

BRIEF VAN WEESWIJZER



AAN JOU, ZORGVERLENER



HANDREIKING

17 januari 2021

# AAN JOU, BESTE ZORGPROFESSIONAL.

Wat is er in 2020, en nu in 2021, al veel op je bordje beland. Wachtlijsten, volle agenda's, coronamaatregelen, zieke collega's, een land op slot, misschien heb je zelf ook één of meerdere dierbaren verloren tijdens de pandemie. Allemaal niet fijn, en dan ook nog eens lange werkdagen, in rook opgegane vrije dagen, en dan het infectierisico nog.

Het is op z'n zachtst gezegd gewoon hartstikke zwaar. Ik wens je hier enorm veel sterkte mee., En hoop zo voor je dat het binnenkort iets rustiger zal worden. En dat je er veilig doorheen komt. En dat enige mate van normaal leven weer mogelijk wordt. binnen afzienbare tijd.

En toch wil je vanuit WeesWijzer nog iets aanreiken over 'normaal leven'. Niet om je bordje nog voller te maken, maar om je (indien nodig) nog iets meer inzicht te geven in weeskinderen en verweesden in Nederland. Deze kinderen en jongeren lopen vaak tegen situaties aan die moeilijk zijn om goed op te reageren (voor de kinderen zelf, voor hun omgeving), om verschillende redenen. Soms is het voor hen moeilijk om woorden te geven aan wat er werkelijk speelt. Soms is iemand bang om sociaal veroordeeld te worden door de ander, of weggestuurd te worden. Ook als dat een zorgverlener is. En soms is het bijna ondraaglijk moeilijk om zich kwetsbaar op te stellen, vanuit een gegroeide overtuiging als *'ik moet me maar sterk voordoen, want niemand anders zorgt voor me nu mijn ouders dood zijn, en als ik kwetsbaar oog, dan ben ik aangeschoten wild, dan raak ik aan de haaien overgeleverd'*.



Misschien heb je dat weleens gezien, zo'n jongere zonder ouders, die zo stoer oogt. Die zoveel al alleen kan. Of lijkt te kunnen. Je praat met hem of haar, vraagt door. Hecht aan de therapieën die voor veel jongeren met een verlies of met een emotioneel ingrijpende ervaring werken. Aan de ene kant ziet dat er zo krachtig uit. Zó krachtig, dat je soms denkt: *'Zo zeg, wat knap van hem/haar. Wat een veerkracht, wat een karakter. Die komt er wel.'* Soms kan het ook heel erg aantrekkelijk zijn om dat te denken. Want het ziet er zo uit. En echt alle details over het leven van het kind hoor je niet, want hij of zij weet daar soms handig omheen te praten. En zo loopt het stoer ogende kind weer naar buiten. Niets ten nadele van jou, overigens. Want eerlijk is eerlijk: de meeste wezen hebben geleerd dat zij 'het zelf moeten opknappen', en dat ze 'anders toch weer zullen worden weggestuurd'. Ze zullen om die reden niet meteen het achterste van hun tong laten zien. Maar precies om deze reden is het zo belangrijk dat je dit weet. Want het gaat vaak niet alléén om het verlies van een vader en/of moeder. Het is vaak zoveel meer.

Wezen hebben vaak te maken met gestapeld trauma. In eerste instantie is naast het verlies van de vader of moeder als dierbare, met name de onvoorwaardelijkheid uit het leven verdwenen. Het oergevoel dat je had toen je nog kon denken 'wat ik ook doe, mijn ouders houden van me'. Natuurlijk geldt dit verlies ook voor veel jongeren in situaties waarin zij mishandeld zijn, bijvoorbeeld door ouders of familieleden. Dat soort verraad en trauma knaagt óók aan de essentie van onvoorwaardelijkheid in het leven. Maar/en bij weeskinderen bestaat nooit meer de kans om iets uit te praten of op te lossen met de ouders. En vanaf het moment dat iemand wees wordt of verweesd raakt, zal diegene denken 'nu ben ik niemands nummer één'. Dat 'nooit meer' is een besef dat er cognitief soms snel is (direct of binnen enkele maanden), maar gevoelsmatig kan het jaren duren.

Hier komt bij dat ook extra trauma kan ontstaan indien de wees door negatieve besluiten vanuit de buitenwereld wordt geconfronteerd met extra moeilijke dingen, waar weinig tot geen ruimte voor eigen regie wordt gegeven. Bijvoorbeeld als de woningstichting de jongere hun vertrouwde woning laat uitzetten, omdat ze niet op het huurcontract van hun ouders staan. Of als de school niet toegerust is op omgaan met jongeren zonder ouders, en de emoties en praktische zaken die daar bij komen kijken.

De weesreis. Zo noemt WeesWijzer de sporen die parallel lopen in het leven van een wees. Een leven met de mijlpalen die anderen ook hebben, zoals eindexamen doen, op kamers gaan, studeren en/of gaan werken, de eerste relatie, samenwonen, de eerste breakup. Of juist de kleine dingen, die eigenlijk de grote dingen zijn.

Zoals winkelen met je moeder. Op pad met je vader. Die kleine dingen worden ineens lege gaten...en ze zien anderen die momenten wél hebben. Anderen kunnen wél hun eindexamen vieren met hun ouders. Hebben wél verjaardagen thuis. Hebben wél een thuis om in het weekend naar terug te gaan met de was. Hebben wél het pannetje soep bij griep. De kleine dingen die missen, worden als een soort Chinese waterdood gevoeld. Ze zijn allemaal op zich maar kleine prikjes, maar bij elkaar opgeteld, gedurende lange tijd (zonder houdbaarheidsdatum), worden ze een bron van diepe pijn. Pijn die zich als puber kan uiten als 'stoere kracht', 'actieve zelfstandigheid', en op een gegeven moment deel van het karakter zijn. Maar dan soms, af en toe, als er zo'n andere mijlpaal komt, ieder jaar weer een paar keer, dan barst er weer een bom. Soms zie je dat in grote emoties, zoals boosheid, angst, of iets anders. En soms zie je eigenlijk bijna niets. Maar het is er wel. Bij die andere mijlpalen.

'Weesmijlpalen'. Denk aan de verjaardag van de overleden ouders. De sterfdata, die ieder jaar weer terug komen. Alle eerste keren 'zonder'. Dit voelt voor veel van hen alsof ze 'Alles onder een loep met een speld voelen'. Dit is de omschrijving die we bij WeesWijzer regelmatig horen. Wezen vertellen ons hoe ze het ervaren als ze mijlpalen in hun leven ervaren, en 'anderen' (niet-wezen) diezelfde mijlpalen zien behalen. De verschillen zijn dan soms zo ongelooflijk prangend. Als een speld die wreed in een wonde prikt. Dit maakt het 'normale' leven op veel momenten pijnlijk.

**Alsof je koorddans in een circus, zonder ervaring, maar ook zonder vangnet. Maar mét publiek, die kijkt en afwacht, vanaf de veilige zijlijn.** Zo omschreef ik het in mijn TEDx talk. Velen voelden zich hierdoor gehoord, omdat ze het herkennen. Velen hadden ook zo graag een vangnet gehad. Niet alleen een luisterend oor, maar praktisch, én sociaal. Dat voorkomt zoveel schade op de lange termijn.

**Ieder weeskind is de moeite waard.** Niet alleen zijn of haar verhaal over verlies en rouw. Maar ook, en vrijwel altijd éérder, het verhaal van alle praktische zaken die eerst moeten gebeuren. En dan, en dat is het grootste werk voor velen, het opbouwen van een diepgeworteld gevoel en geloven in onvoorwaardelijkheid vanuit het zelf. Een gevoel van zelfrespect, gezonde liefde voor zichzelf, het goed kunnen en willen zorgen voor zichzelf, en het vinden van een innerlijke rust, op weg naar een evenwichtig, mooi, vol leven.

**Wat zo nodig is, is betrouwbare bondgenoten.** Mensen van wie je op aan kunt. Mensen die naast de jongere staan. Niet alles uit handen nemen, maar zeker ook niet alles zelf laten doen zonder hulp. Geef hen instrumenten om te kunnen bouwen, en een vangnet om hen op te vangen wanneer het nodig is. Want het is vaak wél nodig. Ook als het er in eerste instantie niet zo uitziet.

**Dit wilde ik je graag meegeven.** Voor het volgende moment dat een wees je kantoor of praktijk binenloopt. Vraag door, neem geen genoegen met het eerste stoere antwoord. Prik door die façade heen. Vraag door. Laat zien dat je hen ziet voor wie ze zijn. Luister naar hen. Stel open vragen. Faciliteer korte termijn-oplossingen. Denk praktisch mee. Zet hen in hun kracht, maar mét vangnet. Je hoeft niet alles alleen te doen als zorgprofessional. Neem contact op met de huisarts, met de schooldecaan, met een directe bondgenoot van de wees. Draag bij aan het praktische en sociale veiligheidsnet, dat zo ontzettend nodig is.

**Ik wens je wijsheid, een vol hart, en misschien wel net iets meer betrokkenheid dan je normaliter in je werk zou geven.** En mocht je op zoek zijn naar antwoorden op specifieke vragen over weeskinderen, schroom dan niet contact op te nemen via [www.WeesWijzer.org](http://www.WeesWijzer.org).

Rest me je heel veel sterkte en gezondheid voor jou en je dierbaren, in deze uitdagende tijd.

Hartelijke groet,

Jojanneke van den Bosch,

WeesWijzer