

Cursus rouwbegeleiding

Het verlies tastbaar, zichtbaar

Je komt het vroeg of laat vast tegen in je werk: cliënten die rouwen. Hoe help je hen? In de cursus rouwbegeleiding krijg je interventies aangereikt waarmee je het rouwproces kunt ondersteunen.

Rouw draait altijd om verlies. Maar dat hoeft niet altijd het verlies van een persoon te zijn. 'Mensen rouwen niet alleen als een dierbare sterft, maar bijvoorbeeld ook na een scheiding, als ze ziek, oud of gehandicapt worden of als ze beseffen dat bepaalde zaken in het leven niet meer voor hen zijn weggelegd', vertelt rouwdeskundige Joany Spierings. Zij is werkzaam als psychotherapeut en teamleider bij de afdeling persoonlijkheidsstoornissen en traumagerelateerde stoornissen van GGZ Oost Brabant. 'Rouw kan dus ook gaan om het verlies van hoop en toekomstperspectief.'

Ze geeft een voorbeeld: 'Een jonge vrouw krijgt de diagnose "ernstige bipolaire stoornis". Deze vrouw moet onder ogen zien dat de aandoening veel gevolgen heeft voor haar toekomst. Zo zal ze nooit echt carrière kunnen maken. Ook doet ze er beter aan om geen kinderen te krijgen. Dit soort "secundaire verliezen" zal ze moeten accepteren. Dat gaat niet van de ene op de andere dag. Een reactie

verwerkt verlies betekent veelal: wanhoop, verslagenheid, moedeloosheid en depressie.'

Hoe herken je het?

Joany legt uit dat rouw bij het leven hoort. 'Mensen die een verlies lijden gaan meestal door een aantal fasen. Eerst ontkennen ze wat er is gebeurd. Daarna beseffen ze wat er verloren ging en wordt het verlies heel voelbaar. Tot slot zullen ze zich aanpassen aan de situatie na het verlies.'

Hoe weet je nu of een cliënt rouwt? 'Dat weet je niet altijd', zegt Joany. 'Zeker niet als de cliënt er niet zelf mee komt en het verlies al wat langer geleden is.'

Als activiteitenbegeleider hoef je er ook niet altijd iets mee als een cliënt rouwt. 'Rouw is een zelfgenezend proces', zegt Joany. 'Dat hoef je niet per se te ondersteunen. Pas als je signaleert dat een cliënt lang in de fase van ontkenning blijft hangen, is het misschien goed om in actie te komen. Of als je ziet dat iemand nodeloos lijdt.' Joany geeft een voorbeeld:

Een leven lang leren

De wereld van zorg en welzijn verandert razendsnel. Dit betekent dat het belangrijk is om te blijven leren. In deze rubriek belichten we (vervolg) opleidingen, cursussen en trainingen voor (aankomende) professionals die werkzaam zijn op het gebied van activiteitenbegeleiding en dagbesteding.

je merkt dat de cliënt steeds maar weer haar stervensproces voor ogen ziet en zichzelf onterechte verwijten maakt.' Joany geeft aan dat begeleiders het soms lastig kunnen vinden om op een goede manier om te gaan met rouwende cliënten. 'Je moet leren de emotie van de cliënt te verdragen, ook al kun je geen concrete oplossingen bieden. Vaak lukt dat beter als je zelf al eens gerouwd hebt.' Soms verwachten cliënten overigens wel een oplossing, vertelt ze. 'Ze verzetten zich tegen de pijn en willen dat jij die wegneemt. Maar dat kan niet.'

Wat kun je doen?

Dat wil niet zeggen dat je de cliënt helemaal niet kunt ondersteunen. 'Om de cliënt te helpen om – enigszins – vrede te sluiten met het verlies, kun je wel degelijk verschillende dingen doen', stelt Joany. In de tweedaagse cursus rouwbegeleiding die zij verzorgt namens de

'Rouw kan ook gaan om het verlies van hoop en toekomstperspectief'

van de vrouw kan zijn om de pijn te vermijden. Maar dan komt het rouwproces niet goed op gang. En een niet of slecht

'Stel, een cliënt verliest zijn moeder en is verdrietig. Dat is heel normaal en zal een tijdje duren. Het wordt anders als

Naar en voelbaar maken



worden ingezet. 'Denk bijvoorbeeld aan het maken van een rouwdoosje, waarin de cliënt voorwerpen kan stoppen die het verlies symboliseren', zegt Joany. 'Het helpt verder enorm als je de cliënt gewoon eens vraagt naar wat er is gebeurd. Laat hem zijn verhaal uitgebreid vertellen. Luister naar de feiten en hoe de cliënt deze al pratend betekenis geeft. Dat doet iemand die rouwt erg goed.'

Naar buiten brengen

Ze vertelt dat het bij alle interventies van belang is om de cliënt aan te moedigen het verlies 'naar buiten' te brengen. 'Het is essentieel dat de cliënt niet alleen in zijn eigen hoofd met het verlies bezig is, maar leert om dit tastbaar, voelbaar en zichtbaar te maken', stelt ze. 'Dit kun je bijvoorbeeld doen via de twee-stoelen-techniek, waarbij je de cliënt vraagt om een deel van zichzelf – bijvoorbeeld het verdrietige deel – op een stoel te plaatsen en toe te spreken. Dit roept vaak veel emotie op; de cliënt komt hierdoor beter in contact met zijn gevoel. Of geef een creatieve opdracht. De vrouw met de bipolaire stoornis kun je bijvoorbeeld uitnodigen om een brief te schrijven aan haar nooit geboren kind of voor dit kindje een tekening te maken. Zo bevorder je dat het verdriet en de woede kunnen "stromen" en dat het verlies verwerkt wordt. Lukt dat, dan komt er op een gegeven moment een omslag en zal de cliënt meer vrede krijgen met de situatie.' ■

Tekst Femke van den Berg | Foto Joany Spierings

**De RINO Groep is een organisatie die gedragswetenschappelijke kennis, inzichten en vaardigheden beschikbaar en toepasbaar maakt via opleidingen, trainingen, cursussen en congressen. Meer informatie: www.rinogroep.nl.*

Joany Spierings: 'Om de cliënt te helpen om - enigszins - vrede te sluiten met het verlies kun je verschillende dingen doen.'

RINO Groep bespreken de deelnemers verschillende interventies om het rouwproces verder te helpen, zoals rituelen,

schrijf- en creatieve opdrachten. Veel van deze interventies kunnen door activiteitenbegeleiders goed in hun praktijk