die het paard kan hebben tijdens een hulpverleningstraject:

- *Invloed op contact tussen cliënt en therapeut:* Paarden kunnen met name aan het begin van een hulpverleningstraject de drempel om contact te leggen verlagen, ze kunnen helpen wantrouwen te verminderen: rapport opbouwen wordt makkelijker. Daarnaast zijn ze door hun aantrekkingskracht en sensitieve karakter in staat om sterk teruggetrokken cliënten weer ontvankelijk te maken voor contact.
  Het ontstaan van een hechte band tussen dier en mens word veel genoemd in de literatuur, maar een positief therapeutische effect door deze hechting is nooit wetenschappelijk aangetoond. Sommigen denken dat een dier als *transitioneel object* kan dienen: een object dat veiligheid geeft aan een cliënt totdat de relatie met de hulpverlener voldoende veilig is. (Fine, 2010)
- *Invloed op aandacht, impulsiviteit en hyperactiviteit:* In de omgang met het paard is het noodzakelijk de aandacht lange tijd bij het gedrag van het paard te houden. Bovendien stelt het paard natuurlijke grenzen aan de impulsiviteit, aangezien het als vluchtdier relatief snel schrikt en de cliënten leren dat het in hun eigenbelang is om hun handelingen anders te sturen en te controleren.

- *Invloed op agressief gedrag:* Het paard stelt natuurlijke grenzen en confronteert met de consequenties van agressie. Deze spiegeling zorgt voor reflectie bij de cliënt en geeft de aanzet tot het verkrijgen van meer controle over het gedrag en het aanleren van alternatieven, bijvoorbeeld rustiger, vriendelijker of zorgzaam gedrag. Hierop zal het paard direct positief reageren.
- *Invloed op angstgevoelens:* Paarden dwingen respect af en kunnen onder bepaalde omstandigheden angst opwekken, waardoor ze een kans bieden om aan angsten en het overwinnen ervan te werken. Tijdens het werken met het paard moet de cliënt echt in actie komen. Hij moet zich actief met een situatie bezighouden en ervaart dat hij invloed kan uitoefenen, zelfs op levende wezens die behoorlijk groter en sterker zijn.
- *Invloed op de frustratietolerantie:* Een paard zal altijd proberen om samen te werken met een mens. Het zal bijvoorbeeld nooit opzettelijk op je tenen staan of schrikken. Daarnaast heeft een paard veel geduld en oordeelt het niet. Wanneer er een fout wordt gemaakt, kun je deze fout herstellen en het opnieuw proberen. Paarden geven altijd een tweede of derde kans.
- *Invloed op aangaan en vasthouden van relaties:* In de omgang met het paard kan de mens grotendeels zelfstandig de mate van toenadering en nabijheid kiezen. Een duidelijke structuur hierin kan zekerheid geven. Wanneer iemand vermijdingsgedrag vertoont en relaties uit de weg gaat, kan het paard een ingang vormen. Paarden hebben een grote aantrekkingskracht, maar dwingen zich niet op zoals een hond snel doet. Vriendschap kan in het eigen tempo van de cliënt gevormd worden en later kan deze uitgroeien en bevestigd worden. Er kan een relatie tot stand komen, welke een uitgangspunt is voor sociale rollen in de groep en het geeft de mogelijkheid om hiermee te experimenteren.

Zoals genoemd hebben paarden geen dubbele agenda, oordelen niet en hebben ook geen vooropgezette gedachten over hoe een relatie zou moeten zijn. Hierdoor zijn ze altijd eerlijk en duidelijk in hun feedback. Deze instinctieve, eerlijke en duidelijke feedback van het paard, moedigt mensen aan om te leren hoe je;

- ❖ vertrouwen ontwikkelt,
- ❖ integer en eerlijk te werk kunt gaan,
- ❖ om duidelijk te zijn in communicatie en intentie,
- ❖ om te accepteren hoe de dingen zijn, zonder kritiek en oordeel.

(Barten & de Boer, 2013)

Voor cliënten die een moeilijke periode doormaken is sociale steun heel belangrijk. Maar soms vinden mensen dat moeilijk om te vragen omdat de gevoelens te pijnlijk zijn en de angst te groot, het uiten van emoties kan dan ongemakkelijk aanvoelen. Vooral kinderen willen zich soms sterker voordoen dan ze zijn. Bij dieren kunnen mensen gemakkelijker hun pijnlijke gevoelens en emoties kwijt, het voelt niet ongemakkelijk. (Fine, 2010)

4.7 Samenvatting

In dit hoofdstuk werd ingegaan op waarom een paard tegenwoordig zo graag ingezet wordt in de hulpverlening. Het paard heeft als eerste een grote aantrekkingskracht door zijn grootte, kracht, warmte, gevoeligheid en verlangen om een band op te bouwen. Hierbij veroordeelt het paard niet, je mag zijn wie je bent. Hij leeft helemaal in het nu, is erg geaard, wat voor mensen veel rust geeft. Paarden zijn prooi- en kudde dieren en zijn daarom een meester in het oppikken van visuele signalen. Daarnaast communiceren ze altijd congruent in gedrag en gevoel, wanneer iemand incongruent is pikken ze dit direct op. Ook voelen ze emoties goed aan en reageren ze hier op.

Het gedragen worden door het paard biedt daarnaast nog extra meerwaarde. Het stimuleert het lichaamsgebruik van de mens, stimuleert alle zintuigen, geeft ontspanning, bevredigd een basisbehoefte (contact maken en gedragen worden) en stimuleert om in balans te komen.

In een hulpverleningstraject kan een paard een brug vormen tussen de therapeut en de cliënt, contact maken wordt makkelijker. Daarnaast kan een paard invloed hebben op aandacht, impulsiviteit, hyperactiviteit, agressief gedrag, angstgevoelens en op de frustratietolerantie. Het paard kan ook helpen in het aangaan en vasthouden van relaties, in het duidelijk leren communiceren en bij het ontwikkelen van zelfvertrouwen. En niet onbelangrijk: paarden geven een grote steun en bieden de veiligheid om emoties te laten stromen.

Hoofdstuk 5 Verliesverwerking met behulp van paarden

5.1 Inleiding

Dit hoofdstuk komt tot de kern van deze scriptie: welke meerwaarde kunnen paarden hebben bij verliesverwerking? Eerst zal ik mijn eigen ervaringen beschrijven, dit betreft zowel mijn eigen ervaring met verlies als mijn ervaring in het werken met kinderen die in een rouwproces zitten.

Om meer ervaringen te horen ben ik het werkveld in gegaan. In paragraaf 5.3 worden de resultaten weergeven van zeven interviews die ik heb gehouden onder coaches en therapeuten die paarden inzetten bij onder andere verliesverwerking.

5.2 Eigen ervaring

Van jongs af aan spelen paarden een grote rol in mijn leven. Dieren in het algemeen zijn voor mij altijd al van grote betekenis geweest. Want als boerendochter ontkom je er niet aan dat dieren je pad kruisen. Door de dieren heb ik ook kennis leren maken met verlies. Want dat een dier niet eeuwig leeft werd al snel duidelijk. Genoeg verdriet heb ik als jong meisje gehad van bijvoorbeeld de dood van een kat of van het verkopen van lammetjes die bij ons geboren waren. Op wat latere leeftijd heb ik zelfs één van mijn jonge paarden moeten laten inslapen, wat een vreselijke ervaring was. En daarnaast heb ik natuurlijk, net als ieder ander, mensen in mijn omgeving verloren. Elk afscheid, ieder verlies was anders. Maar in ieder verdriet waren er dieren die voor steun konden zorgen.

Toen ik een jaar of twaalf was kregen mijn zussen en ik onze eerste eigen pony. Wat waren wij blij! Eindeloos konden we tutten, wandelen, spelen en rijden met deze lieve pony. Niet alleen gaf Blondie mij veel plezier, ontspanning en zelfvertrouwen. Ze kon ook heel veel troost bieden wanneer ik als kind verdrietig was. Ik kon me verstoppen in haar lange manen en de warmte voelen door haar dikke vacht. Dit mocht, zonder oordeel. Maar ze liet het ook weten als ze er genoeg van had, dan liep ze weg. Wat ik niet altijd begreep en vaak als afwijzing ervaarde. Blondie kon verschillende gevoelens in je oproepen, fijne, maar ook minder fijne gevoelens.

Blondie bleef niet mijn enige paardenmaatje, er volgden meer. In 2004 is mijn grootste maatje in mijn leven gekomen: Allegra. Zij heeft inmiddels twee dochters en een kleindochter, waarmee mijn kudde gegroeid is naar vijf Haflingers.

Mijn paarden Aluna, Allegra, Siërra en Alusha. Nog net op de achtergrond: Blondie.

Tijdens de opleiding tot kindercoach en -therapeut ben ik er achter gekomen dat ik hooggevoelig ben. Hierdoor zijn bepaalde puzzelstukjes uit het verleden op zijn plaats gevallen. Ervaringen, geluiden, beelden, woorden, stemmingen, nieuwe dingen en de aanwezigheid van mensen zorgen bij mij voor veel binnenkomende prikkels. Dit verwerken kost veel energie en veel prikkels ineens is al snel te veel. Overprikkeling geeft spanning,

stress en het gevoel niet veilig te zijn. De paarden hebben mij vaak geholpen om uit momenten van overprikkeling te komen. Ze gaven mij rust in mijn hoofd, afleiding van veel gedachten, ontspanning en een moment om even alleen te kunnen zijn, zonder me alleen te voelen. Want er was verbinding en die verbinding was heel belangrijk voor mij. De paarden leken mij te begrijpen, zonder dat ik wist dat ik me niet echt begrepen voelde. De aanwezigheid van mensen om mij heen geeft altijd een bepaalde alertheid en basisspanning, die ik bij de paarden totaal niet heb. Bij paarden kan ik mezelf zijn. Dan hoef ik niet te letten op hoe ik me gedraag en wat iemand van me zal vinden. De paarden vinden me goed zoals ik ben. Het woord geborgenheid vind ik hierbij heel erg passend. Ik voel me veilig bij hen en ze geven me een gevoel van samen zijn, ook al speelt er een factor van eenzaamheid.

De bijzondere kracht van het paard vind ik dat hij je kan dragen. De beweging op de paardenrug voelt aangenaam en brengt me terug in mijn eigen lijf. Meer van mijn hoofd naar mijn gevoel/hart. Alleen wanneer ik in balans ben, kan het paard met zijn lijf mee doen in wat ik vraag. Vaak frustreert het erg dat het rijden net niet helemaal lukt zoals ik wil. Vaak heeft dit toch met mezelf te maken, doordat ik bijvoorbeeld te veel nadenk en niet duidelijk genoeg ben. Maar als alles klopt ontstaat er harmonie. Het gevoel helemaal één met het paard te zijn is voor mij het ultieme geluksgevoel.

Een paard voelt erg goed aan hoe je je van binnen voelt. Dat heb ik meermalen gemerkt. Soms is dit een erg confronterende ervaring. Wanneer ik haast heb en resoluut het land binnenkom met een halster, loopt het paard negen van de tien keer van me weg. Die innerlijke stress vindt het paard niet prettig en hij wil dan liever geen verbinding aan gaan, ik ben dan niet veilig genoeg. Het paard reageert als een prooidier en vlucht als het ware. Wanneer ik zelf meer in balans ben, heeft het paard meer vertrouwen. Bij paarden geld de spreuk: '*Heb je een half uur de tijd, dan kost het je een halve dag. Heb je een halve dag de tijd, dan kost het je een half uur.*'

"Het is kwart voor vier. Om vier uur moet ik lesgeven met mijn paard Allegra. Ik wil op tijd zijn, dus ik snel naar de wei met het halster om Allegra te halen. Ze ziet me aankomen en kijkt me kort aan. Daarna draait ze zich resoluut om en keert mij haar kont toe. 'Neeeee', denk ik, 'niet nu!' Voorheen kon ik me innerlijk erg boos maken om dit soort situaties. Maar ik weet nu dat ik het paard dan nog moeilijker te pakken krijg. Ik blijf staan en haal een paar keer diep adem. Ik zeg dat ik best snap dat ze geen zin heeft en vraag of ze toch mee wil komen. 'Doe het dan voor het kind', denk ik hardop. En het ongelooflijke gebeurt: Allegra draait haar hoofd naar me toe en hinnikt heel laag en zacht naar me. Wat een bijzonder moment. Ik geef haar een knuffel, hoe het halster om en probleemloos loopt ze mee de wei uit."

5.2.1 Mijn ervaring met verliesverwerking

Door mijn hooggevoelige en introverte karakter heb ik me altijd anders gevoeld en heb ik me aan willen passen aan de 'norm', een norm waar ik voor mijn gevoel nooit aan kon voldoen en wat veel teleurstelling opleverde. Het was jaren een gevecht om mezelf te veranderen, want steeds werd er gezegd, 'laat wat meer van jezelf zien, wees wat assertiever, je bent zo stil'. Ik wilde niet afwijken, gewoon mee doen, maar dat lukte niet.

In deze opleiding heb ik geleerd waarom dit niet lukte, heb ik meer inzicht en begrip voor mezelf gekregen. Maar dat betekende ook dat ik de lat die ik voor mezelf zo hoog had gelegd, moest bijstellen. Het ideaalbeeld dat ik van mezelf had moest ik laten varen. Dit voelde als een groot verlies. Ik zou nooit zo worden hoe ik het mezelf had voorgesteld. Ik weet nog dat sommige dingen als puber niet lukten. Ik dacht dan, over een aantal jaren lukt dat wel. Maar zo simpel ligt het niet. Het accepteren van mezelf heeft me tijdens de opleiding erg in de weg gezeten, het was geen gemakkelijke opgave. Ik mag mijn hooggevoeligheid meer gaan zien als een gave en minder als opgave. Want het heeft zeker ook mooie kanten.

Door het maken van deze scriptie heb ik ingezien dat mijn persoonlijke proces gedurende deze opleiding ook deels te maken had met rouw en verliesverwerking. Ik moest zoeken naar een nieuwe balans in mezelf, mezelf leren accepteren en een manier vinden om me weer goed te voelen. Goed zoals ik ben. De paarden zijn hierin voor mij heel belangrijk (geweest). Ik kan weer tot mezelf komen en durf beter naar mijn gevoel te gaan. Soms is het alleen al fijn om in de kudde te staan. De paarden komen dan allemaal om mij heen staan en vragen allemaal hun aandacht. Dan voel ik verbinding en voel ik me niet 'anders'.

5.2.2 Praktijkervaring

In mijn werk als kindercoach en aankomend therapeut zet ik ook regelmatig paarden in. In diverse situaties heb ik mogen ervaren op welke manier een paard bij kan dragen aan de ontwikkeling van een kind of jongere. Graag wil ik enkele voorbeelden geven, waarbij ik me beperk tot situaties die met verliesverwerking te maken hebben. De namen van de kinderen zijn uit privacy overwegingen fictief.

Lisette (13jr) heeft geen gemakkelijke jeugd. Haar moeder heeft een verleden met misbruik en heeft Borderline met regelmatig psychotische aanvallen. Lisette treft haar moeder regelmatig in een psychotische toestand aan, wat erg ingrijpend voor haar is. Naast deze traumatische ervaringen heeft ze vaak haar moeder gemist in haar jeugd. Haar moeder kon er vaak niet 'echt' voor haar zijn. Lisette kampt met problemen door overmatige bezorgdheid, schuldgevoelens en een gevoel van leegte in zichzelf. Het doet haar veel verdriet dat ze haar moeder zo regelmatig verliest. Telkens brengt dit weer een rouwproces op gang. Dit heeft invloed op haar zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde.

"Lisette zit bij mij op het paard. Op het paard vertelt ze makkelijk, een stroom van woorden komt op gang terwijl ondertussen het paard rustig blijft rondstappen. Dan staat het paard stil. Ik vraag wat er gebeurt. Ze weet het niet. Ik vraag wat het met haar doet wat ze allemaal vertelt. Even is ze stil en dan gaat ze eindelijk voelen. Ik zie dat ze het moeilijk heeft. Ik loop naar Lisette toe, ze heeft zich inmiddels voorover laten vallen met haar armen om de hals van het paard. Dan komen de tranen. Tranen die diep van binnen komen. Nu mogen haar emoties stromen, emoties die ze altijd zo goed verborgen heeft gehouden om haar moeder niet verder pijn te doen. Het paard staat geduldig te wachten en zucht een keer diep wanneer de tranen minder worden. Spanning vloeit zichtbaar weg. "

Esmee (18 jr) is een hooggevoelig meisje en heeft de diagnose MCDD. Esmee komt uit een heel groot gezin en heeft altijd moeten vechten voor haar plek. Op jonge leeftijd heeft ze een eetstoornis ontwikkeld, waarvoor ze uiteindelijk is opgenomen. Ze is hiervan hersteld, maar kampt nog steeds met een negatief zelfbeeld. Ook wordt ze regelmatig overspoeld door haar emoties, die ze dan moeilijk in de hand kan houden. Soms belandt ze in een psychose. Esmee heeft last van haar beperkingen en voelt zich erg minderwaardig. Vorig jaar was Esmee erg zoekende naar wat ze wil en nog kan. Ze vindt het moeilijk te accepteren dat ze niet alles kan. Esmee loopt vast op school, ze is angstig over de toekomst, erg onzeker en niet tevreden met zichzelf. Het leven ziet ze niet meer zitten en ze raakt depressief. Ze raakt zichzelf helemaal kwijt. Esmee moest afscheid nemen van de verwachtingen zie ze van zichzelf had, ze stoeide zich door haar rouwproces heen. Momenteel gaat het beter met Esmee. Ze vertelt:

"De paarden hebben mij geholpen om uit een donker gat te klimmen. Zonder paarden was ik er minder snel en moeilijker uit gekomen. Als ik bij paarden ben, geeft alleen de geur mij al een rustig gevoel in mijn hoofd. Ook het voelen van een warme paardenhuid geeft rust en ruimte in mijn hoofd. Paarden zijn natuurlijk met vier benen op de grond veel meer geaard.
Het rijden op paarden is echt een moment dat ik uit mijn hoofd in mijn lijf kom. De bewegingen en de warmte van een paardenlijf geven rust. Ik heb zelfs als ik erg met mijn hoofd bezig ben, dat het paardrijden niet zo fijn gaat. Zodra ik meer vanuit mijn gevoel rijd, hoe lekkerder het paard loopt en hoe meer ik ontspan.
Dit gevoel, vanuit je hoofd in je lijf komen, geeft ontspanning en dat maakt dat ik de week beter door kan komen. Zo heb ik van mijzelf erg veel spanning in mijn lijf, omdat ik bijna continu aan het piekeren ben. Door bij de paarden te zijn wordt dit minder.
Voor paarden maakt het niet uit hoe je bent. Ook al doe je gymnasium of ben je putje schepper op zee, voor een paard ben je gelijk.
Ze oordelen niet en veroordelen niet. Dit geeft een veilig gevoel."

Suzanne (17 jr) begeleid ik het leren omgaan met haar gezondheidsbeperking. Suzanne heeft een zeldzame longziekte waarvan ze nooit meer kan genezen, hierdoor heeft ze een deel van haar gezondheid verloren. Suzanne was boos en teleurgesteld in haar lichaam, voor haar gevoel had haar lichaam haar in de steek gelaten. Veel mensen weten nu dat ze ziek is en zijn haar anders gaan behandelen, ze vinden haar vaak zielig. Volgens Suzanne nam het paard haar gewoon zoals ze is. Bij het paard had ze minder het gevoel dat ze ziek was. Het paard voelde ook haar spanningen aan:

"Ik had een keer een slechte dag, maar dit had ik niet verteld. Jij zei toen dat het paard liet zien dat ik spanning had, omdat hij niet zo ontspannen liep. Het paard was toen erg met mij bezig. Toen vertelde ik wel dat er misschien meer aan de hand was dan ik eerst had verteld. Ik had echt een rotweek gehad, maar ik wilde het niet verpesten. Daarna heb ik het wel verteld en toen voelde ik me wel opgelucht. Ik kon bij het paard ook mijn verdriet kwijt zonder dat ik het paard kwetste of dat hij medelijden met mij had.
Ik heb de echte bevestiging gekregen dat ik niet anders ben. Ik ben nog gewoon dezelfde en als ik dit ook gewoon uitstraal wordt ik ook zo benaderd. Doordat mensen mij zo zielig vinden en daar wat van vinden ging ik me daar ook een beetje naar gedragen. Maar als ik dat zelf niet doe heb ik gemerkt dat het anders gaat. Ik heb daar ook mee geoefend thuis en het gaat veel beter. Mijn moeder doet lang niet meer zo zielig tegen me.
Ik was eerder bij een andere therapeut geweest en toen ik dat gebouw binnen moest voor een 'gesprekje' vond ik het direct al veel te spannend. Om te gaan naar een boerderij met paarden vond ik niet zo spannend. Ik voelde me ook wat vrijer, omdat ik niet zo direct contact had met de therapeut."

Uit bovenstaande blijkt dat paarden effect hebben tijdens therapiesessies. Paarden bieden een grote mate van veiligheid om te durven vertellen en emoties te tonen. Paarden reageren gevoelig wanneer je innerlijk en uiterlijk niet congruent bent. Aan reacties van het paard kan ik zien of er innerlijk meer speelt dan het kind aangeeft. En vaak is het aan de reactie van het kind ook te zien. Het maakt dan minder oogcontact, laat zich gemakkelijk afleiden of gaat krampachtig zitten. Als er spanning komt in het lichaam van het kind, zie ik direct dat hij of zij niet meer goed meebeweegt in het ritme van de beweging van het paard. Door dit te benoemen leert het kind bewust te zijn van zijn lichamelijke reacties. Hierover hebben we een gesprek en vervolgens doe ik lichaamsgerichte oefeningen met het kind. De basis hierbij is leren aarden, centreren en ademhalen vanuit hun buik. Het kind leert meer controle te krijgen over spanning die ontstaat bij verschillende emoties. Door de beweging van het paard kan er sneller tot ontspanning worden gekomen.

Wat ik een hele belangrijke meerwaarde zie in het werken met paarden, is dat er niet altijd direct contact is. Het paard biedt ook een afleidende functie. Een sessie bestaat bij mij uit het samen ophalen van het paard, het poetsen en vervolgens het werken op of

naast het paard. Wanneer er gepraat wordt, hoeft het kind mij niet perse aan te kijken. Het kan lichamelijk bezig zijn en meer van zijn hoofd naar zijn lijf en gevoel gaan. Kinderen en jongeren voelen zich in de nabijheid van het paard veel meer op hun gemak en hebben minder het idee dat ze therapie krijgen.

Het paard kan ook helpen om moeilijke dingen te vertellen. Om een eerste stapje te maken, vraag ik het kind om een 'geheim' in het oor van het paard te fluisteren. Dit kan gaan over hun verlieservaring. Het geheim komt dan al meer aan de oppervlakte, want het is uitgesproken. Dit zet vaak al veel in beweging en maakt dat er een volgende keer wel over gesproken kan worden. Praten is daarbij niet eens altijd nodig, ervaren werkt vaak ook al helend.

5.3 Ervaringen uit het werkveld

Voor deze scriptie heb ik een bezoek gebracht aan zeven coaches/therapeuten die in hun werk met kinderen en jongeren paarden inzetten. Met alle hulpverleners heb ik erg prettige gesprekken gehad. Ze waren bereid hun ervaring te delen en wilden hun enthousiasme voor dit werk overbrengen. De gegevens van alle geïnterviewde coaches en therapeuten zijn opgenomen in Bijlage 5. De vragenlijst die is gebruikt tijdens de interviews is weergegeven in Bijlage 6.

Alle deelnemers aan mijn interview werken op hun eigen manier met paarden in de hulpverlening. Een overeenstemming is dat ze allemaal het paard inzetten als leermodel vanaf de grond. Door het doen van oefeningen en reacties van het paard bespreekbaar te maken, wordt er bewustwording en gedragsverandering gestimuleerd. Een aantal therapeuten werkt ook met cliënten op het paard, zij hebben net een andere visie dan therapeuten die dit niet doen. Yvonne Huijting zegt bijvoorbeeld dat zij specifiek niet kiest om op het paard te werken, omdat er dan een scheve gezagsverhouding ontstaat. Yvonne wil juist niet de baas spelen, maar op gelijk niveau blijven met het paard.

Een belangrijke vraag in mijn interview was: '*Welke meerwaarde ziet u in het algemeen van het inzetten van paarden tijdens de therapie/coaching?*'
Op deze vraag werd redelijk consequent geantwoord en er kwam veel uit de eerder genoemde theorie terug. Genoemd werd hierbij:

- Het paard is oordeelt niet;
- het paard geeft veiligheid;
- je kunt lichamelijk actief zijn;
- het paard leeft in het hier-en-nu;
- het paard accepteert je zoals je bent;
- paarden zijn een directe spiegel voor je gedrag;
- je krijgt altijd een 2e kans, je kunt blijven oefenen;
- bij paarden kom je eerder en sneller tot ontspanning;
- je kunt leren contact maken, leiding nemen, dit heeft te maken met communicatie;
- paarden zorgen voor rust en verbindingen, wat een opening geeft tot zelfinzicht;
- het is leuk en het praat makkelijker, er is minder direct contact met de therapeut.

Alle deelnemers waren het er unaniem over eens dat paarden een meerwaarde kunnen bieden bij verliesverwerking. Een greep uit de gegeven antwoorden:

- Bij paarden worden emoties makkelijker getoond. Wanneer er ruimte is voor verdriet, komt er ruimte voor nieuwe inzichten en kan het verwerkingsproces op gang komen;
- paarden reageren op non-congruent gedrag: ze raken in de war wanneer wat ze voelen niet klopt met wat ze zien;
- paarden zorgen ervoor dat je beter bij je gevoel komt en verlies moet je met je gevoel verwerken;
- reacties van het paard komen op gevoelsniveau binnen, dit komt anders binnen dan woorden;
- gedragen worden door het paard geeft ontspanning en dit geeft ruimte aan emoties;
- paarden hebben een groot troostend vermogen: een grote schouder om uit te huilen;
- door bij paarden te zijn zakt het adrenalinepeil, wat ruimte geeft voor verwerking;
- paarden steunen letterlijk: ze gaan naast of achter iemand staan (veulenpositie);
- paarden zijn dienstbaar en gaan meedragen, ook nemen ze spanning over;
- het strelen van het paard biedt troost en werkt therapeutisch;
- paarden helpen om sneller door de rouwtaken heen te komen;
- moeilijke dingen worden sneller aangeraakt;
- het paard helpt om net iets dieper te gaan.

De geïnterviewde therapeuten zien regelmatig verstoringen in het rouwproces terug bij kinderen en jongeren. Veelal zijn dit: het wegstoppen/ontkennen van emoties, het vertonen van wangedrag, het kind neemt een zorgtaak op zich in het gezin (loyaal naar ouders), verdriet wordt niet geaccepteerd door de omgeving/het mag er niet zijn of hij raakt in een depressie.

De deelnemers delen allemaal de mening dat met paarden sneller stappen te bereiken zijn dan zonder de inzet van het paard. Dit komt omdat spanningen sneller verminderen, paarden niet oordelen, paarden troost en steun geven, er sneller tot de kern wordt gekomen door spiegeling, er sneller inzicht ontstaat en iemand van een paard sneller wat aanneemt. De therapeuten zetten niet gauw een paard níet in tijdens een sessie waar verliesverwerking speelt. Tenzij er erg veel angst voor paarden is, er veel agressie speelt bij de cliënt of wanneer er een lichamelijk probleem is waardoor werken met het paard niet lukt.

Iedere therapeut zet haar eigen interventies in bij een kind of jongere die een verlieservaring heeft meegemaakt. Van elke therapeut wil ik graag kort hun werkwijze bespreken en eventueel belangrijke uitspraken citeren.

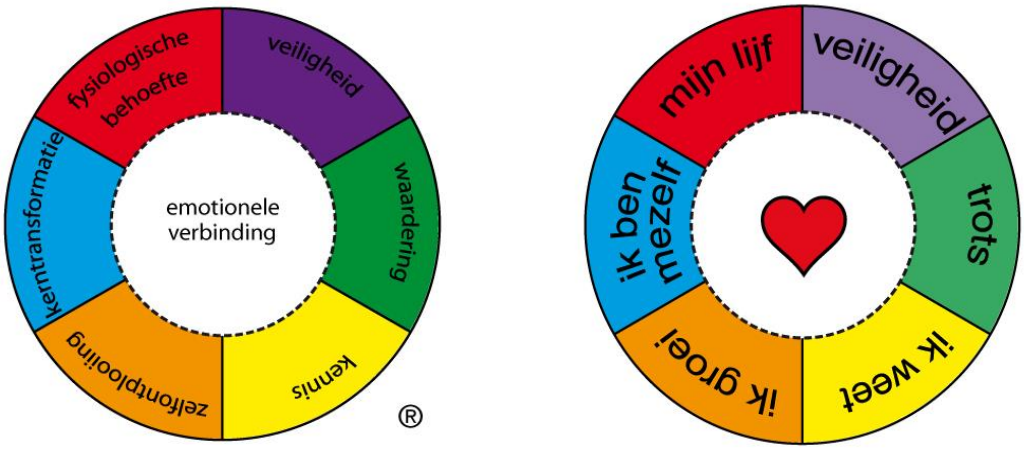
Buitengewoon JIJ, Dorien van Lindenberg

Kinder- en Jeugdtherapeut Dorien laat kinderen en jongeren vaak op het paard zitten tijdens een sessie. Via het paard ontstaat er een driehoeksverhouding, waarbij het paard de focus van het probleem wat weg haalt. 1 op 1 werken is soms te heftig, het paard werkt als een brug om tot oplossingen te komen. Dorien besteedt in het begin veel aandacht aan troost: het kind mag het paard aanraken, knuffelen en op hem liggen. “Er mag ruimte zijn voor verdriet, dan kan het verlies pas een plekje krijgen”, aldus Dorien. “Mijn precieze manier van werken is per kind verschillend. Iemand die verdriet wegstopt benader je op een andere manier. Bespreken van gevoelens is heel belangrijk en die komen makkelijker naar boven bij het werken met een paard”.

Equiflow Coaching, Inge Janssens-Emmerik

Inge is orthopedagoog, equicoach en CREF-methode behandelaar. Inge legt mij het verschil uit. Bij equicoaching wordt er voornamelijk vanaf de grond gewerkt, waarbij het kind of de jongere hun eigen kracht gaan ontdekken. Het paard wordt meer ingezet als leermethode. Met het woord 'spiegelen' heeft Inge niet zoveel, want een paard is zoveel meer en er wordt vaak te veel geïnterpreteerd.

Daarna vertelt ze over de CREF-methode. Deze methode geef ik hier kort aandacht. De CREF-methode is een behandelmethode voor het vergroten en/of herstellen van het (beschadigde) basisvertrouwen. De afkorting CREF staat voor, Circle Reprint Emotional Foundation. Bij de CREF-methode wordt er gewerkt met het CREF-Model. Dit model is gebaseerd op de, inmiddels verouderde, piramide van Maslow (1943). Het CREF-model bestaat uit een cirkel van de 7 levensbehoeftes met als middelpunt de belangrijkste levensbehoefte 'emotionele verbinding', zie figuur 4.



Figuur 4: *CREF-Model (rechts de versie voor kinderen)*
Grondlegger inhoud en vormgever B. van Leeuwen (2010)

Door de cirkel in te zetten ontstaat er een helder inzicht in onvolledige of ontbrekende levensbehoeftes (Circle). Vanuit dat vertrekpunt kan er gericht worden hersteld of ontwikkeld (de Reprint). Vervolgens ontstaat er een volledige persoonlijke verbinding (Emotional). Het basisvertrouwen van de volwassene/het kind wordt versterkt (Foundation). Met deze methode kan er op een dieper niveau gekeken worden naar de sociaal emotionele ontwikkeling van de mens. De CREF-Methode is oorspronkelijk ontwikkeld voor mensen/kinderen die geen juiste hulp (zonder medicatie) konden vinden. Of die door hulpverleners overtuigd werden dat er niets meer aan hun problematiek te doen viel. Overigens blijkt dat de (prenatale) hechtingsproblematiek of een indrukwekkende gebeurtenis de hoofdzaak van deze sociaal emotionele problematiek is.

De CREF-Methode kan worden ingezet bij alle persoonlijke ontwikkelingen. Situaties in het bijzonder:

- Geen Bodem Syndroom (hier vallen alle labels zoals ADHD, Autisme, PDD-NOS etc. ook onder);
- PTSS klachten bij (jonge) kinderen, jeugdigen of volwassenen;
- Ernstige verstoorde vertrouwenskwesties binnen het gezin.

Wanneer men geboren wordt, is er van nature een basisvertrouwen van ongeveer 70%. De andere 30% zal normaliter groeien op basis van ervaringen die als kind opgedaan worden. Wanneer er een vroege angstige ervaring is, zal deze 70% moeizaam gehaald worden. Het

basisvertrouwen wordt door deze ervaring aangetast en er komt automatisch een overlevingsdrang op gang. Dit kan het Geen Bodem Syndroom veroorzaken.
Bij de behandeling met de CREF-Methode wordt gebruik gemaakt van diverse wetenschappelijke methodieken zoals o.a. EMDR, Hypnotherapie, Delenwerk en NLP.

Inge gaat in het begin van elk hulpverleningstraject inschalen in hoeverre iedere levensbehoefte is vervuld. Bij voorkeur gebeurt dit op het paard, het CREF-Model is dan met balken op de grond uitgezet. Het paard werkt hierbij als hulpbron, hij reageert wanneer de cliënt geen kloppend antwoord geeft, zonder dat de cliënt dat soms zelf beseft. Afhankelijk van welke behoefte ontwikkeling nodig heeft, wordt er een behandelplan opgezet.

Bij een verlieservaring is er vaak ook een deuk gekomen in een bepaalde levensbehoefte. Door de inzet van de CREF-methode in combinatie met equicoaching werk Inge aan het herstel van het kind of de jongere. Met vaak goede en snelle resultaten.

De Marshoeve, Christien Mars

Christien is equitherapeut, kinder- en jeugdtherapeut en Gordon Communicatie Trainer. Op haar zorgmanege ontvangt ze veel kinderen en (jong)volwassenen, vaak met een stoornis in het autisme spectrum. Als equitherapeut bestaan sessies veelal uit het samen ophalen van het paard, het poetsen, zadelen, meelopen met het paard, voltigeren op het paard en het paard na verzorgen en terugbrengen naar de stal of weide. Ondertussen is er veel ruimte voor gesprekken, actief luisteren is daarbij de basis volgens Christien. Het paard fungeert regelmatig als 'tolk' voor gevoelens die een cliënt moeilijk zelf kan benoemen.

"Ik had eens een cliënt waarbij het paard elke keer niet wilde lopen. Telkens als ze op het paard ging zitten, weigerde het paard verder te lopen. Ik schreef het eerst toe aan het behoorlijke gewicht van deze puber. Naast het paard werken lukte wel, maar ik wilde haar toch ook graag een keer op het paard hebben. We probeerden ook eens een ander paard. Dit paard ging kreupel lopen toen de cliënt plaats nam op zijn rug. Dit kon niet kloppen. Er leek echt een belemmering te zijn bij de cliënt. Voorzichtig benoemde ik dit. Toen kwamen de emoties los. Er bleek een groot verlies achter schuil te gaan wat ze lang voor zich heeft moeten houden. Met de emoties ontlaadde een hoop spanning. En het paard, die stapte ineens zonder problemen weg…."

De Paardenblik, Monique Lenselink

Monique is van oorsprong creatief therapeut en heeft zich na wat zij-uitstapjes geschoold tot Equine Assisted Coach. Ze werkt veel met kinderen, jongeren en volwassenen die vastlopen in de maatschappij. Ze werkt oplossingsgericht en altijd naast het paard. Monique noemt dat paardencoaching wel een wetenschappelijke basis heeft. Er is onderzocht dat we in aanwezigheid van het paard oxytocine aanmaken, het gelukshormoon. In Amerika wordt dit vak dan ook wel Wellness therapy genoemd.

Wanneer er sprake is van verliesverwerking vindt Monique het weer in contact komen heel belangrijk. Ze laat het kind of de jongere contact maken met het paard en kijkt vervolgens naar de reacties van hem en het paard. Haar meest gestelde vraag is dan: 'Wat gebeurt er nu?'. Monique is ervan overtuigd dat iedereen zijn eigen antwoorden kent. Er ontstaat vrij snel inzicht, wat tot gedragsverandering kan leiden. Met het paard kan er

geoefend worden. Bijvoorbeeld met het bewaken van grenzen. Vaak zijn grenzen van het kind door de verlieservaring vervaagd of juist heel scherp geworden. Het kind mag zijn eigen persoonlijke ruimte afbakenen en in het midden van deze ruimte plaatst Monique een bak met voer. Het kind moet zijn grenzen dan bewaken, zodat het paard niet bij het voer kan. Hier ontstaat vaak veel inzicht bij het kind.

Farasi-Rafiki, Yvonne Huijting

Yvonne is paardencoach en werkt in de meeste sessies samen met haar man, hij is ook bij een deel van het interview aanwezig. Daarnaast is Mieke Wachters, specialist in verliesverwerking, aanwezig. Mieke wordt ingeschakeld wanneer een cliënt van Farasi-Rafiki problemen ondervindt met rouwverwerking.

"In een sessie paardencoaching vragen we aan het kind of de jongere om een oefening met het paard te doen, het paard loopt hierbij helemaal in vrijheid in een afgesloten zandbak. Via gedrag of handelen kan het kind iets gedaan krijgen bij het paard, we maken het kind daarbij bewust van zijn gedrag en de effecten daarvan. We vragen ons steeds af: wat zegt mij het totaalbeeld van het paard over de innerlijke toestand van het kind/de jongere? We werken daarbij ook systemisch. Het paard kan iets of iemand representeren uit het systeem van het kind/de jongere. Bij bijvoorbeeld een overlijden binnen een gezin kan er veel veranderd zijn in het systeem. Met het paard kunnen er gevoelservaringen worden gedaan, in stapjes wordt de realiteit onder ogen gezien. Het paard steunt en helpt om net wat dieper te durven gaan. Daarbij mogen tranen er gewoon zijn."

Koeching, Annet Lekkerkerker

Op haar boerderij ontvangt Annet als kinder- en jeugdtherapeut veel kinderen en jongeren die ze begeleid met behulp van haar twee pony's en twee ezels. Ze vertelt enthousiast over de meerwaarde van deze bijzondere dieren. Ze werkt met haar cliënten meestal naast de dieren, maar ter ontspanning mogen kinderen er soms ook op zitten of liggen.

"Bij de dieren mogen emoties er zijn, kinderen durven ze ook makkelijker te uiten. Het is belangrijk dat het verlies in stukjes wordt opgelost. Als ze emoties lang voor zich houden gaat de 'vulkaan' op den duur in één keer spuwen, dit uit zich vaak in boosheid. Kinderen begrijpen dat het handiger is dat de vulkaan af en toe rustig kan spuien. Als een kind veel verdriet heeft doe ik zelf wel eens een stapje achteruit. Als therapeut kan je het kind niet knuffelen. Dit mag wel bij een dier. Soms neemt het dier ook spanning over en laat dit los door te plassen, rollen of gapen. De hele maatschappij is erg gericht op de linkerhersenhelft, de dieren pakken je rechterhersenhelft. Ze zijn fijngevoelig, iets verbergen voor ze lukt niet."

Annet is altijd op zoek naar passende interventies voor iedere cliënt. Interventies/methoden die ze zoal inzet zijn: ankeren van positieve gevoelens (NLP), delenwerk met knuffels, eilandtekening, tijdlijn lopen, integratie van reflexen, EMDR en Stad van Axen.

"Er kwam eens een meisje bij mij op de boerderij met anorexia. Ze kreeg geen therapie, maar wilde zo graag bij de dieren zijn. Ze had totaal het vertrouwen in zichzelf verloren. Voorzichtig liet ik haar tussen de dieren. En wonderlijk gingen ze allemaal beschermend om haar heen staan, ze werd omringd door de warmte en steun van de pony's en ezels. "

Liemburg Paard & Kracht, Marike Liemburg

Marike is sensi-therapeut, paardencoach, kindercoach en geeft les in Centered Riding. Ze heeft de term Centered Living bedacht: leven vanuit je kracht. Als je niet in je centrum zit raak je uit balans. Wanneer je in balans bent kun je nare dingen beter ontvangen. In haar sessies met kinderen en jongeren is ze dan ook veel bezig met bodywork. Vaak zitten cliënten erg in hun hoofd en gaan ze hun innerlijke dialoog uit de weg. Met het paard zijn korte en krachtige interventies mogelijk en kan iemand snel in vertrouwen komen. "Er komen heel snel 'aha' momenten", aldus Marike. "Een paard kan in 10 minuten duidelijk krijgen wat een psycholoog na 10 sessies pas lukt."

"Een paard kan letterlijk een schouder bieden om uit te huilen. Emoties mogen optimaal bestaan, dat geeft ruimte voor nieuwe inzichten. Het paard kan soms net de strohalm zijn in een wervelwind waar het kind of de jongere in zit. Vaak is hij niet de enige die met het verlies te maken heeft, meerdere mensen in zijn omgeving zijn vaak verdrietig of van slag. Het kind kan zich dan bezwaard voelen om zich te uiten. Het paard heeft het verdriet niet, het kind hoeft zich niet schuldig te voelen om emoties bij het paard te uiten. "

Hoofdstuk 6 Conclusie

Veel aspecten van verliesverwerking bij kinderen en jongeren zijn in deze scriptie naar voren gekomen, net als de meerwaarde die paarden hierin kunnen betekenen. De onderzoeksvraag in deze scriptie was:

"Waarin kunnen kinderen stagneren in hun proces van verliesverwerking en wat is vervolgens een effectieve manier van begeleiden? Welke rol kunnen paarden hierin spelen?"

De meeste kinderen en jongeren beschikken over een enorme veerkracht om een verlieservaring weer te boven te komen. Hun unieke rouwproces kan zwaar zijn, maar erg bang zijn dat ze vastlopen is niet direct nodig. Rouw hoort bij het leven.

Als er naast de verlieservaring diverse risicofactoren aanwezig zijn en/of wanneer kinderen en jongeren niet op een adequate manier worden opgevangen in hun rouwproces, kan hun rouwproces wel verstoord worden. Ze kunnen zich gaan isoleren, extreem vastklampen, claimgedrag vertonen of zich emotioneel afsluiten. Als dit maanden aanhoudt kan er sprake zijn van gecompliceerde rouw. Vaak gaat dit gepaard met depressie en bij traumatisch verlies ook met (verschijnselen van) PTSS.

Veiligheid is een van de grootste behoeften die kinderen en jongeren hebben tijdens hun rouwproces, pas dan kunnen ze aan hun rouwproces beginnen. Een rouwproces loopt vast wanneer er niet voldaan wordt aan de behoeften van kinderen en jongeren. Het is belangrijk dat kinderen en jongeren geïnformeerd en betrokken worden bij hetgeen er verloren is en dat ze in hun wensen en behoeften worden gevolgd, zie ook de tabel op de volgende pagina. Effectieve begeleidingsmethoden bij verliesverwerking zijn psychotherapie en exposure, psycho-educatie, CGT, lichaamswerk en creatieve interventies. Wat het beste inzetbaar is zal per individu verschillend zijn, want ieder kind en ieder rouwproces is uniek. Er bestaat geen recept voor het omgaan met verdriet en men kan een ander niet vertellen hoe hij zich moet voelen. Een empathische basishouding, actief luisteren en er echt 'zijn' voor het kind of de jongere is het meest belangrijke.

In deze scriptie is veel aandacht besteed aan de rol die een paard kan spelen bij verliesverwerking. Uit theorie- en praktijkonderzoek is gebleken dat paarden waardevolle eigenschappen bezitten om van grote betekenis te kunnen zijn in een rouwproces. Belangrijke eigenschappen van het paard zijn: zijn reactie is vrij van oordelen, het paard is eerlijk, hij accepteert je zoals je bent, hij leeft altijd in het hier-en-nu en is heel sensitief. Paarden kunnen een grote steun zijn, geven geborgenheid en bieden veiligheid om emoties te laten stromen. Daarnaast geven ze rust en zorgen ze ervoor dat kinderen en jongeren makkelijker tot ontspanning komen en naar hun gevoel durven gaan. Met het paard kan een verbinding aan worden gegaan en de diepste geheimen kunnen veilig gedeeld worden. Daarnaast reageren deze dieren op menselijke gedragingen en gevoelens, ook welke (on)bewust achter worden gehouden. Iemand kan niet makkelijk iets verbergen. De therapeut probeert de reacties van het paard te vertalen en stelt vragen, waarbij inzicht en bewustwording ontstaan. Een paard kan daarnaast een echt 'maatje' worden in de therapie en vormt ook een brug in het contact tussen kind en therapeut. Soms is wat indirecter contact met de therapeut prettiger voor een kind of jongere. Daarnaast is het kind lichamelijk actief: meer uit het hoofd en in zijn lijf. En niet onbelangrijk: het knuffelen/strelen van een paard kan een kind veel troost bieden en het worden gedragen voelt geborgen en zorgt voor verbinding. Een eenzaam gevoel kan voor even verdwijnen.

In onderstaande tabel breng ik de rouwtaken, de behoeften van kinderen en jongeren, de doelen in begeleiding en mogelijke therapie met het paard samen.

Rouwtaak (Fiddelaers, 2004)	Behoefte (Keirse, 2013)	Doelen in begeleiding	Therapie met het paard
0- Leren omgaan met verdriet en rouw.		-Informeren en betrekken.	-De natuur betrekken: hoe gaan dieren/ paarden met verlies om?
1- Laten doordringen dat het verlies echt heeft plaats gevonden.	De realiteit van het verlies onder ogen zien.	-Informeren en betrekken. -Leren aanvaarden van het verlies.	-Systeemopstelling met het paard; wat is er veranderd? -Het gesprek aan gaan op of naast het paard, het paard reageert op eventuele ontkenning.
2- Omgaan met een wirwar aan gevoelens.	De pijn van het verlies ervaren.	-Controle krijgen over gevoelens en deze toe laten, niet wegstoppen. -Controle krijgen over vervelende gedachten. -Opnieuw of alsnog afscheid nemen. -Steun en troost geven.	-Gevoelens bespreken en uiten bij het paard, dit is veilig. -Spanning wordt opgemerkt, leren tot ontspanning komen. -Het paard geeft steun en troost. -Het paard signaleert incongruent gedrag.
3- Verder leven met het gemis.	De relatie met de persoon die gestorven is van een aanwezigheid naar een herinnering/ het verlies als herinnering vormgeven.	-Het doorwerken van pijnlijke herinneringen. -Weer voorzichtig contact maken met anderen. -Ontbrekende stukjes uit het verliesverhaal zoeken.	-Leren contact maken met het paard, veilig oefenen. -Herinneringen als pionnen in de bak zetten en deze langs lopen en ervaren.
4- Het gemis een plaats geven	Een nieuwe identiteit ontwikkelen op basis van een leven zonder de persoon die gestorven is / zonder het verlies.	-Onuitgesproken dingen alsnog uitspreken. -Ontdekken van een andere manier om de band met de dierbare/het dierbare te behouden.	-Het paard oordeelt niet over wat er verteld wordt. -Levenslijn lopen met het paard, stil staan bij belangrijke momenten en bedenken hoe de toekomst er uit mag komen te zien.
…en opnieuw leren houden van het leven.	Zoeken naar een zinvolle context met de dood/het verlies.	-Het verbeteren van het dagelijkse functioneren. -Meer zelfvertrouwen krijgen.	-Je mag zijn zoals je bent, veilig oefenen. -Opdrachten uitvoeren met het paard, zelfvertrouwen en ik-kracht versterken. -Werken met paarden is leuk: weer plezier en blijdschap ervaren.

Alle therapeuten die geïnterviewd zijn voor deze scriptie delen unaniem de mening dat door de inzet van het paard veel sneller stappen te maken zijn in een verwerkingsproces dan zonder de inzet van het paard. Door zijn unieke eigenschappen kan het paard net dat extra zetje en veiligheid bieden om weer op te krabbelen uit een rouwproces.

Dit maakt dat ik concludeer dat verlies heel goed met behulp van het paard verwerkt kan worden. Als er sprake is van gecompliceerde rouw kan het paard een kind sneller op de been helpen dan wanneer het paard als co-therapeut niet aanwezig is.
Een kinder- en jeugdtherapeut heeft een hele hoop te bieden in verliesverwerking bij kinderen en jongeren. Iedere kinder- en jeugdtherapeut heeft een rugzak vol interventies paraat, die veelal ook bij verliesverwerking goed in te zetten zijn. Maar soms schieten kennis en de allerbeste intenties te kort en kom je niet (goed) bij de kern. Een kern die met behulp van paarden makkelijker te bereiken is.

Door het maken van deze scriptie is mijn eigen kennis over verliesverwerking vergroot en ik besef nu nog meer wat de meerwaarde is van het paard in mijn werk. Ik ben erg blij dat er een duidelijke conclusie uit dit onderzoek is gekomen. Ik hoop dat ik meer duidelijkheid en begrip heb kunnen geven over de inzet van het paard in rouwtherapie. En ik wens dat andere kinder- en jeugdtherapeuten durven doorverwijzen naar mij of mijn collega paardencoaches/therapeuten wanneer ze merken dat een kind of jongere stagneert in zijn rouwproces en ze hier zelf niet verder mee komen. Want ja, paarden kunnen zeker tranen dragen!

Omkijken? Liever niet

Want kijken, écht kijken
doet pijn. Je voelt weer
hoe het was, de pijn, het gemis.
Omkijken? Liever niet.
En als het moet, dan maar
gewapend als beton, met
droge ogen, jij er niet bij.
Herinnering. Zonder tranen
gaat het niet. Maar door
de tranen heen blijft
liefde levend, vind jij jezelf terug...
Herinnering. Alleen wie om
kan kijken, kan vooruit zien.
Wie tranen zaait, zal licht
en toekomst oogsten.

- Hans Stolp -

Literatuur

Boeken

- Bekoff, Marc (2007). *The Emotional Lives of Animals: A Leading Scientist Explores Animal Joy, Sorrow, and Empathy – and Why They Matter*. New World Library.
- Boer, de A. (2013). *Als jongeren rouwen… - 80 praktische tips*. Bennekom: Scrivo media.
- Bout, J. van den, Boelen, P.A. en Keijser, Jos de (1998). *Behandelingsstrategieën bij gecompliceerde rouw en verliesverwerking*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Emmerik van Y. (2010). *Als vlinders spreken konden*. Kampen: Uitgeverij Ten Have.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2004). *Mijn troostende ik.- Kwetsbaarheid en kracht van rouwende jongeren*. Kampen: Uitgeverij Kok.
- Fiddelaers-Jaspers, R. en Verliefde, E. (2005). *Ruimte voor verdriet.- Omgaan met kinderen in verliessituaties*. Leuven: Acco.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2005). *Jong verlies - Rouwende kinderen serieus nemen*. Kampen: Uitgeverij Ten Have.
- Fine, A.H. (2010) *Handbook on Animal Assisted Therapy*. London/Burlington/San Diego: Academic Press.
- Groot, M. de en Keijser, J. de (2008), *Verlies door suïcide. Werkboek voor nabestaanden*. Baarn: Ten Have.
- Hallberg, Leif (2008). *Walking the way of the Horse: Exploring the power of the horse-human relationship*. Bloomington: iUniverse.
- Hempfling, K.F. (2002). De boodschap van de paarden. Amsterdam: Karnak.
- Irwin, C. (1999). *Een paard liegt niet – de magie van het paardenfluisteren*. Den Haag: BZZTôH.
- Keirse, M. (2009). *Kinderen helpen bij verlies.- Een boek voor al wie van kinderen houdt*. Tielt: Drukkerij Lannoo nv.
- Keirse, M. (2008). *Helpen bij verlies en verdriet – Een gids voor het gezin en de hulpverlener*. Tielt: Drukkerij Lannoo nv.
- Kohanov, L. (2013). *The power of the herd. – A Nonpredatory Approach to Social Intelligence, Leadership and Innovation*. New World Library.
- Kroesen, Inge (2014). *Coachen met paardenkracht*. Schijndel: Drukkerij NPC.
- Lindauer R. en Boer F. (2012). *Trauma bij kinderen*. Houten: Lannoo Campus.
- Maarel, van der L. (2013). *Kinderen in spagaat - Rouw na scheiding en overlijden*. Utrecht: Ten Have.
- McCormick, Adele von Rüst and McCormick, Marlena Deborah (1997). *Horse Sense and the Human Heart; what horses can teach us about trust, bonding, creativity and spirituality*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications.
- Nelstein, P. (2009). *Het paard als leermeester*. Utrecht: AnkhHermes.
- Noten, S. (2009), *Stapeltjesverdriet. Stilstaan bij wat is. Een onderzoek naar de invloed van verlies op zeer jonge leeftijd*. Heeze: Uitgeverij In de Wolken.
- Pike, K. (2010). Hoop… Vanuit het hart van het paard. Kampen: Rozhanitsa.
- Thiel, dr. U. (2012). *Equitherapie - Ontwikkelen, bevorderen, ondersteunen en genezen met behulp van het paard*. Lochem: Horses and Driving Books.
- Tolle, Eckhart (2001). *De kracht van het nu. – Gids voor spirituele verlichting*. Utrecht: Uitgeverij AnkhHermes.
- Weijers, Annet & Penning, Petra (2001). *Een leven duurt een leven lang*. Nijmegen: SON.

Artikelen

- Foolen, Nienke en Rooijen, Karen van (2013). *Wat werkt bij rouwverwerking?* Nederlands Jeugd Instituut (NJI).
- Janssen, Janine (2006). *Als je mensen leert kennen, ga je van dieren houden: de mogelijkheden van diertherapie in detentie*. Een bewerking van deze tekst verscheen in Sancties, tijdschrift over straffen en maatregelen.
- Keijser, Jos de (2004). *Gecompliceerde rouw.- Diagnostiek en behandeling*. In: 'Tijdschrift voor Psychotherapie', jaargang 2004, januari, p. 60–69.
- Melhem, N., G. Moritzm, M. Walker, M. Shear, D. Brent (2007), *Supplemental Author Material*. In: 'Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry', jaargang 46, nummer 4, p. 493-499.
- Rutgers, Carla (2012). *Hoe paarden spiegelen*. In: 'Digitaal kenniscentrum Paard & Levenskunst': http://www.paardenlevenskunst.nl/file/Artikel%20Hoe%20paarden%20spiegelen.pdf
- Spuij, M., Stikkelbroek, Y., Goudena P. & Boelen, P. (2008). *Rouw en verliesverwerking door jeugdigen*. In: 'Kind en Adolescent', jaargang 29, nummer 2, p. 80-93.
- Wielink, J. van & Wilhelm, L. (2012). *De cirkel sluiten – Van betekenisgeving naar nieuw contact*. In: Tijdschrift voor Coaching', jaargang 2012, nummer 1.
- Wouters, P. (2010). *Werken met verlies – De kunst van het nablijven*. In: 'Tijdschrift voor Coaching', jaargang 2010, nummer 4.

Scripties/proefschriften/brochures/ed.

- Barten, Macha & Boer, Marieke de (2013). *Samen op weg naar professionalisering. – Een onderzoek naar mogelijk interne en/of externe samenwerkingsverbanden om het werkveld paardencoaching te professionaliseren*. Afstudeeronderzoek Van Hall Larenstein, Leeuwarden.
- Bout, J. van den, Boelen, P.A. & Keijser, J. de (2008). *Informatie over rouw en rouwtherapie*. Brochure voor mensen die het overlijden van een dierbare hebben meegemaakt.
- Dijkstra, A. (2010*). Effectonderzoek naar Equitherapie bij jongeren in een residentiële hulpverlening*. Master thesis afdeling orthopedagogiek, Rijksuniversiteit Groningen.
- Dobbelaar, Marja (2013). *Dat ik je mis – Oplossingsgerichte therapie bij rouw*.
- Geerling, A. (2011). *Het paard als partner - Een inventarisatie van paardondersteunde interventies in therapie, coaching en training*. Afstudeeropdracht Bachelor Toegepaste Psychologie Saxion Next, in opdracht van stichting AAIZOO.
- Gehrke, E.K. Ph.D. (2006). *Developing Coherent Leadership in Partnership with Horses— A New Approach to Leadership Training*. National University, School of Health and Human Services.
- Goddijn, Marja (2011). *Weggaan is een soort van blijven – Over verliesverwerking bij kinderen en jongeren*. Scriptie in het kader van de opleiding kinder- en jeugdtherapie BGL&Partners.
- Hofman, Lisan (2013). *Therapie met hulp van paarden: een experience based praktijk?* Masterthesis Rijksuniversiteit Groningen, afdeling Orthopedagogiek. In opdracht van: Stichting ZorgPK's.
- Huitema, Elske (2011). *Pilot equitherapie*. Afstudeeronderzoek Noordelijke Hogeschool Leeuwarden.
- Kamp, A. van de (2010). *Een paard liegt niet – Hoe meet je het effect van coachen met paarden?*. Rapportage afstudeerproject HBO Psychologie.

- KPC Groep (2005). Lesideeën bij verlies, ziekte en dood.
- Lucas, Marjorie (2013). *Gedeelde smart, halve smart? – Jongeren en rouwverwerking in een lotgenotengroep na verlies van een dierbare*. Eindscriptie Post HBO opleiding Kinder- en jeugdtherapie BGL & Partners (Driebergen).
- McCraty, R. (2006). *A new meaning to horse sense*. Boulder Creek, CA. Institute of Heartmath newsletter, Spring.
- Robijns, S. & Passen, S. van (2010). *Exploratief onderzoek naar de bruikbaarheid en meerwaarde van de ervaringsgerichte methodiek Equicoaching binnen de bijzondere jeugdzorg. 'Coaching in galop'*.
- Spuij, Mariken (2014). *Prolonged grief in children and adolescents - Assessment, correlates, and treatment*. Proefschrift ter verkrijging van de graad van doctor aan de Universiteit Utrecht.
- Strom, L. & Wilson, J. (2009). *Horses as healers: Equine facilitated therapy for grieving children*. Paper based on a program presented at the American Counseling Association Annual Conference and Exposition, Charlotte, NC.
- Zwaga-Janssen, C., Groothuis, M. & Blokhuis, J. (2001). *Te klein voor groot verlies – Verlies van één of beide ouders door overlijden op jonge leeftijd van het kind*. Afstudeerproject Maatschappelijk Werk en Dienstverlening, Academie Mens en Maatschappij, Saxion Hogeschool Enschede.

Internet:

- *Alle sterren van de hemel*. Een spel die aangeboden kan worden in individuele begeleiding, gezinsbegeleiding of in een lotgenotengroep. Het is een handreiking aan therapeuten in het werken met kinderen, jongeren en volwassenen, die een dierbare hebben verloren door de dood. Het doel is contact te maken over het verlies en communicatie over het verlies te stimuleren. Deelnemers 'vertellen' spelenderwijs over gevoelens, herinneringen, het overlijden, de begrafenis of crematie, enzovoort. Bij het bordspel zit een indianenpraatstok. De persoon die de praatstok in handen heeft, heeft het woord, terwijl de anderen luisteren. http://www.daisyluiten.nl
- *CREF-methode*. http://www.ikev.nl
- *Equitherapie*, SHP-E. http://www.equitherapie.org
- *Expertisecentrum Omgaan met Verlies*. http://www.rietfiddelaers.nl
- *Rouw.nl* – De informatie- en adressengids voor rouwverwerking. Met rouwtest. http://www.rouw.nl/rouwmeter
- *RouwHulp*. Een behandeling gericht op kinderen tussen 8 en 18 jaar waarvan recentelijk een dierbare is overleden. De behandeling bestaat uit negen bijeenkomsten voor het kind en vijf bijeenkomsten voor de ouder(s). Rouwhulp wordt momenteel aangeboden bij een aantal instellingen in Nederland waaronder het Ambulatorium van de Universiteit Utrecht. (www.rouwhulp.nl)

Bijlage 1 Rouwvragenlijst

Voelt u zich erg verdrietig? Voelt u zich vastzitten na het verlies van een dierbaar persoon? Via de rouwtest krijgt u een indruk welk risico u momenteel loopt op onverwerkte of gecompliceerde rouw.

De volgende vragen gaan over uw reactie op het verlies van een voor u dierbaar persoon.
U kunt antwoord geven op de vragen door naast de vragen het vakje aan te vinken dat het beste past bij uw gevoel.
Het is belangrijk dat alle vragen beantwoord worden om een goed beeld te krijgen van hoe u tegenover het verlies van uw dierbare staat.

Vragen :	Antwoorden :				
1. Dat hij/zij overleden is, voel ik als een persoonlijke ramp of verwoestende ervaring.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
2. Ik denk zo veel aan hem/haar dat het moeilijk voor me is om de dingen te doen die ik normaal doe.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
3. Herinneringen aan hem/haar maken me van streek.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
4. Ik kan zijn/haar dood niet aanvaarden.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
5. Ik voel een zeer sterk verlangen naar hem/haar.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
6. Ik voel me naar plaatsen en dingen toe getrokken die verband houden met hem/haar.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
7. Ik kan er niets aan doen, maar ik ben boos over zijn/haar dood.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
8. Ik kan nauwelijks geloven dat hij/zij is overleden.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
9. In voel me verbijsterd over zijn/haar dood.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
10. Sinds hij/zij overleden is, vind ik het moeilijk om mensen te vertrouwen.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
11. Sinds hij/zij overleden is heb ik het gevoel dat ik niet meer om anderen kan geven of voel ik afstand tot de mensen om wie ik geef.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
12. Ik heb pijn op dezelfde plaatsen in mijn lichaam, of ik heb dezelfde (ziekte-) symptomen, als de overledene had.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
13. Ik doe alles om maar niet aan hem/haar herinnerd te worden.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
14. Ik vind het leven leeg en zonder betekenis zonder hem/haar.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd

15. Ik hoor zijn/haar stem tegen mij praten.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
16. Ik zie hem/haar voor me staan.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
17. Ik voel me alsof ik verdoofd ben sinds hij/zij overleden is.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
18. Ik vind het niet eerlijk dat ik nog leef terwijl hij/zij dood is.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
19. Ik voel me bitter gestemd over zijn/haar dood.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
20. Ik ben jaloers op anderen die niet een dierbare hebben verloren.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
21. Ik heb het gevoel dat de toekomst geen betekenis of doel heeft zonder hem/haar.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
22. Ik voel me eenzaam sinds hij/zij is overleden.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
23. Ik kan me alleen een zinvol leven voorstellen als hij/zij er is.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
24. Ik heb het gevoel dat een deel van mij samen met hem/haar is gestorven.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
25. Ik heb het gevoel dat door zijn/haar overlijden mijn beeld van de wereld stukgeslagen is.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
26. Ik ben het gevoel van veiligheid, vertrouwen of controle kwijt.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
27. Ik voel mij gespannen, prikkelbaar of schrikachtig sinds zijn/haar overlijden.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
28. Mijn functioneren op het werk, in sociaal opzicht of op andere belangrijke gebieden is ten gevolge van zijn/haar overlijden ernstig verzwakt.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
29a. Mijn slaap is slecht.	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
29b. Indien de slaap vaak of altijd slecht is: is dit ontstaan na zijn/haar overlijden?		Ja	Nee		

(www.rouw.nl/rouwmeter)

Bijlage 2 DSM-V: Diagnostische criteria voor gecompliceerde rouw

Criterium A.
1. De persoon heeft het overlijden van een belangrijke ander meegemaakt
2. De reacties omvatten drie van de volgende vier symptomen, die ten minste soms ervaren worden:
   - ❖ plotseling opkomende gedachten over de overledene
   - ❖ verlangen naar de overledene
   - ❖ zoeken naar de overledene
   - ❖ eenzaamheid ten gevolge van het overlijden

Criterium B.
Als reactie op het overlijden zijn ten minste vier van de acht volgende symptomen onmiskenbaar aanwezig:
1. Doelloosheid of gevoel van nuttelоosheid over de toekomst
2. Subjectief gevoel van verdoofdheid, onthechting of emotieloos reageren
3. Problemen met het onder ogen zien van het overlijden (bijvoorbeeld: ongeloof)
4. Het gevoel dat het leven leeg of zonder betekenis is
5. Het gevoel dat een deel van jezelf samen met de ander gestorven is
6. Het beeld van de wereld is stukgeslagen (bijvoorbeeld: geen gevoel van veiligheid, vertrouwen of controle)
7. Neemt symptomen of schadelijk gedrag over van de overledene of ander gedrag dat met hem/haar verband houdt
8. Excessieve prikkelbaarheid, verbittering of boosheid in verband met het overlijden.

Criterium C.
De genoemde symptomen veroorzaken gedurende ten minste twee maanden onmiskenbaar en aanhoudend disfunctioneren in de sociale en beroepsmatige sfeer en op belangrijke andere gebieden.

(De Keijser, 2004)

Bijlage 3 Do's en don'ts bij verliesverwerking

Tips voor ouders/begeleiders

Keirse (2009) noemt in zijn boek een aantal suggesties om kinderen te helpen in verdriet bij overlijden. Deze zijn bedoelt om gezonde reacties te stimuleren en de ontwikkeling van ongezonde reacties te voorkomen.

- ❖ Geef juiste en directe informatie.
- ❖ Verberg als volwassene gevoelens niet voor kinderen.
- ❖ Geef kinderen de tijd om de dood te begrijpen.
- ❖ Houd er rekening mee dat kinderen niet lang met hevige gevoelens kunnen bezig zijn.
- ❖ Geef kinderen de toelating met hun verdriet bezig te zijn.
- ❖ Geef gevoelens voorrang boven alles, behalve veiligheid.
- ❖ Informeer hen over de mogelijke reacties en gevoelens.
- ❖ Geef kinderen de verzekering dat het leven en het gezin verder gaan.
- ❖ Geef kinderen de kans om hun eigen gedachten en gevoelens uit te spreken.
- ❖ Geef kinderen het gevoel dat ze kinderen mogen zijn.
- ❖ Erken dat een kind meer verliest dan de dierbare persoon.
- ❖ Moedig kinderen aan om te praten met hun vrienden.
- ❖ Stimuleer de omgeving ook aandacht op te brengen voor de kinderen.

Hoe kun je als therapeut helpen?

- ❖ Zorg voor een veilige plek waar het kind zich prettig bij voelt.
- ❖ Toon begrip. Begrip is belangrijker dan hulp willen bieden en oplossingen verzinnen.
- ❖ Erken gevoelens, ze mogen er zijn.
- ❖ Informeer kinderen over mogelijke reacties en gevoelens.
- ❖ Dring je hulp niet op maar richt je op de behoefte van het kind zelf. Vaak wil het kind niet over het verlies praten maar over hele andere dingen.
- ❖ Gebruik NIVEA: Niet Invullen Voor Een Ander.
- ❖ Stel open vragen die het kind of de jongere de ruimte bieden om te praten. ‘Vertel er eens iets over …. ‘, ‘Hoe heb jij het ervaren?’ en dergelijke vragen.
- ❖ Laat kinderen weten dat hun gevoelens normaal zijn. Vooral jongeren hebben vaak behoefte aan achtergrondinformatie over verliesverwerking. Wat is normaal en wat is niet normaal?
- ❖ Leer kinderen aandacht te vragen voor hun behoeften. Leer hun hoe ze een knuffel kunnen vragen of leer ze te zeggen wat ze missen.
- ❖ Als praten niet werkt, zoek dan een andere 'taal' zoals muziek, gedichten, verhalen, foto's, tekeningen en andere creatieve uitingen.
- ❖ Vraag niet: "Hoe voel je je?" maar benoem de gevoelens die je waarneemt: "Ik merk dat je verdrietig bent, klopt dat?"
- ❖ Let op de lichaamshouding. Bij spanning of weerstand zet het kind het lichaam 'op slot'. Probeer hem/haar te laten ontspannen en door te laten ademen. Doe ontspanningsoefeningen met het kind.
- ❖ Wat je zegt is in het algemeen minder belangrijk dan de manier waarop je het zegt en wat je doet. Vaak betekent 100% aanwezig zijn voor het kind al heel veel, je hoeft en kunt niet altijd oplossingen te geven. Met lege handen en met je hart aanwezig zijn is heel waardevol.
- ❖ Geef zoveel mogelijk eerlijk antwoord op de vragen die kinderen stellen. Soms kun je hierbij even door vragen: weet je zeker dat je dit wilt weten, wat wil je precies weten, had je zelf ook al iets bedacht?
- ❖ Respecteer de visie van kinderen en jongeren op de dood.

- Geef aandacht aan de dromen van kinderen. Dromen geven de kans om bezig te zijn met het verlies, om de realiteit onder ogen te zien en om herinneringen op te roepen. Dromen kunnen helpen de zin van het leven en dood te vinden. De inhoud van de dromen weerspiegelt vaak de veranderingen die zich voordoen in het rouwproces. Kinderen kunnen ook nachtmerries krijgen. Het is dan goed dat ze hun dromen kunnen uitspreken en ondersteuning en begrip kunnen vinden.
- Wijs met name jongeren op steunmogelijkheden die passen bij hun leeftijd, zoals digitale 'ontmoetingsplaatsen', chatboxen en speciale websites.
- Denk ook om jezelf als therapeut. Ken je eigen grenzen en valkuilen. Zoek een goede balans tussen afstand en nabijheid.
- Bekijk wat je kunt doen om het systeem te ondersteunen.
- Weet wanneer en waarnaartoe je door moet verwijzen bij ernstige problemen.

Wat kun je als therapeut beter niet doen?

- Ongevraagd adviezen geven: "Als ik jou was, . . ."
- Zelf de ontmoeting volpraten met voorbeelden en eigen ervaringen
- Zeggen dat het kind intussen genoeg gerouwd heeft en het leven verder gaat.
- Gevoelens afnemen door tranen meteen te drogen of te doen alsof het allemaal niet zo erg is.
- Een oordeel geven of het allemaal beter weten.
- Het aanmoedigen van herstel.
- Fabeltjes over rouw vertellen zoals: 'als dat eerste jaar maar eens voorbij is', 'je kunt alleen goed rouwen door je gevoelens te tonen' en dergelijke.
- Zoeken naar oplossingen in plaats van luisteren.
- Een antwoord verzinnen als je het antwoord op een vraag niet weet.
- Proberen om iemand geforceerd op te vrolijken.
- Zeggen precies te begrijpen hoe de jongere zich voelt.
- Bang zijn om fouten te maken en daarom niks doen.
- Bang zijn om door te vragen. Kinderen en jongeren geven vaak kleine hints en zijn teleurgesteld als je daar niet op ingaat.
- Woorden gebruiken als: waarom, toch, als je nu, maar, zou je niet . .
- Clichés gebruiken. 'Het gaat wel weer over', 'het hoort bij het leven', 'je krijgt vast wel weer een nieuwe vriend', 'je moeder is nu beter af, ze had zoveel pijn', 'je opa was al oud, hij heeft een goed leven gehad'.
- Rouwende kinderen en jongeren behandelen alsof ze zielig zijn.
- Vertellen dat het verdriet ooit helemaal over is.
- Verbieden dat de jongere na verloop van tijd nog rouwt.

(De Boer, 2013 - Fiddelears-Jaspers, 2005 – Keirse, 2009)

Bijlage 4 Werkvormen bij verliesverwerking

Binnen- en buitenkant
Het tekenen van hun binnen- en buitenkant of het uitwerken in een creatieve oefening door het maken van een doosje met een verschillende binnen- en buitenkant.

Ellenderecept
Een favoriet ellenderecept maken met bijpassende titel, bijvoorbeeld snelkookverdrietrecept, wokken met zieligheid, eenpanspijngerecht. Hierbij is van belang om stap voor stap op te schrijven wat een kind of jongere doet om zichzelf ellendig te voelen. Hoe krijgt hij dat voor elkaar? Zowel gedachten, gevoelens, gedrag als de omgeving die hij opzoekt.
Verzin hiervoor een tegengif, bijvoorbeeld: vijf druppels ontspanning door naar muziek te luisteren, een boek te lezen of met de hond te wandelen. Opgelost in 500 ml gesprekken met vrienden, samen met vrienden dingen doen en gebonden met 30 gram gedichten of je lekker uitleven in een tekening.

Gebedsvanen
Het maken van gebedsvanen, zoals in Tibet gebeurt: gebeden worden geschreven op lange vanen papier of stof en opgehangen. De wind neemt de gebeden mee en zo worden ze overgegeven aan de tijd en de elementen.
Laat het kind of de jongere op repen stof een wens, gedachte of gebed schrijven
Hang de vaan aan een lijn in de wind, tot de stof verkleurd is en vergaan. De wind neemt de gebeden mee tot in alle uithoeken en dat kan bij bijvoorbeeld een vermissing heel symbolisch zijn. De (halfvergane) reep stof kan ook aan een ballon worden bevestigd en opgelaten worden.

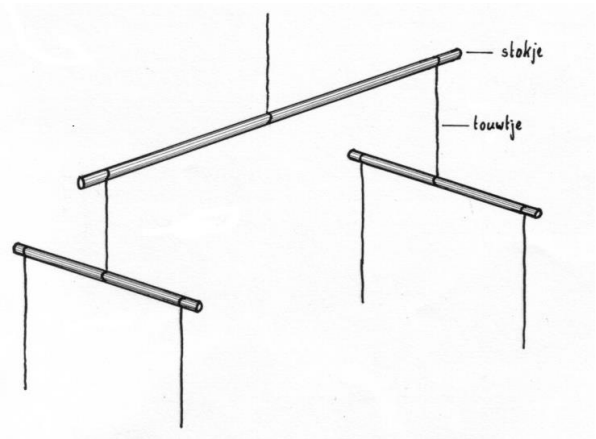
Gedichten
Hierin wordt vaak verwoord wat het kind of de jongere zelf moeilijk vindt om te zeggen. Ze kunnen gedichten zoeken op internet of in gedichtenbundels.

Gevoelskwartet
Een kwartet maken en spelen waarin gevoelens aan bod komen en benoemd worden. Teken op kaartjes gezichtjes die een bepaald gevoel uitdrukken. Maak van deze gezichtjes ieder 4 kaartjes en voor alle kaartjes dezelfde achterkant, plastificeer daarna de kaartjes. Daarna kan een kwartet gespeeld worden. Als iemand een kwartet heeft, verteld hij wat diegene weet over dat gevoel.

Gevoelsmasker
Gevoelsmasker maken waarin duidelijk wordt dat iemands buitenkant soms iets anders laat zien dan de binnenkant voelt. Maak gebruik van bestaande maskers of maak ze zelf van papier. Laat het kind hierbij zijn naar buiten getoonde gevoelens tekenen op de buitenkant van het masker en zijn naar binnen gekeerde gevoelens op de binnenkant.

Handpoppen
Kinderen kunnen handpoppen van bijvoorbeeld dieren gebruiken waar ze eigenschappen van zichzelf in herkennen. Bijvoorbeeld het terugtrekken van de schildpad, het opzetten van de stekels van de egel of de aap als troost.

Herinneringsdoosje
Ontwerp een doosje waarin het kind zijn verdriet kan stoppen en/of zijn mooie herinneringen, dierbare gedachten etc. Geef het kind of de jongere een 'bouwplaat' van een doosje of laat hem een doosje ontwerpen/meenemen. De opdracht kan dan zijn dat het doosje zijn gevoel weer moet geven: moet het doorzichtig, glad, rustig, scherp, donker, teer zijn? - Wat past bij de inhoud?
Er kunnen ook twee doosjes gemaakt worden of twee kanten in hetzelfde doosje: een dierbare kant en een verdrietige kant. Het doosje kan gevuld worden met dingen die op dat moment een goed gevoel geven: een symbool, een foto, een briefje, enz.

In evenwicht: mobile


Verdriet en ellende kunnen een kind uit evenwicht brengen. Troost en aandacht kunnen evenwicht misschien weer enigszins herstellen. Wat houdt een kind in balans? Ontwerp een mobile met zowel verdriet als troost: het mag er allebei zijn en het een houdt het ander in evenwicht. Laat een kind eerst nadenken over zijn verdriet en over zijn troostervaringen. Laat ze dat verbeelden in kleine voorwerpjes of symbolen, die ze aan de mobile kunnen hangen. De mobile moet in evenwicht kunnen blijven, het heeft iets teers en het is letterlijk en figuurlijk in beweging. Waar het evenwicht van de mobile ligt, moet je aftasten, uitproberen.

Kaartje trekken
Een ontmoeting beëindigen door een kaartje trekken, bijvoorbeeld eigenwijsjes, troostkaartjes, engelenkaartjes.

Kwaadmuur
Tekeningen over boosheid laten maken, om die vervolgens op een kwaadmuur te bevestigen en er weer af te gooien. Laat eerst een tekening maken om te ontdekken waar het kind of de jongere boos over is. Hierna kan de tekening op de muur geplakt worden, waarna deze vervolgens met klei eraf gegooid kan worden (emoties laten uiten, bv schreeuwen). De klei wordt daarna verzameld om er iets moois van te maken dat meegenomen kan worden naar huis.

Lichaamswerk
Lichaamsgericht werken met emoties helpt om te ontladen. Bijvoorbeeld boosheid afreageren op een boksbal, frustraties eruit schreeuwen, dansen of rennen. Daarnaast zijn ontspanningsoefeningen goed om te doen, bijvoorbeeld visualisatie of yoga oefeningen.

Muziek
In muziek kunnen dingen geuit worden die in woorden lastig te zeggen zijn. Ook kan muziek emoties losmaken en ontspanning brengen. Daarnaast kan muziek ook herinneringen boven brengen.

Rap
Een rap maken over het verlies, de vragen en emoties die het heeft opgeroepen, wat er voor veranderd is, hoe het verder moet.
Maak de structuur van de beschikbare muziek duidelijk. Bedenk samen de tekst en studeer de rap in. Overleg over het kind of de jongere de rap aan iemand wil laten horen.

Rouwbrief
Een brief schrijven aan diegene die is overleden. De brief kan pas geschreven worden als het kind er werkelijk aan toe is. Geef het kind de tijd om de brief te schrijven, te laten bezinken, nog eens te lezen en dergelijke. Het is van belang dat de brief in de ik-vorm geschreven wordt. De brief dient de volgende onderdelen te bevatten:

a. *Verwijten*
   Geef je boosheid, je irritatie of je verwijten weer aan het juiste adres en verwoord het als volgt: 'Ik ben boos op jou, omdat….'
b. *Gemis*
   Beschrijf wat je, achteraf gezien, van de overledene hebt gemist en hoe je je in het begin de relatie had voorgesteld.
c. *Excuses*
   Benoem waar je achteraf gezien spijt van hebt of waar je je schuldig over voelt. Het gaat hierbij niet alleen om dingen die gebeurd zijn, maar ook om dingen die je hebt nagelaten.
d. *Bedanken*
   Benoem nu de positieve zaken, ook al zijn ze nog zo klein. Bedank de ander daarvoor.
e. *Teruggeven/behouden*
   Ga na welke aspecten je wilt behouden en welke je wilt teruggeven aan de overledene. Benoem deze stuk voor stuk.
f. *Herbesluiten*
   Benoem jouw herbesluit:
   'Vroeger heb ik besloten om…… en daar stop ik nu mee. Wat ik nu ga doen is….'
g. *Plek innemen en je lot nemen*
   Bij losmaking is het belangrijk om je eigen plek in te nemen en je lot te nemen. Schrijf bijvoorbeeld: 'Ik neem nu mijn eigen plek in en……'
h. *Hoe nu verder*
   Schrijf de overledene hoe je je leven nu verder vorm gaat geven. Leg uit wat je gaat doen en welke consequenties dat heeft voor andere betrokkenen. Betrek hen zo nodig in het veranderingsproces,
i. Afscheid nemen en loslaten
   Nu je al deze stappen gezet hebt kun je loslaten en afscheid nemen. Bedenk daarvoor een ritueel.

Schatkist maken
Van een grote doos of schoenendoos kan een schatkist gemaakt worden met tekeningen, gedichten, foto's en voorwerpen die herinneren aan het verlies.

Symbolen voor leven en dood
Kinderen/jongeren gaan op zoektocht naar hun persoonlijke symbolen voor leven en dood. Aan de hand daarvan volgt een gesprek.
Opdracht vooraf: Zoek een voorwerp, een gedicht of iets anders, dat voor jou symbool staat voor het leven en een symbool voor de dood. Je kunt erover schrijven, dichten, zingen of praten.

Tekenen
Het tekenen van de situatie voor en na het verlies. Dit geeft inzicht en biedt stof om verder te praten.

Troostcirkels
Het zichtbaar maken van het steunnetwerk door het maken van troostcirkels. Geef eerst een korte inleiding over steun die kinderen/jongeren nodig hebben van hun omgeving. Cirkels van binnen naar buiten in laten vullen met: mensen uit eigen gezin, naaste familie en vrienden, belangrijke mensen als mentor, leerlingbegeleider of buurman, kennissenkring, mensen die het kind regelmatig ontmoet, maar die iets minder belangrijk zijn.
Bij verlies in eigen gezin zoeken kinderen en jongeren steun vaak meer in cirkels die verder naar buiten liggen, omdat ze bang zijn in het gezin nog meer verdriet te brengen.

Vallende ster
Tijdens deze activiteit onderzoekt het kind zijn gevoelens met betrekking tot wensen. Teken op een groot vel papier een vallende ster. Hierop kan het kind drie wensen invullen die ze zouden doen als ze een vallende ster zouden zien. Wat doe je met wensen? Mag je wensen hebben, ook al weet je dat ze niet meer kunnen uitkomen? Hoe ga je ermee om?

Verliesmandala
Hierbij wordt een cirkel in parten verdeeld en in elk deel wordt er een tekening gemaakt. In het midden kan een hartje gemaakt worden of een foto geplakt worden. De tekeningen worden gemaakt aan de hand van verschillende vragen:
Vak 1: Wat is er gebeurd?
Vak 2: Teken een moment waarbij je je goed voelde.
Vak 3: Wat betekent deze gebeurtenis voor je toekomst?
Vak 4: Hoe ziet het eruit als je je ellendig voelt?
De mandala kan uitgebreid worden met meerdere vragen en tekeningen.

(Fiddelaers, 2004/2005 - Goddijn, 2011 – KPC Groep, 2005)

Bijlage 5 Gegevens deelnemers interviews

- **Buitengewoon JIJ**
  Dorien van Lindenberg
  Kinder- en Jeugdtherapeut

  Twello
  www.buitengewoonjij.nl

- **De Marshoeve**
  Christien Mars
  Equitherapeut, Kinder-en Jeugdtherapeut, Gordon Communicatie Trainer
  Dalmsholte
  www.demarshoeve.nl

- **Farasi-rafiki**
  Yvonne Huijting
  Paardencoach

  Wateren
  www.farasi-rafiki.nl

- **Liemburg paard en kracht**
  Marike Liemburg
  Sensi-therapeut, paardencoach, kindercoach en Centered Riding instructeur
  Alteveer
  www.liemburgpaardenkracht.nl

- **Equiflow Coaching**
  Inge Janssens-Emmerik
  Orthopedagoog, equicoach, CREF-methode behandelaar
  Beilen
  www.equiflow.nl

- **De Paardenblik**
  Monique Lenselink
  Equine Assisted Coach

  Wageningen
  www.depaardenblik.nl

- **Koeching**
  Annet Lekkerkerker
  Kinder- en Jeugdtherapeut met aanvullende opleidingen
  Amerongen
  www.koeching.nl

Bijlage 6 Vragenlijst interview

1. Wat is uw opleidingsachtergrond?
2. Hoelang werkt u al in de hulpverlening?
3. Hoelang werkt u al in de hulpverlening met behulp van paarden?
4. Op welke manier zet u paarden in tijdens het begeleiden van kinderen?
5. Waarom heeft u gekozen om dit op deze manier te doen?
6. Welke meerwaarde ziet u in het algemeen van het inzetten van paarden tijdens de therapie/coaching?
7. Wat kunnen paarden volgens u betekenen in een proces van verliesverwerking bij kinderen en jongeren en waarom?
8. Op welke manier zet u paarden in bij verliesverwerking en waarom?
9. Welke emoties ziet u bij kinderen aan de oppervlakte komen bij rouwverwerking en op welke manier gaat u hier mee om?
10. Welke verstoringen in het rouwproces komt u tegen in uw werk met kinderen?
11. Op welke manier zet u het paard dan in?
12. Bieden paarden volgens u een meerwaarde bij rouwverwerking? Zo ja, op welke manier?
13. Denkt u met paarden stappen te kunnen bereiken die zonder paarden niet haalbaar waren geweest? Zo ja, welke.
14. Zet u ook wel eens doelgericht het paard níet in tijdens een sessie rouwverwerking en waarom wel/niet?