



De kleuren en de bladnerven staan symbool voor het leven en de verliezen van de mens.

Leereenheid rouw en verlies

najaar 2014

Inhoudsopgave

1.	Introductie	2
2.	Leerdoelen	4
3.	Studieaanwijzingen	4
4.	Leerkern	5
5.	Verlies en rouw	6
	5.1 Definitie verlies en rouw	
	5.2 Verliezen op fysiek – psychisch en sociaal vlak	
	5.3 Reacties van mensen op verlies	
	5.4 De houding van de professional	
	5.4.1 Tussen afstand en nabijheid	
	5.4.2 Het concept zelfzorg	
6.	Rouwverwerking	11
	6.1 Rouwtaken	
	6.2 Het duale procesmodel	
	6.3 Factoren die van invloed zijn op rouwverwerking	
	6.4 Begeleiding	
7.	Literatuursuggesties	17

1. Introductie

De visie op rouw is de laatste decennia sterk veranderd. Eerdere theorieën dat het goed is alle emoties te doorleven, de overledenen los te laten en afstand te nemen (Freud), of dat een rouwproces volgens een vast patroon verloopt en op een gegeven moment is afgerond (Kübler-Ross), zijn inmiddels achterhaald.

Er wordt nog vaak gerefereerd aan de rouwfasen van Elisabeth Kübler – Ross, of in ieder geval op de daarachter liggende gedachte. Volgens dit model doorloopt de rouwenden vijf achtereenvolgende fasen: ontkenning, woede, onderhandeling, depressie en tot slot aanvaarding.

Een later rouwmodel, rouwtaken model van Worden, gaat niet uit van een vaste volgorde van fasen, maar van taken waaruit een rouwproces bestaat. Volgens dit model komen de betreffende taken in een gezond rouwproces alle vier aan de orde, maar doorloopt een rouwende ze niet in een vaste volgorde (geen lineair proces). Worden omschrijft de taken als volgt:

1. Accepteren dat de overledenen er niet meer is.
2. Doorleven van de emoties.
3. Aanpassen aan een leven zonder de overledene.
4. De overledene emotioneel een plaats geven en opnieuw in het leven investeren.

Riet Fiddelaers-Jaspers gaf aan deze taken de volgende 'woorden':

1. Ontmoeten (van het verlies).
2. Erkennen.
3. Herkennen.
4. Verkennen.
5. Verbinden.

Met name de afgelopen 20 jaar is er veel wetenschappelijk onderzoek gedaan op het gebied van rouw.

Daaruit zijn twee nieuwe modellen voortgekomen. Het eerste is het duale procesmodel (Stroebe, 2002). Dit model gaat niet meer uit van fasen of taken, maar gaat uit van wat aandacht vraagt in een rouwproces: de rouwende is een dierbaar iemand verloren en moet daarin een weg zien te vinden, en tegelijkertijd is er het eigen leven dat verder gaat. Aan de ene kant heeft men tijd en ruimte nodig voor het verlies, en aan de andere kant vraagt het dagelijks leven aandacht. Het is belangrijk dat beide kanten aan bod kunnen komen. Gezond rouwen is heen en weer bewegen tussen 'gericht op het verlies' en 'gericht op het leven'. Hoe je heen en weer beweegt is heel persoonlijk.

Het nieuwste rouwmodel is het Integratief model (Maes, 2007), waarin de belangrijkste ontwikkelingen en visies uit rouwonderzoek van de laatste tijd zijn opgenomen:

- Het uitgangspunt is dat rouwen een persoonlijk en uniek proces is. De ene mens rouwt anders dan de andere; er bestaat niet iets als een handleiding en het ligt ook niet vast hoe lang een rouwproces duurt. Er bestaan vele rouwreacties.
- Rouw vraagt om een actieve houding; rouwen is niet passief ondergaan wat er gebeurt, maar iets doen met de gevoelens. Wat? Dat is aan de rouwende zelf. De stelling; 'de tijd heelt de wonden', is dan ook misplaatst. De tijd 'heelt' niet, maar de rouwende zelf.
- Rouw raakt het hele wezen van de rouwende. De aandacht moet daarom niet alleen gericht zijn op emoties, maar ook op fysieke aspecten, mentale aspecten en existentiële vragen.

- Door het verlies verandert de rouwende. Het verlies maakt dat de rouwende een nieuw evenwicht moet gaan vinden tussen het leven *voor* het verlies en het leven *na* het verlies.
- Rouw raakt ook de sociale context. De plek van de rouwende wordt anders. Zo wordt iemand bijvoorbeeld door het verliezen van een partner een alleenstaande. Een ander aspect is dat reacties vanuit de omgeving (familie, vrienden, collega's) mede bepalen hoe de rouwende met het verlies omgaat.

Het begrip rouw beperkt zich niet tot rouw na overlijden maar is ook van toepassing bij *andere* vormen van verlies zoals een scheiding, verlies van werk of verlies van lichamelijke of geestelijke gezondheid. Het gaat om ingrijpende veranderingen die optreden door een verlieservaring.

Regelmatige confrontatie met patiënten, cliënten, bewoners en naasten die verlies ondervinden, rechtvaardigt systematische en gestructureerde aandacht voor rouw en verlies in (vervolg)opleidingen in de Gezondheidszorg en Sociale Studies.

Het doel van het 'doorlopen' van deze leereenheid is om gestructureerde informatie aan te bieden betreffende rouw en verlies. Middels het doorlopen van deze leereenheid verwerf je kennis over rouw en verlies die je in de praktijk kunt gebruiken voor het ondersteunen van mensen. In de literatuurlijst vind je interessante links en literatuur over rouw en verlies.

2. Leerdoelen

Na bestudering van deze leereenheid kun je

- in eigen woorden weergeven wat verlies en rouw betekent voor jou als persoon en als professional;
- in eigen woorden vertellen welke verliezen er zijn;
- reacties van mensen op verlies benoemen en daardoor reacties in de praktijk kunnen herkennen;
- benoemen wat er onder normale rouw, gecompliceerde rouw wordt verstaan;
- vertellen wat verlies verwerken is; welke inzichten er de laatste decennia zijn ontstaan (rouwtaken, duale procesmodel, transitiecirkel);
- benoemen welke factoren van invloed zijn op verliesverwerking;
- bespreken wat rouw van mensen voor een impact op jou kan hebben als persoon als professional, kan daarbij de betekenis van het ontwikkelen van het 'doe-been en het betekenis-been' integreren;
- kan de begrippen afstand en nabijheid, ABC van zelfzorg, integreren in zijn dagelijks handelen;
- de transfer maken naar de praktijk van alledag;
- reflecteren op eigen handelen m.b.t. het thema dat centraal staat in deze leertaak.

Met (aangereikte) alternatieven je verder bekwamen in de begeleiding van mensen in rouw.

3. Studietoelichting

Ter verduidelijking of verdieping van de leerstof worden in deze leereenheid verwezen naar boeken, artikels en internetpagina's over dit onderwerp. Voor het bestuderen van deze leereenheid wordt verondersteld dat je toegang hebt tot bibliotheek en/of het internet. Het bestuderen van de hele leereenheid zal ongeveer 4 uren kosten, al naar gelang de voorkennis die je over dit onderwerp hebt. Indien je de leerstof tijdens het studeren wil opsplitsen, kun je dit het beste doen aan de hand van de indeling in paragrafen zoals aangegeven in de inhoudsopgave.

4. Leerkern

Verliezen komen in ieder mensenleven voor. Een paar getallen illustreren dat. Jaarlijks overlijden in Nederland circa 140.000 mensen (CBS 2008) en worden er in Nederland circa 35.000 huwelijken ontbonden waar circa 70.000 kinderen bij betrokken waren (CBS 2008). In 2006 verloren 106.000 mensen hun baan; er waren toen al 363.000 werklozen. Er werden in 2005 70.000 nieuwe gevallen van kanker geregistreerd en 675.000 gevallen van hart- en vaatziekten.

Niet alle verliezen zijn gelijk. Verliesgebeurtenissen ordenen we volgens een aantal criteria: naar de mate waarin zij herstelbaar en waarneembaar zijn, naar de mate waarin ze ingrijpen in het leven, naar de mate waarop ze op de voorgrond staan, naar het moment waarop ze zich voordoen in de levensloop, naar de mate waarin ze worden verwacht en naar de mate van actieve betrokkenheid bij het verlies.

Elk verlies kan leiden tot ernstige evenwicht verstoringen. Gelukkig is tachtig tot negentig procent van de mensen goed in staat om met verlies om te gaan. Dat wil zeggen dat zij, al dan niet bewust, een rouwproces doormaken en het verlies 'een plek' kunnen geven in hun leven. Ongeveer tien procent van deze mensen lopen vast in een deel van hun rouwproces; gecompliceerde rouwverwerking (verdere toelichting op pagina 7).

In deze leereenheid worden de volgende onderwerpen beschreven:

- Wat is verlies, wat is rouwen; welke verliezen zijn er.
- Reacties van mensen op verlies; normale rouw – gecompliceerde rouw.
- Rouwverwerking: rouwtaken (worden) Het duale procesmodel (Stroebe), transitiecirkel.
- Factoren die van invloed zijn op verliesverwerking.
- Houding van de professional: tussen afstand en nabijheid; het 'Doe been en het Betekenis been'.
- Het concept Zelfzorg; het ABC van zelfzorg.
- Begeleiding van mensen in rouw.

De vragen (in blauw weergegeven) in de tekst zijn bedoeld om te reflecteren. Het gaat niet om wat goed of fout is maar meer om *bewustwording* van je eigen handelen in de praktijk. Bespreek evt. vragen tijdens de lessen.

Deze leereenheid sluit o.a. aan op de leereenheid Coping.

najaar 2014
Jenny Erckens

5. Verlies en rouw

Wij verliezen niet alleen door de dood, maar ook door weg te gaan en verlaten te worden, door veranderingen, ... onze verliezen van dromen, onmogelijke verwachtingen.....

In dit hoofdstuk komen de volgende onderdelen aanbod:

Verlies en rouw(definitie), verliezen op fysiek- psychisch en sociaal vlak, reacties van mensen en professionals op verlies.

5.1 Definitie van verlies en rouw

Onder *verlies* verstaan we:

De waarneming dat een geliefd onderdeel van je leven ten einde is zoals het verlies van je geliefde, van je relatie, van je geestelijke vermogens, van je gezondheid, van je baan, van een geliefd dier, van een geliefd object. Deze definitie geeft erkenning aan *alle* verliezen op fysiek- psychisch en sociaal vlak (Mönnink).

Onder *rouw* verstaan we:

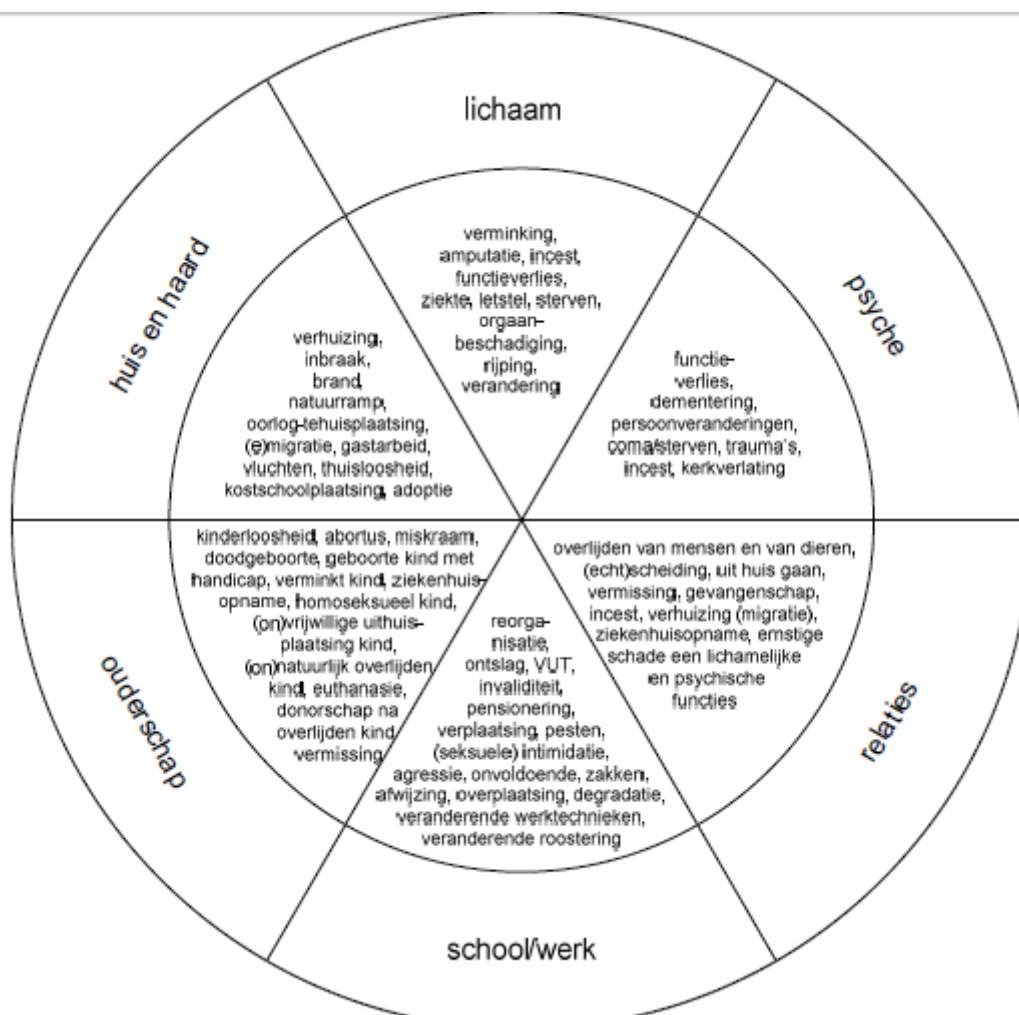
Het *proces* van aanpassingen van de verliezen in ons leven (Fiddelaers).

5.2 Verliezen op fysiek- psychisch- en sociaal vlak

De situatie van de mens maakt dat er in persoonlijk(*fysiek* en *psychisch*) en *sociaal* opzicht verlies kan worden geleden.

- *Fysieke* verliezen kunnen gezondheidsverlies betreffen door ziekte, functieverlies door amputatie van een arm, been tot aan verlies van alles door het eigen sterven.
- *Psychische* verliezen kunnen de vaststelling zijn van een psychische stoornis, maar ook het verlies van de verwachting van een kind bij onvruchtbaarheid, de persoonsveranderingen door de normale levensloop of door dementering, of de geestelijke ontwrichting door trauma's.
- *Sociale* verliezen kunnen verliezen in relationeel opzicht zijn(door overlijden, scheiding) of verliezen op werk- en schoolgebied(ontslag, degradatie). Sociale verliezen zijn ook verliezen op het gebied van ouderschap door miskraam, doodgeboorte en handicaps van kinderen. Tenslotte kunnen sociale verliezen ook gaan over verlies van huis en haard door brand, verhuizing en verlies van objecten.

Op de volgende pagina wordt middels de levensgebieden, die door de Herman de Mönnink beschreven zijn, duidelijk dat je in ieder levensgebied verlies kunt lijden.



In ieder gebied kun je verlies lijden dat wordt in deze cirkel weergegeven. Uit: de Mönnink.

5.3 Reacties van mensen op verlies

Er is nog veel discussie over wat reacties/uitingen van *normale* rouw zijn. Toch is er over de volgende rouwreacties min of meer overeenstemming bij onderzoekers (Stroebe, 2001). Het betreft veelal reacties die weliswaar zeer intens kunnen zijn maar waarvan de duur en/of intensiteit niet aanhoudend lang en zwaar is (dit tot in tegenstelling bij *gecompliceerde* rouw).

- Lichamelijk; slaapproblemen, verminderde eetlust, spanningshoofdpijn, energieverlies.
- Emotioneel; verdriet, eenzaamheid, angst, schuld, agressie, machteloosheid, opluchting, depressieve verschijnselen, verlies van vertrouwen en het gevoel de controle kwijt te zijn.
- Cognitief; concentratieverlies, verwardheid, gespannenheid, hopeloosheid, in beslag genomen worden door gedachten aan de overledene.
- Gedragmatig; agitatie, teruggetrokkenheid, zoekgedrag, opstandigheid, huilen en agressie.
- Spiritueel; o.a. geloofscrisis, zoeken naar de betekenis en zingeving.

Bij *gecompliceerde rouw* is er sprake van ernstige problemen met de aanpassing aan de situatie na het verlies. Dit gaat vaak gepaard met ernstige fysieke, emotionele, cognitieve en/of gedragsymptomen die het *functioneren* van de nabestaande in ernstige mate beperken. Gecomplieerde rouw kan leiden tot of samengaan met psychiatrische problematiek (depressie, angststoornissen, posttraumatische stressstoornis, alcohol-/geneesmiddel misbruik, opleving van pre-existente psychiatrische stoornissen). Zie ook:

http://www.oncoline.nl/index.php?pagina=/richtlijn/item/pagina.php&id=32449&richtlijn_id=762

5.4 De houding van de professional

“Een cliënt vertelde over de dood van haar vader. Ik kreeg de tranen in mijn ogen en kon haar verhaal niet goed meer volgen omdat de beelden van mijn vaders dood mij plots overvielen”.

Van de professional wordt verwacht dat hij vanuit een open, accepterende en empathische houding in relatie gaat met de rouwende. Van de professional mag verwacht worden dat hij andermans pijn kan *verdragen*. De rouwende communiceert (met en zonder woorden) verdriet, onmacht, boosheid naar de professional. Deze staat voor de uitdaging niet mee te verdwijnen in de emotie, maar zich tegelijkertijd ook niet af te sluiten en uit contact te gaan. De professional ‘staat’ zowel op zijn Doe-been (intervenieert vanuit zijn kennis en vaardigheden) als op zijn Betekenis-been, hij is present en aanwezig vanuit zijn *zijn*, zijn persoon (Maes, 2007).

5.4.1 Tussen afstand en nabijheid

Distantie (afstand) en betrokkenheid (nabijheid) is een aloude spanningsveld in de hulpverlening. Hulpverleners (professionals) kregen de opdracht om ‘afstandelijk betrokken’ te zijn, maar hebben vaak niet de tools om dat waar te maken. De voorkeur wordt vaak gegeven om ons Doe-been te ontwikkelen en te gebruiken.

Doe-been

- Het gaat om doen, (be-)handelen, presteren.
- Doel: het oplossen van problemen.
- Via adequate, effectieve, efficiënte interventies
 - technieken, methodes, procedures;
 - stappen/behandelplannen;
 - rationeel-instrumentele benadering;
 - dossier;
 - afstand is daarvoor noodzakelijk want afstand geeft overzicht, structuur en controle.

Dit Doe-been is erg belangrijk. Situaties die niet alleen vragen om efficiëntie en techniek, maar om nabijheid, medeleven en empathisch vermogen zoals in rouw vragen (nog) andere kennis en vaardigheden, vragen om ontwikkeling van het Betekenis-been.

Betekenis-been

- Het gaat om zijn als persoon, als mens: de houding is essentieel.
- Doel: het creëren en delen van betekenis.
- Via: emotionele en existentiële betrokkenheid en communicatie of presentie.
- Acceptatie, echtheid, inleving.

- Respectvol, de ander zien en horen.
- Openheid voor het verhaal en de betekenis ervan voor de cliënt alsook voor de hulpverlener.
- Nabijheid en betrokkenheid zijn daarvoor noodzakelijk want die maken dat de cliënt zich begrepen voelt en ruimte voor het delen van beleving en betekenis.

Een goede zelfzorg is essentieel om het evenwicht tussen afstand en nabijheid, tussen persoon en werk, tussen interventie en presentie, tussen verlies en herstel te bewaken en te bewaren.

5.4.2 Het concept Zelfzorg

De hulpverlener is niet onkwetsbaar en dit wordt ook niet van hem vereist, integendeel. De hulpverlener is in de eerste plaats mens met eigen behoeften, verlangens, grenzen, gevoelens.

Zelfzorg is in eerste instantie het instrument dat ons helpt ons evenwicht te bewaren tussen draaglast en draagkracht.

Het ABC van zelfzorg kan ons helpen om dit instrument ten volle te ontwikkelen en toe te passen voor onszelf en in onze teams en organisaties.

Aandacht en Acceptatie

Zelfzorg begint met de toestemming om aandacht te hebben voor onszelf als persoon op alle niveaus: lichamelijk, emotioneel, cognitief, spiritueel. Een milde aandacht, geen kritische veroordelende houding, waarmee we ons afstemmen op onze eigen noden, verlangens, gevoelens, pijnlijke plekken, maar ook krachten en hulpbronnen. Deze vorm van aandacht of “mindfulness” kan alleen maar vertrekken vanuit en eindigen bij acceptatie van wat er is. Dit houdt o.m. aandacht in voor de eigen lichamelijke signalen van tegenoverdracht of de emotionele reacties op het verhaal van de cliënt.

Ook team en organisatie hebben oog voor de hulpverlener en voor een zorgcultuur waarin de zorgverlener erkend wordt als iemand die ook zorg nodig heeft. Van daaruit ontstaat ook de verantwoordelijkheid om adequaat te reageren en een draagvlak te creëren voor de zorgverleners.

Balans

De hulpverlener beschouwt de balans als een dynamisch evenwicht, niet iets statisch dat voor altijd vastligt. De balans tussen afstand en nabijheid is een proces waarbij de hulpverlener zichzelf als persoon steeds weer bevraagt en toetst in relatie tot de cliënt, zijn collega's en de organisatie. Onbalans is geen fout of teken van onprofessionaliteit maar een signaal dat volgens Maes (2007) aandacht behoeft en een uitdaging biedt om persoonlijk en professioneel verder te groeien en zich te bekwamen. Balans is een metafoor voor het leven. De hulpverlener bewaakt de balans tussen interventie en presentie, tussen doen en zijn, tussen zorg geven en zorg ontvangen, maar eveneens tussen alle aspecten (lichamelijk, emotioneel...) van de eigen persoon en dus ook van de cliënt. De balans bevindt zich ook in de zwaarte van de caseload, de complexiteit en verscheidenheid, de variëteit in taken en rollen die we op ons nemen.

Connectie en Communicatie

Connectie gebeurt in de eerste plaats met jezelf, met je authentieke, creatieve, krachtige, zijnskwaliteiten. Het betekent ook in verbinding staan met de anderen en het grotere geheel waarin je leeft en werkt. Dit kan alleen via communicatie.

Ondersteuningsinstrumenten kunnen door de organisatie aangeboden: debriefing, supervisie en intervisie, coaching, teamontwikkeling, feed-back, trauma-opvang (Maes, 2008).

Wat betekent het begrip zelfzorg voor jou?
Wat kun jij daarin nog leren?
Wat heb je daarvoor nodig?

6. Rouwverwerking

Verliesgebeurtenissen maken dat je moet leren leven zonder de verlorene of het verlorene. Het verlies verandert je levenssituatie en moet op de een of andere manier worden 'verwerkt'. Verliezen verwerken betekent het overgaan van een *oude* naar een *nieuwe* levenssituatie; transitie. De overgang van het oude naar het nieuwe betekent het uitvoeren van 'rouwarbeid'. Over verliesverwerking (rouwarbeid, rouwtaken) is, zoals in de inleiding al beschreven werd, veel over gepubliceerd. Voordat verder ingegaan wordt op verliesverwerking lees onderstaand gedicht eens aandachtig door.

De drie rouwende bomen

Gisteren was ik in het bos.

Op zoek naar drie bomen, drie bomen die ik gekend had.

Drie bomen die alle drie een tak hadden verloren.

Drie bomen die daar alle drie op een andere manier mee omgegaan waren.

Vandaag heb ik ze gevonden.

De eerste boom was gaan treuren om zijn verlies, en zei ieder voorjaar als de zon hem uitnodigde om te groeien: "Dat kan ik niet want ik mis een tak."

De tweede boom was geschrokken van de pijn en had maar snel besloten om het verlies te vergeten.

En ieder voorjaar als de zon hem uitnodigde te groeien, groeide hij.

De derde boom was geschrokken van de pijn.

Maar hij had gerouwd om het verlies.

En het eerste voorjaar dat de zon hem uitnodigde te groeien had hij gezegd: "Dit jaar nog niet."

Maar de zon kwam het jaar daarop terug.

Nu zei de boom: "Ja zon, verwarm mij opdat ik mijn wond kan verwarmen, ziet u, mijn wond heeft warmte nodig, opdat hij weet dat hij erbij hoort."

En het derde jaar dat de zon terug kwam sprak de boom: "Ja zon, laat mij groeien want er is nog zoveel te groeien."

Na wat zoeken vond ik de drie bomen, of eigenlijk twee.

De eerste boom was klein gebleven. De plaats van de wond was duidelijk te zien, het was het hoogste punt van de boom.

De tweede boom was geen boom meer. Een voorjaarsstorm had hem doen omwaaien. De plek van de wond moest ik gaan zoeken. Achter een heleboel bladeren vond ik hem.

De derde boom was het moeilijkst te vinden, want ik had niet verwacht dat hij zo groot en sterk was geworden.

Maar gelukkig kon ik hem herkennen aan de dichtgegroeide wond die vol trots in het zonlicht stond.

Ieder mens gaat *anders* met verlies om. Dat zelfde geldt voor de *duur* van het rouwproces. Hoe jezelf met rouw en verlies omgaat wordt voor een gedeelte bepaald door hoe er in je gezin van herkomst mee werd omgegaan. Werd er over gesproken, werd het 'doodgezwegen', was er de gedachten hoe minder je erover spreekt des te sneller vergeet men het verlies?

Hoe werd/wordt er omgegaan met rouw en verlies in jouw gezin (gezin van herkomst)?
Is dat (nog) van invloed op hoe jij nu met verliezen omgaat (als persoon/als professional)?
Wat kun jij met deze informatie i.r.t. de praktijk waar je stage loopt/werkzaam bent?

6.1 Rouwtaken

Iedereen die verlies ervaart staat voor de moeilijke taak om verlies te verwerken. Ook wordt er wel over rouwarbeid gesproken. Het woord arbeid refereert aan werken, arbeid verrichten een actief proces. De tijd 'heelt de wonden' klopt dan ook niet. Niet de tijd maar alleen de persoon zelf kan 'de wonden helen'. Worden beschrijft 5 rouwtaken:

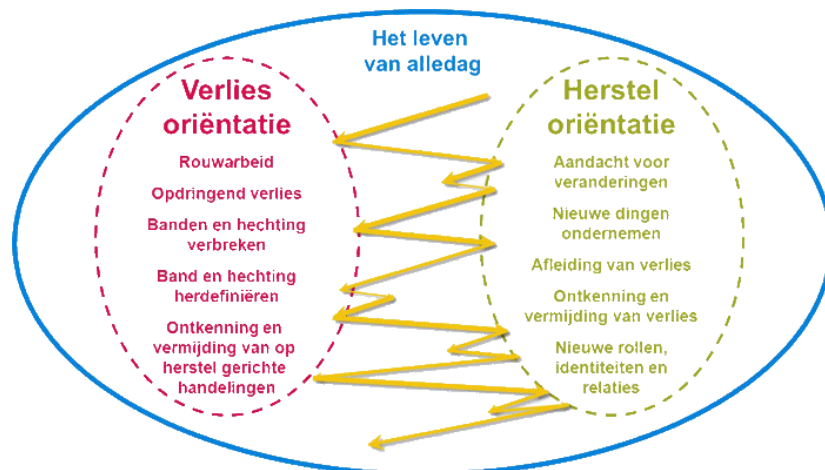
1. Kennismaken: je komt in aanraking met verdriet en teleurstelling in het dagelijks leven; *ontmoeten*.
2. Besef: de realiteit van het verlies onder ogen zien; *erkennen*.
3. Gevoelens: ervaren van het verlies. Het voelen van de pijn; *herkennen*.
4. Herinneringen: leren te leven zonder tastbare aanwezigheid van de overledene, het verhaal vertellen (keer op keer), betekenis geven aan; *verkennen* van de veranderde situatie (praktisch, emotioneel, sociaal).
5. Zingeving: het *verbinden* van het leven voor het verlies met het leven na het verlies.

Het doorlopen van rouwtaken is geen *opeenvolgend* proces.

Wat zou jij als professional kunnen betekenen in het ondersteunen van deze taken?

6.2 Het duale procesmodel

In de inleiding werd het duale procesmodel van Stroebe beschreven.



Gezond rouwen is het heen en weer bewegen tussen verlies en herstel oriëntatie. Sommige rouwendenden (vooral vrouwen) zijn eerder verliesgericht en anderen (vooral mannen) eerder herstelgericht.

Vrouwen zoeken de confrontatie op met het verlies door erover te praten, gevoelens en gedachten te delen met anderen, herinneringen op te halen. Mannen zijn eerder herstelgericht en verwerken hun rouw door letterlijk te gaan werken, te handelen, dingen te doen. Beiden moeten naast hun natuurlijke respons op verlies de stap kunnen zetten naar de andere kant of pool om een gezond heen en weer bewegen tussen de twee polen te realiseren.

Dat geldt ook voor de professional, ben je je daar bewust van?

Er zijn ook organisaties die herstelgericht denken, anderen organisaties moedigen het ervaren en het uiten van rouw aan, bijvoorbeeld teamleden die dat wensen krijgen tijd om naar de begrafenis te gaan. Er wordt tijd en ruimte voorzien om over het verlies en de persoonlijke betekenis ervan te praten.

In welke organisatie ben jij werkzaam? Wat voor een effect heeft dat op jou/medewerkers?

6.3 Factoren die van invloed zijn op verliesverwerking

Je moet de verlieslast(impact)l zelf tillen(coping) Maar niet alleen(support)

3 factoren spelen een belangrijke rol in de verwerking van verlies:

- Verliesimpact.
- Verliescoping.
- Verliessupport.

Verliesimpact

Onder verliesimpact wordt verstaan: de inbreuk van de feitelijke verliesgebeurtenis op het leven van de persoon die getroffen wordt door verlies. Het vormt de ballast, de psychosociale 'kilo's' die het leven van iemand danig kunnen ontregelen. Bijvoorbeeld door overlijden, ziekte of ontslag valt een belangrijke *houvast* in het leven weg. Verliesimpact is de mate van ontregeling die iemand ervaart door een verlies. Door een verliesgebeurtenis kun je de *controle* over jezelf en de wereld kwijtraken. Verlies gebeurtenissen kunnen aanleiding geven tot een verminderd geloof in jezelf, in je gevoel van *eigenwaarde*. Ingrijpende verlieservaringen kunnen ervoor zorgen dat je negatiever over jezelf gaat denken. Verlies kan als *onrechtvaardig* worden ervaren: ik verdien niet wat ik (te verwerken) krijg. Bij veel vormen van verlies kan de verwezenlijking van lang gekoesterde toekomstdromen definitief verstoord raken en zo het bereiken van gestelde doelen ernstig blokkeren. Daardoor ontstaat *verlies van toekomstperspectief*.

Hoe wordt in de wijze waarop de patiënt zich uit, zichtbaar hoe groot de impact is van het verlies?

In welk opzicht herken je de invloed van verlies op *controle*, het gevoel van *eigenwaarde*, het *rechtvaardigheidsbesef* en het *toekomstperspectief*?

Verliescoping

Onder verliescoping wordt verstaan: de persoonlijke wijze van omgaan met het verlies. Hoe zijn iemands 'tiltechnieken' om in de draagmetafoor te blijven. Is deze omgang adequaat (positieve coping) of inadequaat (negatieve coping). Ieder mens heeft zijn eigen manier van omgang met de ontstane situatie (vaak ook 'gevoed' door hetgeen in de inleiding van dit hoofdstuk werd beschreven).

Positieve verliescoping (voorbeelden)

Probleemcoping: voldoende erkenning van de verliesfeiten/verliesimpact?

Existentiecoping: voldoende stilstaan bij zingevingvragen?

Cognitiecoping: voldoende informatie/realistisch denken?

Emotiecoping: voldoende ontladen van verdriet/angst/boosheid?

Praktische coping: adequaat omgaan met geld/huis/werkproblemen?

Fysieke kracht: fit?

Lichaamscoping: stilstaan bij lichaamssignalen?

Gedragscoping: sociaal vaardig/assertief?

Afscheidscoping: op rituele wijze afscheid/Afstand genomen?

Negatieve verliescoping (voorbeelden)

Kop in het zand steken? onvoldoende erkenning?

Vermijden van zingevingvragen?

Informatietekort/onrealistisch denken?

Onvoldoende ontlading van emoties?

Geld/huisvestings/arbeidsproblemen?

Lichamelijke gekwettheid?

Lichamelijke spanning?

Subassertief/agressief?

Onvoldoende afscheid/afstand genomen

Kijk ook eens op http://www.meetinstrumentenzorg.nl/portals/o/bestanden/424_1_n.pdf

Herken je een of meerdere voorbeelden van coping bij jezelf?

Herken je een of meerdere voorbeelden van coping bij patiënten, cliënten, bewoners?

Ben je je er bewust van dat een copingstijl van een ander in jouw 'allergie' kan zitten?

(bijvoorbeeld jij hebt als copingstijl, niet klagen maar dragen, de schouders eronder zetten en je ontmoet iemand anders die 'slachtoffergedrag' vertoont). Wat is jouw reactie?

Verliessupport

Onder verliessupport wordt verstaan: de sociale steun bij het verlies vanuit de omgeving.

De verliessupport is de steunfactor: de mate waarin een persoon adequate steun krijgt vanuit de omgeving. Functies die het sociale netwerk kan hebben zijn:

- Affectieve functie: emotionele ondersteuning; erkenning van het verdriet.
- Aansluitingsfunctie: het gevoel erbij te horen; gemeenschappelijke interesses.
- Materiële functie: diensten die worden verleend.
- Functie van sociale zekerheid: zekerheid ontleend via afspraken en regelingen, bijvoorbeeld door arbeidsovereenkomst, vereniging, kerk.

De kwaliteit van het sociale netwerk is van *groot* belang voor het verwerken van verlies. Bij een verzwakt sociaal netwerk wordt zowel tijdelijke externe professionele hulp geboden als gewerkt aan het versterken van het sociale netwerk.



Ondanks dat men zicht heeft op factoren die belemmerend of helpend kunnen zijn voor rouwverwerking zal het waarschijnlijk nooit mogelijk worden om op voorhand te zeggen op welke manier bepaalde mensen onder bepaalde omstandigheden op het verlies zullen reageren. Het zal bijvoorbeeld nooit zo zijn dat we met zekerheid kunnen zeggen dat het verlies van een kind *altijd* erger is dan het verlies van de ouders op latere leeftijd. Men zal in ogenschouw moeten blijven nemen dat de *betekenis* van een verlies voor ieder mens verschillend is. Ofschoon meer onderzoek van rouw zeer gewenst is zal men nooit aan deze *individuele betekenis* voorbij kunnen gaan. Zowel hulpverleners als mensen in de sociale omgeving van nabestaanden dienen er dan ook voor te waken dat zij vervallen in algemene uitspraken die wellicht voor veel mensen maar niet voor iedereen geldig zijn.

De transitiecirkel en de bijpassende filmpjes geven goed weer hoe het proces van verliezen en (normale) rouw kan verlopen.

<http://www.youtube.com/watch?v=VsbzjuV2FwE&feature=related>



Als je je hebt verbonden en je moet weer loslaten dan kan dat niet zonder rouw. Rouw is de prijs die je betaalt voor gehechtheid, verbondenheid en liefde (Noten, Fiddelaers, 2014)

6.4 Begeleiding

Onderstaand gedicht geeft volgens mij de *kern* weer waar het om gaat in begeleiding van mensen in rouw.

Luisteren met het hart

Luisteren met het hart
is voor mij meer dan luisteren naar
een verhaal van feiten.
Het is ruimte geven aan
verdriet, angst, boosheid, onzekerheid, twijfel....,
niet willen wegnemen,
niet willen wegtroosten
niet onmiddellijk oplossingen aanreiken,
niet analyseren of interpreteren,
niet de stiltes willen vullen,
maar laten wat is.

Luisteren met het hart
vraagt van mij geen volmaaktheid
wel de bereidheid
om de motieven van mijn handelen
te onderzoeken en te erkennen
en uit mijn fouten te leren
Het veronderstelt dat ik de aandacht open houd
voor mijn eigen verhaal,
dat ik bereid ben datgene wat op mijn weg komt te doorleven,
en stil te staan bij eigen onmacht, angst verdriet en pijn,
dat ik vrede heb met mezelf,
ook in mijn 'nog niet kunnen'.

Luisteren met het hart
is niet meedrijven met de emoties,
nog van de ander, nog van mezelf.
Luisteren met het hart is,
in mijn eigen centrum blijven,
om vanuit dit stiltepunt te handelen,
zonder hechting aan enig resultaat,
om vanuit die rust
de ander dichter te brengen
bij zichzelf en zijn verantwoordelijkheid
en hem of haar vertrouwen te geven
in eigen draagkracht.

Kun jij in de begeleiding van patiënten, cliënten, iets met bovenstaande informatie?
Pas het eens toe in de praktijk.
Wat is het effect hiervan voor de ander, voor jezelf?
Reflecteer.

7. Literatuursuggesties

Links

- [http:// www.achterderegenboog.nl](http://www.achterderegenboog.nl)
Site van Stichting Achter de Regenboog die vele activiteiten organiseren voor rouwende kinderen zoals het Regenboogweekend en de telefonische helpdesk.
- <http://www.broederzielalleen.nl>
Website met informatie over rouw bij volwassen broer en zussen.
- <http://www.ivonnevandevenstichting.nl>
site over suïcide, suïcidepreventie en wetenschappelijk onderzoek naar suïcide.
- <http://www.jongereninrouw.nl>
Website voor jongeren in rouw.
- <http://www.joycetofonds.nl>
Het Joyce Tol Fonds heeft tot doel de kwaliteit van leven te bevorderen van mensen die geconfronteerd worden met een crisis of met verlies.
- <http://www.kankerspoken.nl>
Voor kinderen en jongeren die leven met een ouder met kanker.
- <http://www.kindenrouw.nl>
De Stichting Kind en Rouw maakt voorlichtingsmateriaal over rouw en verliesverwerking bij kinderen.
- <http://www.lieve-engeltjes.nl>
website van de Stichting Lieve Engeltjes voor mensen die hun kind verloren hebben. de 'Bengeltjes' zijn de broers en zusjes.
- <http://www.regenboogboom.nl>
Website van de Stichting De Regenboogboom die zich inzet voor kinderen met een levensbedreigende of levens belemmerende ziekte, traumatische ervaring of handicap.
- <http://www.rouw.nl>
Deze site wordt beheerd door de Stichting Uitvaart op het Internet. Met deze site probeert de Stichting tegemoet te komen aan een toenemende vraag naar informatie over rouw en allerlei aspecten die daar mee te maken hebben. Middels de links op de linker pagina kunt u kiezen uit een veelheid van informatie.
- <http://rouwverwerking.pagina.nl>
Website met veel interessante links naar andere pagina's.
- <http://rouwverwerking.startkabel.nl>
Website met veel interessante links naar andere pagina's.
- <http://www.uitvaart.nl>
Uitvaart.nl is de Nederlandse plaats op Internet waar terminale zorg (voor de uitvaart), uitvaartzorg (de uitvaart) en nazorg (na de uitvaart) gepresenteerd worden als een samenhangend geheel. De site bevat een jeugdspreekuur waar kinderen, jongeren en volwassenen vragen kunnen stellen die door Riet Fiddelaers-Jaspers beantwoord worden.
- <http://www.verlaatverdriet.nl>
Voor iedereen die op jonge leeftijd een ouder verloren heeft.
- <http://www.verliesverwerken.nl>
Dit is de website van de Landelijke Stichting Rouwbegeleiding.
- <http://www.vokk.nl>
Site van de Vereniging 'Ouders, Kinderen en Kanker'.
- <http://www.vook.nl>
Vereniging Ouders van een Overleden Kind is een zelfhulporganisatie van ouders van een overleden kind, die begrip en medeleven willen bieden aan lotgenoten.

- <http://www.zonderouders.nl>
Voor kinderen en jongeren die beide ouders hebben verloren.
- <http://www.in-de-wolken.nl>
Richt zich op kinderen en jongeren die te maken hebben met een verlies door de dood. In de Wolken voorziet in de behoefte aan informatie via publicaties, brochures, boeken en een uitgebreide literatuurlijst

Literatuur

Rouw algemeen

- Anbeek, C. (2010). *Overlevingskunst : leven met de dood van een dierbare*. Kampen: Ten Have.
- Boswijk-Hummel, R. (2001). *Troost : vragen, geven en ontvangen*. Haarlem: De Toorts.
- De Mönnink, H., & Montulet, N. (2008). *Verlieskunde: handreiking voor de beroepspraktijk* (5^e herz. ed.). Maarssen: Elsevier gezondheidszorg.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2011). *Met mijn ziel onder de arm : tussen welkom heten en afscheid nemen*. Heeze: In de Wolken.
- Fiddelaers-Jaspers, R., Noten, S., & van Wissen, M. (Eds.). (2014). *Herbergen van verlies : thuiskomen in het land van rouw*. Heeze: In de Wolken.
- Keirse, M. (2003). *Helpen bij verlies en verdriet : een gids voor het gezin en de hulpverlener* (23^e ed.). Tiel: Lannoo.
- Keirse, M. (2012). *Vingerafdruk van verdriet : woorden van bemoediging* (17^e ed.). Tiel: Lannoo.
- Kübler-Ross, E., & Houben, J. (2006). *Lessen voor levenden : gesprekken met stervenden* (29^e ed.). Amsterdam: Ambo.
- Kushner, H. S., & Vink, R. (2004). *Als 't kwaad goede mensen treft* (35^e ed.). Baarn: Ten Have.
- Leader, D., van de Weijer, R., & Wagenaar, S. (2011). *Het nieuwe zwart : rouw, melancholie en depressie*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- Maes, J. (Ed.). (2007). *Leven met gemis : handboek over rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie*. Wijgmaal: Zorg-Saam.
- Maes, J., & Jansen, E. (2013). *Ze zeggen dat het overgaat : het boek dat je helpt om te gaan met rouw en verdriet* (3^e herz. ed.). [Antwerpen]: Witsand Uitgevers.
- Polspoel, A. R. M. (2003). *Wenen om het verloren ik : over verlies en rouw* (9^e herz. ed.). Kampen; Leuven: Kok ; Davidsfonds/Leuven.
- Rinpoche, S., Gaffney, P., & Harvey, A. (2014). *Het Tibetaanse boek van leven en sterven* (28^e ed.). Utrecht: Kosmos Uitgevers.
- Stroebe, M. S. (2008). *Handbook of bereavement research and practice : advances in theory and intervention*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ter Horst, W. (2007). *Over troosten en verdriet: leven als christen* (11^e ed.). Kampen: Kok.
- Van den Berg, M. (2009). *Rouwen in de tijd : een zoektocht in het landschap van afscheid en verlies*. Kampen: Ten Have.
- Viorst, J., & Wagenaar, S. (2008). *Noodzakelijk verlies : de liefdes, illusies, afhankelijkheid en irreële verwachtingen die wij allen moeten opgeven om te kunnen groeien* (23^e ed.). Amsterdam: Ambo.
- Worden, J. W., & Spithout, H. H. M. (1992). *Verdriet en rouw : gids voor hulpverleners en therapeuten*. Amsterdam: Swets & Zeitlinger.
- Zeylmans, R., & van den Boer, M. (2006). *Rouwverwerking en rouwbegeleiding : sterven, rouwen, troosten* (2^e ed.). Zeist: Christofoor.

Verlies van een ouder

- Ankersmid, M., & Jens, M. (Eds.). (2011). *Verlaat verdriet : bij mensen die als kind een ouder hebben verloren* (5^e herz. ed.). Berg en Dal: Bureau voor Verandering & Verankering.
- Dobrick, B., & Bussink, G. (1991). *Als onze oude ouders sterven : het definitieve einde van ons kind-zijn*. Baarn: Ambo.
- Edelman, H., & de Vré, M. (1995). *Zonder moeder : een boek voor dochters*. Amsterdam: Forum.
- Harris, M., & den Bekker, J. e. a. (2003). *Een verlies voor altijd : de levenslange invloed van de vroege dood van een ouder* (5^e ed.). Amsterdam: Aula.
- Keirse, M. (2004). *Afscheid van moeder : als sterven een stuk leven wordt*. Tiel: Lannoo.
- Levy, A. (1999). *The orphaned adult : understanding and coping with grief and change after the death of our parents*. Reading, Mass.: Perseus Books.
- Levy, A., & Franssen, C. (2000). *Ik had je nog zoveel willen vragen : hoe verwerken we het verlies van onze ouders?* Utrecht: Het Spectrum.
- Nijon, S. G., & Vermeulen, Y. (2003). *Verloren maar niet verdwenen : over de vroege dood van een ouder*. Amsterdam: Archipel.
- Westerink, D. (2011). *Leven zonder ouders : het definitieve einde van het kind-zijn* (4^e herz. ed.). [Utrecht]: Ten Have.

Rouwen bij ouderen

- Adriaensen, M.-C., & Retsylam, E. C. J. (2005). *Als ouderen rouwen : oudere mensen helpen bij verlies*. Tiel: Lannoo.
- Buijssen, H., Polspoel, A. R. M., & Tan, A. (2000). *Verstoorde rouw bij ouderen : signalering en hulpverlening*. Baarn: Intro.
- Deurloo, W. (2011). *'Ik zou een leuke oma zijn' : verhalen van kinderloze vrouwen in de omaleeftijd*. Nijkerk: Van Brug.
- Polspoel, A. R. M. (2008). *Het was toch een mooi leven : rouw van ouderen om het verlies van de partner*. Leuven; Kampen: Davidsfonds/Leuven ; Ten Have.
- Van den Berg, M. (2006). *Als de ouderdom pijn doet* (10^e geh. herz. ed.). Kampen: Ten Have.

Verlies van een partner

- Broekmans, T. (2004). *Vrouw in rouw : eigzinnige observaties van een weduwe*. Zutphen: Plataan.
- Gerstberger, B., & Bijlsma, D. (2004). *Zonder afscheid : verder leven na de dood van je partner*. Amsterdam: Arena.
- Ingenriet, F. (1993). *Een breuk in de dag : rouwproces van een moeder en haar kinderen*. Haarlem: De Toorts.
- Kuiper, K. (2008). *Je mag mij altijd bellen : 1001 dagen van rouw*. Tiel: Lannoo.
- Overdiek, T. (2011). *Tranen van liefde : dagboek van een weduwnaar*. Amsterdam: Prometheus.
- Palmen, C. (2011). *Logboek van een onbarmhartig jaar*. Amsterdam: Prometheus.

Verlies van een (klein)kind

- De Greef, M. (2010). *Het regent in mijn toekomst : het verdriet van grootouders*. Kampen: Ten Have.
- Monsjou-Krijger, E. (Ed.). (1997). *En hoe nu verder...? : verliesverwerking bij zelfdoding*. Deventer: Ankh-Hermes.
- Poley, P., & Stichting Lieve Engeltjes. (2008). *Geen blote voetjes in het zand : verhalen over het verlies van een kind*. Leens: Personalia.
- Van den Berg, M. (2006). *Verdriet dat niet verdwijnt : door-leven na de dood van een kind, broer of zus*. Kampen: Ten Have.

Verlies van een kind rondom de geboorte

- Cuisinier, M. C. J., Janssen, H., & Kuijpers, J. (2000). *Met lege handen : vrouwen over het verlies van hun baby in de zwangerschap of rond de bevalling* (3^e ed.). Houten: Van Holkema & Warendorf.
- Geerincq-Vercammen, C. (2009). *Stille baby's : rouwverwerking bij doodgeboorte & zwangerschapsafbreking* (4^e herz. ed.). Amsterdam: Archipel.
- Geysen, K. (2003). *Droomkinderen : afscheid van mijn twee te vroeg geboren zoontjes*. Tiel: Lannoo.
- Somers, P., & Raeymaekers, G. (2004). *In de knop gebroken : als geboorte en dood samenvallen*. Tiel: Lannoo.
- Spitz, B., Keirse, M., & Vandermeulen, A. (2004). *Omgaan met een miskraam*. Tiel: Lannoo.
- Van Rooij, R. (2006). *Zwanger met hart en ziel : contact met je ongeboren kind*. Nijmegen: Taal & Verhaal.

Rouwen om broer of zus

- DeVita-Raeburn, E. (2004). *The empty room : surviving the loss of a brother or sister at any age*. New York: Scribner.
- Van Zweden, C. (2008). *De kunst van het rouwen : een persoonlijke geschiedenis*. Amsterdam [etc.]: Veen.
- Weggemans, M. (2006). *Broederziel alleen? : het verlies van een broer of zus een plaats geven* (2^e ed.). Kampen: Kok.
- Weggemans, M. (2009). *Broers rouwen ook : verhalen van broers over verlies van een broer of zus*. Kampen: Kok.

Zelfdoding

- De Groot, S. H. M. A., & de Keijser, J. (2005). *Verlies door suïcide : werkboek voor nabestaanden*. Baarn: Ten Have.
- De Wit, C. A. M. (2000). *Depressie bij kinderen en adolescenten : theorie en onderzoek, diagnostiek en behandeling*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Demyttenaere, B. (2006). *Met de dood voor ogen : zelfmoordgedrag bij jongeren*. Antwerpen: Manteau.
- Diekstra, R. F. W., & Mc Enery, G. (1991). *Je verdriet voorbij : een gids voor jongeren over zelfmoord*. Utrecht: Bruna.
- Fiddelaers-Jaspers, R., de Groot, S. H. M. A., & de Keijser, J. (2006). *Waarom doet iemand dat? : kinderen en jongeren ondersteunen na een zelfdoding in hun omgeving*. Kampen; [Averbode]: Ten Have ; Averbode.

- Fiddelaers-Jaspers, R., & Spee, I. (2000). *Weer-zin in leven*. Houten: EPN, Educatieve Partners Nederland.
- Fiddelaers-Jaspers, R., & van 't Erve, M. (2006). *Weg van mij : werkboek voor kinderen die achterblijven na zelfdoding*. Kampen: Ten Have.
- Hoedt, D., & Velghe, K. (2005). *En toch ben je niet alleen. Verdergaan na de zelfdoding van wie je lief is*. Antwerpen: Halewijn.
- Kerkhof, A., & van Luyn, J. B. (Eds.). (2010). *Suicidepreventie in de praktijk*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Monsjou-Krijger, E. (Ed.). (1997). *En hoe nu verder...? : verliesverwerking bij zelfdoding*. Deventer: Ankh-Hermes.
- Polet, A. (2002). *Verder : over rouw na suicide* (2^e herz. ed.). Leuven; Leusden: Acco.
- Scheffer, E. (2010). *Zelfdoding in het licht van de ziel : nieuwe perspectieven*. [Nijmegen]: Spiritboek.
- Van Heeringen, C. (2007). *Handboek suïcidaal gedrag*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Van 't Erve, M., & Fiddelaers-Jaspers, R. (2008). *Om alles wat er niet meer is : jongeren over achterblijven na zelfdoding*. [Kampen]: Ten Have.