



Departement Social Work
Afstudeerrichting Maatschappelijk Werk

TIJD HEELT ALLE WONDEN, ZEGGEN ZE

Door Anastasia Paulissen

**Eindwerk aangeboden tot het bekomen
van het diploma bachelor sociaal werk
(maatschappelijk assistent)**

Hasselt
Academiejaar 2014- 2015



Departement Social Work
Afstudeerrichting Maatschappelijk Werk

TIJD HEELT ALLE WONDEN, ZEGGEN ZE

Door Anastasia Paulissen

**Eindwerk aangeboden tot het bekomen
van het diploma bachelor sociaal werk
(maatschappelijk assistent)**

Hasselt
Academiejaar 2014- 2015

WOORD VOORAF

Het schrijven van een eindwerk is een heuse opdracht en het neemt veel tijd en energie in beslag. Ik heb het geluk gehad dat ik, doorheen deze periode, bijgestaan werd door enkele mensen. Ik zou hen dan ook graag willen bedanken.

Mijn eindwerkbegeleidster, Jutta Verstraeten, verdient met ere genoemd te worden. Haar wil ik bedanken voor de praktische ondersteuning die zij mij geboden heeft. Steeds stond zij klaar om mijn vragen te beantwoorden en suggesties te geven over hoe ik mijn eindwerk kon verbeteren. Haar geduld wordt dan ook enorm gewaardeerd. Verder zorgde zij ook steeds voor een snelle en kritische verbetering van mijn stukken. Dit zorgde ervoor dat ik dit werk op een goede manier kon voltooien.

Mijn stagementor, Martijn Joris, heeft een grote rol gespeeld in het tot stand brengen van mijn eindwerk, dat al begon bij de keuze van mijn onderwerp. Dankzij hem kreeg ik de kans om mij te ontplooiën tot een volwaardig maatschappelijk assistente.

Ten derde bedank ik Mark Morhaye – directeur huizenvandeMens provincie Limburg – voor het corrigeren en uitbreiden van mijn eerste deel, én voor zijn grote interesse in het onderwerp. Het snel corrigeren van mijn eerste deel stelde mij op mijn gemak.

Johan Maes – werkzaam als psychotherapeut, persootherapeut, rouwtherapeut en schrijver van boeken rond rouw – wil ik bedanken voor het nakijken van mijn tweede deel.

Een speciaal woord van dank en waardering wil ik richten tot de deelnemers van de rouwgroep. Iedere sessie brachten zij hun evaluatie met behulp van de evaluatieformulieren, rond de gebruikte werkvormen ingevuld, terug.

Ook wil ik mijn persoonlijke omgeving bedanken. Ik dank mijn ouders, mijn broertje, mijn oma en mijn vriend omdat ze steeds in mij geloofd hebben. Zij zijn een permanente steunpilaar in mijn leven. Tevens gaven mijn ouders mij de kans om deze opleiding aan te vatten. Verder wil ik mijn vriendin en haar mama bedanken omdat zij steeds klaarstonden om mij te helpen.

Ten slotte wil ik een speciale dank richten naar Tessa van de SBS. Ze beseft het zelf misschien niet, maar dankzij haar luisterend oor en positieve houding kwam ik bij deze opleiding terecht en ben ik de persoon kunnen worden die ik nu ben.

Inhoudsopgave

INLEIDING.....	6
DEEL 1: SITUERING HUISVANDEMENS.....	9
1 Maatschappelijke situering.....	10
2 Visie.....	10
3 Missie deMens.nu.....	11
4 Missie huisvandeMens.....	12
5 Betekenis van het vrijzinnig humanisme.....	12
6 Werkingsprincipe.....	13
7 Takenpakket.....	13
7.1 Vrijzinnig humanistische begeleiding.....	13
7.2 Vrijzinnig humanistische plechtigheden.....	14
7.3 Informatieve dienstverlening.....	14
7.4 Vrijzinnig humanistische gemeenschapsvorming.....	15
DEEL 2: LITERATUURSTUDIE.....	17
1 Rouw.....	18
1.1 De term 'rouw'.....	18
1.2 Rouwcultuur.....	18
1.3 Klassieke visie op rouw.....	19
1.3.1 Sigmund Freud.....	19
1.3.2 Trechtermodel.....	20
1.3.3 Elisabeth Kübler-Ross.....	21
1.3.4 Bowlby en Parkes.....	21
1.3.5 William Worden.....	22
1.4 Nieuwe visie op rouw.....	22
1.4.1 Enkele krachtlijnen.....	22
1.4.2 Het duale procesmodel.....	24
2 Het begeleiden van rouw en verlies.....	26
2.1 Individuele begeleiding.....	26
2.1.1 Voordelen.....	27
2.1.2 Nadelen.....	27
2.2 Groepswerking.....	27
2.2.1 Soorten rouwgroepen.....	28
2.2.2 Voordelen.....	30
2.2.3 Nadelen.....	30

DEEL 3: PRAKTIJK	33
1 Visie	34
2 Aanpak	34
3 Planning.....	34
3.1 Frequentie en tijdstip.....	34
3.2 Groeps grootte.....	34
3.3 Groepsruimte en kosten voor de deelnemers	35
3.4 De werving	35
3.5 De aanmelding en het intakegesprek	35
4 De deelnemers	36
5 Inhoud van de sessies	36
5.1 De eerste sessie.....	36
5.1.1 Inleiding.....	36
5.1.2 Mogelijke verwachtingen.....	36
5.1.3 Evaluatie deelnemers.....	37
5.1.4 Evaluatie begeleider.....	37
5.1.5 Aanbevelingen.....	37
5.2 De tweede sessie.....	38
5.2.1 Inleiding.....	38
5.2.2 Mogelijke verwachtingen.....	38
5.2.3 Evaluatie deelnemers.....	39
5.2.4 Evaluatie begeleider.....	39
5.2.5 Aanbevelingen.....	39
5.3 De derde sessie	40
5.3.1 Inleiding.....	40
5.3.2 Mogelijke verwachtingen.....	40
5.3.3 Evaluatie deelnemers.....	40
5.3.4 Evaluatie begeleider.....	41
5.3.5 Aanbevelingen.....	41
5.4 De vierde sessie.....	42
5.4.1 Inleiding.....	42
5.4.2 Mogelijke verwachtingen.....	42
5.4.3 Evaluatie deelnemers.....	42
5.4.4 Evaluatie begeleider.....	43
5.4.5 Aanbevelingen.....	43

5.5	De vijfde sessie	43
5.5.1	Inleiding.....	43
5.5.2	Mogelijke verwachtingen.....	44
5.6	De zesde sessie.....	44
5.6.1	Inleiding.....	44
5.6.2	Mogelijke verwachtingen.....	45
5.7	De zevende sessie	45
5.7.1	Inleiding.....	45
5.7.2	Mogelijke verwachtingen.....	45
5.8	De achtste sessie.....	46
5.8.1	inleiding.....	46
5.8.2	Mogelijke verwachtingen.....	47
6	Conclusie	47
DEEL 4: KRITISCHE KIJK.....		50
1	Kritische visie op de problematiek en de resultaten van het onderzoek	51
1.1	Nieuwe visie op rouw.....	51
1.2	De deelnemers	51
1.3	Actualiteit en hulpverlening	52
2	Beperkingen die ik heb ondervonden tijdens het maken van mijn eindwerk	53
2.1	literatuurstudie	53
2.2	Het onderzoek.....	53
3	Gefundeerde persoonlijke mening	54
ALGEMEEN BESLUIT		57
Bibliografie		60
1.	Geschreven bronnen.....	60
3.1	Boeken.....	60
3.2	Folders en vakblad	61
3.3	Mail.....	61
2.	Mondelinge bronnen	61
3.	Internetbronnen.....	61

INLEIDING

In dit eindwerk wordt volgende onderzoeksvraag verkend: ‘Welke werkvormen leveren een bijdrage in het verlies- en herstelgerichte proces bij volwassenen die een dierbare persoon hebben verloren, en een beroep doen op de huizenvandeMens?’

Rouwen is essentieel om met verlies te leren leven. Er bestaan diverse vormen van verlies. Dit eindwerk spitst zich toe op volwassenen die een dierbare persoon hebben verloren. De bevolking wordt dagelijks geconfronteerd met rouw en verlies. Kranten, tijdschriften, de sociale media, enzovoorts, staan er vol van. Spontaan wordt er gedacht aan de zware aardbevingen in Nepal, waarbij de beving zelfs voelbaar was tot in de buurlanden India en Bangladesh. Dagelijks wordt de bevolking geconfronteerd met het bericht dat het dodental blijft oplopen. Inwoners die niet alleen hun geliefden verliezen, maar bijvoorbeeld ook hun woning.

Dit eindwerk vertrekt vanuit een gezegde, namelijk “Tijd heelt alle wonden.” De titel werd gekozen vermits dit één van de meest gekende rouwmythes is die nabestaanden te horen krijgen. Het is een goedbedoelde troostuitspraak, maar te normerend. Dit impliceert dat de omgeving met deze uitspraak bepaalt wat normaal en gewenst is. Dankzij de zoektocht naar de diverse visies op rouw blijkt dat de leuze onwaar is. Daarenboven staat de omgeving in een eerste periode nog klaar met attenties en aandacht, maar eens de afscheidsplichtigheid een tijd achter de rug is, staan de nabestaanden vaak alleen met hun verdriet.

Er wordt gekozen voor een kwalitatief onderzoek, namelijk het opzetten van een groepswerking voor volwassenen die een dierbare persoon hebben verloren. In functie van de rouwgroep worden een aantal bijeenkomsten op touw gezet. Hoe de bijeenkomsten er feitelijk uitzien, kan verrassend en onvoorzien zijn. Tot op zekere hoogte kunnen de bijeenkomsten geprognoseerd worden, maar een groot gedeelte ligt in handen van de deelnemers. Deze blinde vlek zorgt voor een grote uitdaging. Diverse vragen, zoals “Hoeveel respons zal er zijn?” en “Wat zal het eindresultaat van elke bijeenkomst zijn?”, rijzen naar boven.

Dit project is verbonden aan een leertraject. Er is een mogelijkheid tot groei binnen dit leertraject. Bovendien betuigt het thema ‘rouw’ en het praktisch gedeelte van het eindwerk dat er niet voor de gemakkelijkste weg gekozen werd. Wel voor de meest leerrijke. Een groepswerking opstarten is een unieke ervaring en een kans die niet zomaar gegeven wordt. Tevens biedt dit onderzoek een kans om diverse werkvormen in te zetten tijdens

de bijeenkomsten en deze nadien te evalueren. De efficiëntie en de effectiviteit van de werkvormen wordt duidelijk. Deze evaluatie zal ook nuttig blijken voor toekomstige groepswerkingen binnen alle huizenvandeMens.

Dit eindwerk is opgebouwd uit vier delen. Het eerste deel start met een uiteenzetting over de huizenvandeMens. Het is belangrijk om het eindwerk te plaatsen binnen het grotere geheel van de huizenvandeMens, omdat het eindwerk kadert binnen de huizenvandeMens.

Deel twee bevat de literatuurstudie. In de eerste plaats wordt de term 'rouw' besproken. Naderhand wordt er ingezoomd op de twee soorten visies op rouw, namelijk de klassieke visie en de nieuwe visie. Tenslotte wordt het onderdeel 'het begeleiden van rouw en verlies' behandeld, waarin de individuele begeleiding en de groepsbegeleiding worden uitgediept.

Het derde gedeelte bestaat uit een praktische proef. Om de literatuur te onderzoeken in de praktijk, wordt er een groepswerking rond rouw opgestart. Op die manier wordt er nagegaan welke werkvormen een meerwaarde bieden binnen de rouwverwerking. Per bijeenkomst wordt er dan ook een andere werkvorm gebruikt. Na iedere sessie wordt deze geëvalueerd. Er wordt eveneens per werkvorm aanbevelingen geformuleerd naar het huisvandeMens toe. Dit praktijkgedeelte wordt afgesloten met een conclusie.

Het laatste deel is een kritische kijk op dit eindwerk. Allereerst worden de eigen kritische visie op de problematiek en de resultaten van het onderzoek weergegeven. Vervolgens worden de beperkingen die ondervonden werden tijdens het maken van dit eindwerk verwoord. Ten slotte volgt een gefundeerde persoonlijke mening over het onderwerp.

DEEL 1: SITUERING STAGEPLAATS

DEEL 1: SITUERING HUISVANDEMENS

Het in dit eindwerk beschreven onderzoek wordt uitgevoerd binnen het huisvandeMens. De informatie in dit deel is van belang om het takenpakket binnen het huisvandeMens te kaderen en om duidelijk weer te geven hoe het onderwerp rouw past binnen de bredere werking van de organisatie. Een beeld schetsen van het huisvandeMens is noodzakelijk voor het creëren van een ruimer inzicht. Allereerst wordt de maatschappelijke situering van het huisvandeMens toegelicht. Vervolgens worden de visie en de missie besproken. Naderhand wordt het werkingsprincipe kort uitgelegd. Ten slotte wordt de betekenis van het vrijzinnig humanisme, de vrijzinnig humanistische begeleiding, de vrijzinnig humanistische plechtigheden en de informatieve dienstverlening verduidelijkt. De informatie is verworven via de websites van deMens.nu, Vrijzinnig Limburg, Vrijzinnig Mechelen en de sokken van de olifant. De website 'Vrijzinnig Mechelen' werd geraadpleegd omdat de link tussen Henri Poincaré en vrij onderzoek binnen de vrijzinnigheid goed omschreven wordt. Bijkomend werden de folders van het huisvandeMens, het vakblad 'Antenne' door en voor vrijzinnig humanistische consultants, en het strategisch plan – die de strategische doelstellingen voor 2012 tot 2016 uiteenzet – benut. Tot slot zorgde Mark Morhaye – de provinciale directeur van de huizenvandeMens – voor een uitbreiding van dit deel.

1 Maatschappelijke situering

Vanaf 1998 werd het Centrum Morele Dienstverlening Maasmechelen, oftewel CMD Maasmechelen, gecentraliseerd in Eisden. Daarenboven maakte het CMD, naast 36 vrijzinnig humanistische verenigingen, met ieder een specifieke werking, deel uit van de overkoepelende organisatie 'de Unie van Vrijzinnige Verenigingen vzw'. Vanaf 2011 luidde de nieuwe benaming van de Unie van Vrijzinnige Verenigingen 'deMens.nu'. Bijgevolg kreeg het Centrum Morele Dienstverlening de naam 'het huisvandeMens'. De huisvandeMens hebben zich uitgebreid tot 33 centra, doorheen Vlaanderen en Brussel. De provincie Limburg telt er negen, waaronder de huisvandeMens Bilzen, Bree, Genk, Hasselt, Leopoldsburg, Lommel, Maasmechelen, Sint-Truiden en Tongeren. De vernieuwingen in 2011 brachten ook een verandering in de visie van deze vrijzinnig humanistische organisaties met zich mee. De overkoepelde organisatie deMens.nu en de huisvandeMens dragen diezelfde visie uit.

2 Visie

“We geloven in de mens en plaatsen de mens centraal.

We kijken kritisch naar de wereld en naar onszelf. We aanvaarden niet zomaar wat anderen zeggen.

We bepalen zelf hoe we ons leven zin geven in het hier en nu. We doen dat met respect voor de keuze van anderen en voor de natuur.

We streven naar een warme en solidaire democratische samenleving waar iedere mens gelijkwaardig is en zichzelf kan zijn.

We geven deze waarden mee aan jongeren in de cursus niet-confessionele zedenleer en bereiden hen voor om als vrijzinnig humanist actief deel te nemen aan deze samenleving.”

3 Missie deMens.nu

De huizenvandeMens en de overkoepelende organisatie deMens.nu streven dezelfde missie na. De bestaansreden is kort gezegd ‘meer mensen meer zin’. Hieruit worden twee strategische doelstellingen – eveneens essentieel voor de huizenvandeMens – gedistilleerd.

Strategische doelstelling 1

“Verbinden – versterken – groeien”

Het uitgangspunt is dat ze het vrijzinnig humanisme en de vrijzinnig humanistische gemeenschap willen laten groeien en versterken, door verschillende generatiedoelgroepen te bereiken, zoals jongeren en senioren. Daarom is het essentieel om veel meer naar buiten te komen en open te zijn in al wat ze bieden. Openheid moet zich vertalen in het aanbod, de organisatie, de communicatie, de lokalen, etc. De huizenvandeMens moeten minstens systematisch op vastgelegde momenten een open en toegankelijke plek zijn. Zeker voor jongeren is er een grote behoefte aan aangepaste faciliteiten, zoals een jeugdbibliotheek. Daarenboven wil men de communicatie open houden, toegankelijk en afgestemd op de verschillende doelgroepen. De website is opgesteld vanuit de geïnteresseerde bezoeker, zodat diegene die de website bezoekt, zich ‘online welkom’ voelt. Het nieuw beleid geeft prioriteit aan de generatie Y of de Millennials, geboren na 1986. De huizenvandeMens trachten voor deze doelgroep een specifiek aanbod te ontwikkelen, zoals activiteiten waarin rituelen worden afgestemd op hun leeftijd, bijvoorbeeld afstuderen of relatievorming. Daarnaast stemmen ze de werking af op tendensen in de samenleving en de behoeften van mensen en gemeenschappen. Een voorbeeld hiervan is de informatieve dienstverlening, waaronder de gesprekken rond het levenseinde. Rond dit thema is er wettelijk veel veranderd. Sinds 2002 werd onder andere de Euthanasiewet ingevoerd. Een ander voorbeeld is het project ‘Sokken van de Olifant’, een project rond rouw en overlijden voor ‘begeleiders’ van kinderen en jongeren, dat nu al in de huizenvandeMens in Vlaanderen wordt aangeboden.

Strategische doelstelling 2

“Performante netwerkorganisatie”

Deze cluster impliceert het sterker staan als organisatie om meer te bieden aan de buitenwereld, onder andere door het uitbouwen van samenwerkingsverbanden. Dit helpt om de humanistische gemeenschap te doen groeien. Een uitbreiding hiervan is ook

mogelijk door vrijwilligers meer te betrekken bij de volledige werking. Bovendien is een uitbreiding van de vrijwilligerswerking misschien ook mogelijk door in te zetten op de nieuwe generatie, namelijk de jongeren.

4 Missie huisvandeMens

“We zijn er voor de mens die mensen nodig heeft. We geven meer zin: we bieden informatie, een luisterend oor (vrijzinnig humanistische begeleiding), we helpen bij de vormgeving aan belangrijke momenten in het leven (plechtigheden en rituelen) en organiseren gemeenschapsvormende activiteiten. We vormen ook de draaischijf van het lokale vrijzinnig humanistische netwerk.”

5 Betekenis van het vrijzinnig humanisme

Deze erkende levensbeschouwing omschrijft een manier van hoe iemand in het leven staat, waarbij zingeving en zelfbepaling de belangrijkste waarden zijn. Uit het vrijzinnig humanisme vloeien twee essentiële basisbegrippen, namelijk ‘vrijzinnigheid’ en ‘humanisme’:

- ‘Vrijzinnigheid’ slaat op de methode, en houding van vrij denken en vrij handelen. Met een kritische, onderzoekende geest zoeken naar waarheid. Vrijzinnig humanisten doen aan vrij onderzoek, wat inhoudt dat niet alles zomaar als waarheid wordt aangenomen. Hiermee wordt duidelijk dat het vrijzinnig humanisme losstaat van eender welke godsdienst. Verder wordt geen enkel gebeuren toegeschreven aan buitennatuurlijke krachten of goden. Bijgevolg kan een vrijzinnig humanist niemand anders verantwoordelijk stellen, buiten zichzelf.
- ‘Humanisme’ slaat op het geloof in de mens die, omwille van de rede, zelf in staat is zin te geven aan het eigen leven. Aansluitend stellen ze dat bijkomende waarden hierdoor niet uit het oog verloren mogen worden. Het huisvandeMens werkt vanuit een maatschappijbeeld waarbij gelijkwaardigheid, diversiteit, duurzaamheid, respect en verbondenheid centraal staan.

De uitspraak – een beschrijving van vrij onderzoek – van de Franse wiskundige Henri Poincaré hangt in heel wat klaslokalen niet-confessionele zedenleer, namelijk “Het denken mag zich nooit onderwerpen, noch aan een dogma, noch aan een partij, noch aan een hartstocht, noch aan een belang, noch aan een vooroordeel, noch aan om het even wat, maar uitsluitend aan de feiten zelf, want zich onderwerpen betekent het einde van alle denken.” Voor vrijzinnigen zijn dogma’s onaanvaardbaar, omdat ze onverenigbaar zijn met het principe van vrij onderzoek. Vrij onderzoek impliceert de werkelijkheid met een

kritisch verstand te begrijpen en te bestuderen. Concreet houdt dit in dat vrijzinnigen niet zomaar uitspraken aanvaarden, ook al komen ze van een autoriteit, maar alles in vraag durven stellen.

6 Werkingsprincipe

De huizenvandeMens werken met het principe van een zelfsturend teams. Een team bestaat uit een administratief medewerker en vrijzinnig humanistische consulenten. Essentieel hierbij zijn de teamvergaderingen.

De huizenvandeMens hanteren het opendeurprincipe. Dit werkingsprincipe kenmerkt de laagdrempeligheid. Om onmiddellijke hulp aan de individuen te verzekeren is het wel aan te raden om vooraf een afspraak vast te leggen.

7 Takenpakket

De dienstverlening van het huisvandeMens situeert zich op de eerste lijn. Dit wil zeggen dat het huisvandeMens vaak een eerste aanspreekpunt is voor mensen, waardoor het een open en toegankelijke plek moet zijn. De deuren zijn door de week geopend van 09.00 uur tot 16.30 uur. Het hulpverleningsaanbod binnen het huisvandeMens is kosteloos.

7.1 Vrijzinnig humanistische begeleiding

De dienstverlening richt zich tot iedereen die een existentiële crisis(periode) doormaakt en/of het situationeel moeilijk heeft. De hulpvragen zijn dan ook zeer uitlopend. Dit kan onder andere gaan over verliesverwerking, relationele problemen, persoonlijke problemen zoals verslaving en depressie. Het huisvandeMens verwelkomt iedere individu, maar ze maken wel duidelijk dat ze werken vanuit een vrijzinnig humanistische visie en dat ze geen therapeuten zijn. Tijdens de begeleiding bieden ze een luisterend oor aan cliënten. Samen met de cliënt proberen ze een duidelijk zicht te krijgen op zijn of haar hulpvraag en bieden ze ondersteuning bij het vinden van eigen antwoorden. De consulenten werken niet-oplossingsgericht en presenteren bijgevolg geen kant-en-klare oplossingen. Belangrijk binnen de vrijzinnig humanistische begeleiding van de huizenvandeMens is dat cliënten steeds vrijwillig beroep doen op de dienstverlening. De hulpvragers geven zelf aan of ze de hulpverlening zinvol achten en ermee door willen gaan. Tevens bepalen cliënten zelf het onderwerp waarover ze willen praten.

7.2 Vrijzinnig humanistische plechtigheden

De vrijzinnig humanistische plechtigheden zijn er voor iedereen die zich in de vrijzinnige visie en humanistische waarden kan vinden en die graag een scharniermoment in het leven willen delen met hun naasten, op hun eigen manier en met een eigen persoonlijke invulling. Door het unieke en persoonlijke karakter van de plechtigheden bestaan kant-en-klaar pakketten niet. Integendeel, er wordt op maat gewerkt.

De vrijzinnig humanistische consulenten ondersteunen de mensen zoveel mogelijk in de zoektocht naar eigen ideeën en een eigen inbreng (zelfgeschreven teksten, eigen muziekkieuzes, inbreng van andere naasten). Bij dit aanbod stellen consulenten zich expliciet op als vrijzinnig humanistisch, want het is vanuit deze levensbeschouwing dat men werkt. Het huisvandeMens is dus niet zomaar een gratis organisator van feesten.

Voor kinderen die niet-confessionele zedenleer volgen, ondersteunen ze mee het Lentefeest – voor zesjarigen, die de overgang van het kleuteronderwijs naar de lagere school vieren – en het Feest Vrijzinnige Jeugd – voor twaalfjarigen, die de overgang van de lagere school naar de middelbare school vieren.

Door de jaren heen kennen in Limburg vooral de vrijzinnige huwelijksplechtigheden een groei. In sommige regio's zoals Zuid-Limburg en het Maasland zijn er ook relatief veel afscheidsplechtigheden. Omwille van de korte tijdspanne tussen de aanvraag en de uitvoering van een afscheidsplechtigheid, wordt een uitvaartplechtigheid steeds prioritair behandeld. Verder zijn er ook nog de geboorte- en adoptieplechtigheden – een feest ter verwelkoming van een kind.

De invulling van de plechtigheden worden steeds door de aanvragers, in samenspraak met de consulent, bepaald. Eerst en vooral zijn er de voorbereidende gesprekken, met behulp van een vooraf ingevulde gezamenlijke of individuele vragenlijst. In de laatste fase vindt het uitschrijven van de plechtigheid plaats, gevolgd door de uitvoering.

7.3 Informatieve dienstverlening

Allereerst is er het overbrengen van de informatie rond het levenseinde, zowel aan individuen als aan groepen, door de consulenten van het huisvandeMens. Jaarlijks worden er regionaal één of meerdere voordrachten georganiseerd voor het breder publiek. Geïnteresseerden kunnen zich wenden tot het huisvandeMens voor informatie rond het levenseinde, of voor hulp bij het opstellen en invullen van de diverse wilsverklaringen, voor het geval zij later niet meer wilsbekwaam zijn. De verschillende soorten wilsverklaringen zijn de wilsverklaring inzake euthanasie, de negatieve wilsverklaring, de verklaring inzake orgaandonatie en de verklaring inzake de wijze van teraardebestelling. Daarenboven is er nog de LEIFkaart, waarop vermeld staat over welke

wilsverklaringen het individu beschikt. Consulenten werken hierbij steeds vanuit het principe van het zelfbeschikkingsrecht, waarbij individuen zelf het recht hebben om over hun eigen einde te beslissen. Ook hier is het bieden van een luisterend oor van belang. Vaak komen mensen hiervoor langs omwille van een persoonlijke ervaring vanuit hun eigen omgeving, of omwille van interesse in deze materie.

Daarnaast beschikken de huizenvandeMens over een kleine uitleenbibliotheek, met tal van informatieve brochures, folders en boeken over het vrijzinnig humanisme, de hulpverleningssector, en ethische of maatschappelijke thema's.

7.4 Vrijzinnig humanistische gemeenschapsvorming

Vrijzinnig humanistische gemeenschapsvorming kan plaatsvinden in de vorm van activiteiten en acties. Zo nemen de huizenvandeMens deel aan, of organiseren, diverse maatschappelijke activiteiten en acties. Ter bekendmaking van de huizenvandeMens en van de werking staat men op verschillende soorten beurzen en festivals (waaronder Pukkelpop), geeft men lezingen en voordrachten, zoals lezingen over dementie, en organiseren de huizenvandeMens diverse workshops voor een divers publiek. Tevens bieden verschillende huizenvandeMens groepswerkingen aan, zoals groepswerkingen rond rouw en verlies, zelfbeeld, assertiviteit, mindfulness, enzovoorts. Ten slotte verzorgen ze ook klasbezoeken of geven ze een voorstelling in de klas.

De huizenvandeMens ontleneveneens educatief (spel)materiaal. Zo werken de huizenvandeMens doorheen heel Vlaanderen aan het project 'De Sokken van de Olifant'. De Sokken van de Olifant richt zich op een emancipatorische wijze in de eerste plaats tot volwassenen die rouwende kinderen en jongeren willen bijstaan. Dit kunnen ouders, familieleden, leerkrachten of hulpverleners zijn. Ze bieden een 'doe-pakket' op maat aan waarmee een volwassene zelf aan de slag kan gaan met de jongere. Er wordt een troostkoffer (voor de volwassene) en een koestertas (voor de jongere) op maat samengesteld. De troostkoffer bevat informatie over rouw, werkmethodeken, (voor)leesboeken, muziek, films, enzovoorts. Deze worden uitgeleend. De koestertas, die de kinderen en jongeren mogen houden, omvat allerhande doe-materialen waarmee ze kunnen werken rond hun emoties. Dit aanbod staat ook open voor scholen en leerkrachten, voor individuele begeleiding of in groep. De vrijzinnig humanistische consulenten bieden in sommige gevallen ook een luisterend oor aan rouwende kinderen en jongeren, waarbij ze hen proberen op een creatieve wijze een taal te geven om te verwoorden wat bij hen leeft.

DEEL 2: LITERATUURSTUDIE

DEEL 2: LITERATUURSTUDIE

Een geliefde overlijdt. In het leven krijgt iedereen wel eens te maken met deze ingrijpende gebeurtenis. Even voelt het aan alsof de wereld stil staat. Hoe moet het nu verder? Hoe ga je hiermee om? Om deze vragen te beantwoorden wordt er in de literatuurstudie de thema's 'rouw' en 'het begeleiden van rouw en verlies' besproken. Logischerwijze wordt eerst de term 'rouw' besproken. Naderhand wordt beknopt de klassieke visie op rouw behandeld. Vervolgens wordt, op basis van een aantal krachtlijnen, de nieuwe visie op rouw beschreven. Tot slot wordt het thema 'het begeleiden van rouw en verlies' behandeld, waaronder de individuele begeleiding en de groepsbegeleiding.

1 Rouw

1.1 De term 'rouw'

Rouw is het antwoord¹ dat iemand geeft op het verlies van een betekenisvolle relatie met iemand. Het is een aanpassingsproces aan een intern en extern veranderende realiteit, dat tot doel heeft het verlies te integreren in het eigen levensverhaal (Maes, 2007). Dit verlies kan onverwacht of voorzien zijn. Het gevolg blijft echter bij beiden hetzelfde, namelijk een gemis. Uiteraard kan rouw al beginnen vóór de dierbare overleden is. Bijvoorbeeld wanneer je op voorhand al weet dat deze ongeneeslijk ziek is. Rouwen heeft dus niet met het vergeten van de overledene te maken, maar met het leren leven met het gemis (Dujardin, Polspoel & Roskams, 2006). Rouwen is een persoonlijk en uniek proces. Uniek in haar verloop, duur en intensiteit. Rouwenden doorlopen dus hun eigen unieke rouwtraject² (Maes & Jansen, 2009). Aansluitend vertelt Keirse (2005) dat het verdriet die rouwenden voelen, vergelijkbaar is met een vingerafdruk. Zowel verdriet als een vingerafdruk is herkenbaar voor iedereen. Toch zijn geen twee vingerafdrukken gelijk. De lijnen van een vingerafdruk vormen een uniek patroon. Hetzelfde geldt voor rouw.

1.2 Rouwcultuur

Er zijn tal van rouwmythes of rouwsluiers actief, bijvoorbeeld "Tijd heelt alle wonden.", "Je moet het proberen los te laten.", "Je moet sterk zijn voor je kinderen.", "Een hond als gezelschap zal goed voor je zijn.", enzovoorts. Veel mensen herkennen deze uitspraken. Deze rouwsluiers typeren onze rouwcultuur. Zo verdraagt onze cultuur geen pijn, of alleszins toch niet te lang. Het is hierdoor dat nabestaanden op den duur beginnen te twijfelen of de eigen rouwreacties wel 'normaal' zijn. Deze – veelal goedbedoelde – adviezen geven aan hoe de rouwende met het verlies moet omgaan. Dit belemmert eerder het rouwproces. Het idee van onze samenleving is dat het sleutelmoment van het rouwproces is wanneer de nabestaande stopt met het investeren van energie in de relatie met de overledene. Men moet de overledene loslaten. Er wordt toegewerkt naar een eindpunt, dat bereikt moet worden. Je bent het slachtoffer geworden van een verlieservaring en je moet – zo snel mogelijk – herstellen. Rouw wordt dus steeds benaderd vanuit een defect- of deficitmodel³ (Maes & Jansen, 2009).

¹ Rouwenden kunnen niet kiezen in wat hun overkomt, maar wel in hoe ze ermee omgaan.

² Het proces van aanpassing na een verlies.

³ Een deficitmodel is steeds oplossingsgericht. Er wordt zo snel mogelijk toegewerkt naar een eindpunt van de problemen.

De rouwenden denken vaak dat het goed is om alle spullen van de overledene, zoals kledingstukken of andere bezittingen, op te bergen. Deze reactie komt dan ook overeen met de neiging in de samenleving om het verdriet van zich af te wenden, in plaats van zich toe te wenden (Keirse, 2005). Daarenboven wordt over de nabestaanden die 'te lang' rouwen, snel gezegd dat deze zich wentelen in hun verdriet. Het gevolg is dat de rouwende soms wordt vermeden of zelfs beschuldigd (Maes & Jansen, 2009). Soms wordt er zelfs gedaan alsof er niets aan de hand is (Dujardin, Polspoel & Roskams, 2006). Op die manier krijgen rouwenden minder steun van hun omgeving en worden ze gekwetst door de adviezen die er aan hen worden gegeven. Meestal gaat het om de directe omgeving (Maes & Jansen, 2009). Kortom, de samenleving stelt normen en verwachtingen over hoe een rouwproces dient te worden doorlopen.

1.3 Klassieke visie op rouw

De eerste rouwmodellen werden ontwikkeld in het begin van de twintigste eeuw. De bekendste modellen worden in dit onderdeel besproken.

1.3.1 Sigmund Freud

Een eerste rouwmodel is deze van de psycholoog Sigmund Freud, waarin hij spreekt over 'rouwarbeid'¹ (Freud, 1985). Hierbij staan 6 veronderstellingen centraal:

1. Verdriet is een aangepaste reactie op het verlies.
2. Rouw vraagt tijd en inspanning.
3. Het doel van rouwarbeid is de aanvaarding van het verlies en het proces van het 'loslaten' van de overledene.
4. Rouwarbeid gebeurt doorheen een reeks confrontaties met het verlies.
5. Nabestaanden weerstaan aan het proces van 'laten gaan'.
6. Rouwarbeid moet op een juiste manier gebeuren, anders draait dit uit tot disfunctioneren.

Freud gaat er dus van uit dat de rouwende zijn band met de overledene uiteindelijk moet loslaten. Dit is, volgens hem, het eindpunt. Doordat de emotionele energie of emotionele binding wordt teruggetrokken, komt deze energie terug vrij en kan deze opnieuw gericht worden naar een ander object. Hij houdt echter geen rekening ermee dat een verliesverwerking verschilt van persoon tot persoon.

¹ Rouwen is een proces waarin de rouwende er uiteindelijk in slaagt zijn bindingen met het object los te laten.

1.3.2 Trechtermodel

Een tweede rouwmodel is het trechtermodel (Maes & Jansen, 2009). Het trechtermodel wordt enerzijds ondersteund door het fasemodel van Elisabeth Kübler-Ross en anderzijds door het takenmodel van William Worden. Volgens het trechtermodel moet iedereen die een verlies ervaart, door dezelfde trechter van emotionele verliesverwerking heen en de nabestaanden dienen er zo snel mogelijk weer uit te komen. Naderhand moet er opnieuw normaal gefunctioneerd worden zoals daarvoor. De pijn is helemaal verwerkt. De overledene heeft een plaats gekregen in het leven van de rouwende. Op die manier kan men weer in het leven en in nieuwe relaties investeren. De vier kenmerken van het trechtermodel zijn:

1. Nabestaanden moeten door een periode van emotionele pijn. De eerste tijd ervaart de rouwende de meeste pijn en verdriet. Nadien wordt deze geleidelijk aan minder.
2. De confrontatie met het verlies aangaan en het verlies verwerken is noodzakelijk. Verwerken betekent dat de rouwende resultaat boekt en dat de pijnlijke emoties geleidelijk aan oplossen.
3. Loslaten van de overledene is een voorwaarde. Op die manier komt er opnieuw energie vrij.
4. Een eindpunt dient zo vlug mogelijk bereikt te worden.

Kenmerkend aan het trechtermodel is:

- Iedere nabestaande gaat door dit proces. Het is dus universeel.
- Iedere nabestaande doorloopt hetzelfde proces: eerst ervaart de rouwende de meeste pijn en verdriet en naderhand vermindert deze geleidelijk. Het is dus uniform.
- Emotionele verwerking is noodzakelijk. Indien dit te lang duurt, wordt de rouwende ziek.
- De nadruk ligt op confrontatie. Emoties dienen geuit te worden, anders riskeert de rouwende om ziek te worden.
- De emotionele band met de overledene moet de rouwende loslaten.
- Verlies verwerken gebeurt automatisch.
- Een eindpunt moet worden bereikt.
- De rouwende moet weer 'de oude' worden. De focus ligt dus op restauratie.

1.3.3 Elisabeth Kübler-Ross

Kübler-Ross – een psychiater – vertelt dat er vijf fasen moeten doorlopen worden om het verlies uiteindelijk te accepteren (Kübler-Ross, 1969). Dit gebeurt automatisch. De vijf fasen zijn:

1. Ontkenning: de rouwende wil of kan niet geloven dat de overledene niet meer terug komt. De ontkenning werkt als een buffer na een onverwacht en schokkend bericht. Het geeft de nabestaande de gelegenheid om weer tot zichzelf te komen.
2. Woede: de waarheid dringt aan de nabestaande op. De rouwende is boos omdat de overledene weg is en hij wilt niet dat het waar is. Die woede kan zich op van alles richten. Deze kan dus geprojecteerd worden op de omgeving. De verplegers zijn, volgens de nabestaande, bijvoorbeeld niet goed genoeg.
3. Marchanderen: de rouwende tracht te onderhandelen, bijvoorbeeld “als ik dit doe, voel of denk, dan kan ik de klok misschien terugdraaien.” De nabestaande belooft het één te doen als er iets anders tegenover staat.
4. Depressie: het overlijden dringt door en voor de rouwende heeft het leven geen zin meer.
5. Aanvaarding van het overlijden: het verlies krijgt een plaats in het leven van de nabestaande.

1.3.4 Bowlby en Parkes

Het fasemodel van Kübler-Ross baseert zich op het fasemodel van Bowlby en Parkes. John Bowlby – een psychiater – voegt aan ‘rouwarbeid’ toe dat het een proces is waarin de rouwende moet leren investeren in nieuwe relaties en niet meer in de relatie met de overledene. John Bowlby werkte samen met de psychiater Colin Murray Parkes. Parkes spreekt over het ‘psychosociale transitie-model’ waarbij men gedachte- en gedragspatronen – verbonden aan de overledene – moet loslaten. Bowlby en Parkes onderscheiden vier fasen in het rouwproces (Maes & Jansen, 2009):

1. Shock en ongeloof: het verlies wordt ontkend.
2. Protest: gevoel van intens gemis en verlangen naar de overledene.
3. Desorganisatie: wanhoop, depressie en chaos van emoties. Een toename van het besef dat de overledene nooit meer zal terugkeren.
4. Herstel: een toename van het besef dat je verder moet. Nadien kunnen nieuwe relaties aangegaan worden.

1.3.5 William Worden

Volgens het takenmodel van William Worden – een rouwtherapeut – dient de rouwende vier rouwtaken op een actieve manier op zich te nemen. Er wordt dus niet langer gesproken van rouwfasen, maar van rouwtaken. De rouwende wordt beschouwd als iemand die op een actieve manier deelneemt aan zijn rouwproces. Indien de rouwende dit niet doet, heeft dit negatieve gevolgen voor de rouwverwerking. Het woord ‘taak’ impliceert dus opnieuw iets dat ‘moet’. De vier rouwtaken volgens Worden zijn (Kienhorst, Boelen & Huiskes, 1999; Keirse, 2003; Maes, 2007; Maes & Jansen, 2009; Fraterman & Van Gils, 2013):

1. Aanvaarden van het verlies en niet ontkennen dat de overledene weg is.
2. Alle emoties uiten en deze niet vermijden of onderdrukken.
3. Aanpassen aan een voor altijd veranderde omgeving.
4. Het verlies een plaats geven en verder gaan met het leven.

1.4 Nieuwe visie op rouw

De klassieke visie op rouw is normatief. Eigenlijk is het dan ook niet verwonderlijk dat onze rouwcultuur normatief is. De rouwenden worden dankzij het klassiek model gemarginaliseerd, want indien ze afwijken dan ervaren ze hun rouwproces niet meer als ‘normaal’. Volgens de klassieke visie op rouwverwerking moet de rouwende de overledene leren loslaten, en kent een rouwproces telkens een begin en een einde. Ook zou het rouwproces per definitie een pijnlijk en moeilijk proces zijn. De nieuwe visie op rouw leert ons dat dit echter niet het geval is.

1.4.1 Enkele krachtlijnen

Enkele krachtlijnen voor een nieuwe visie op rouw zijn (Maes, 2007; Maes & Jansen, 2009):

1. Het unieke rouwproces bestaat, niet het universele

Rouw is universeel, maar het proces is uniek en dit in intensiteit, verloop, duur, betekenis en uitingsvorm. Elk verlies wordt dus niet door eenzelfde trechter geduwd, want het verschilt van mens tot mens. Het rouwproces in fasen of taken vastleggen is nuttig. Zij beschrijven mogelijke inzichten van rouw, maar het mag niet worden gebruikt in de universele zin.

2. Tot de emotionele verwerking of het noodzakelijk ervaren van pijnlijke emoties mag rouw niet worden herleid

Als de rouwende te veel gefocust is op de emotionele verwerking, kan dit zelfs leiden tot het bemoeilijken van het rouwproces, waardoor de pijn langer aanhoudt.

3. Rouwenden verbinden en laten niet los

Het idee dat de rouwende de dierbare moet loslaten klopt in principe niet met de realiteit. Rouwenden getuigen vaak dat ze een blijvende verbinding hebben met de overledene. Deze band ervaren ze als steunend voor hun rouwproces.

4. Rouwen doet de rouwende steeds in interactie met anderen, niet alleen

De rouwende rouwt in interactie met anderen. Mensen leven immers in relatie met anderen. In interactie met elkaar geven individuen betekenis aan verlieservaringen. Van generatie op generatie wordt een manier van rouwen doorgegeven. Uiteraard rouwt ieder gezinslid anders. Voor ieder gezinslid kan hetzelfde verlies een andere lading en betekenis hebben. Verder kan een verlies nieuwe verbindingen creëren. Verlies kan tevens de oude verbindingen versterken of verbreken. Het gebrek aan sociale steun en een rouwcultuur die geen pijn kan verdragen, kunnen voor de rouwende schadelijker zijn dan het verlies zelf.

5. Rouwen is een levenslang proces, het kent geen eindpunt

De pijn die de rouwende ervaart kan verminderen en draaglijker worden. Soms keren opstoten terug. Zo kan elk verlies vroegere verlieservaringen oproepen.

6. Rouwen is een levenslang proces van betekenis geven

Door te rouwen geeft de rouwende betekenis aan de verlieservaring en aan het leven dat verder gaat zonder de overledene. Bij een verlies kan de rouwende zich bijvoorbeeld afvragen waarom hem dit nu juist overkomt. Betekenis geven houdt in dat de rouwende een oorzaak, een reden of een verklaring voor het verlies vindt. Een voorbeeld is dat de rouwende het verlies niet meer als zinloos ervaart, doordat deze beseft dat het lijden van de dierbare nu voorbij is. De rouwende creëert zo een houvast en maakt de werkelijkheid draaglijker doordat hij het verlies kan plaatsen. Op die manier wordt het verlies uiteindelijk geïntegreerd in het eigen levensverhaal. De waarheid van de betekenisgeving is niet van belang. Voornaam is wel dat het de rouwende houvast biedt.

1.4.2 Het duale procesmodel

1.4.2.1 Het verlies- en herstelgerichte proces

Op basis van deze krachtlijnen kan gesteld worden dat een nieuwe visie op rouw noodzakelijk is omdat de klassieke visies erg ter discussie staan. Doorheen de jaren werd een nieuwe visie op rouw ontwikkeld, namelijk het duale procesmodel van Wolfgang Stroebe en Henk Schut (Maes & Jansen, 2009). Het duale procesmodel van Stroebe en Schut onderscheidt een verliesgerichte en een herstelgerichte dimensie in een rouwproces:

- Onder de verliesgerichte dimensie worden alle herinneringen, de (intense) verlangens naar de overledene, de emoties hieromtrent en het vermijden van veranderingen in het eigen leven verstaan.
- Onder de herstelgerichte dimensie worden de veranderingen in het leven, het gezin, het werk, enzovoorts, verstaan. Deze veranderingen kunnen onder andere het aangaan van nieuwe relaties of een nieuwe baan zijn. Ontspanning en afleiding zijn ook belangrijk!

Na een verlies kan er een sterke drang zijn de overledene op te zoeken door onder andere de geliefde plaats van de overledene te bezoeken. Dit is een normaal proces van erkenning van de onherroepelijkheid van de dood. Soms krijgt de rouwende binnendringende beelden van of obsessieve gedachten aan het verlies. Ook dit is normaal. De onderliggende behoefte hier is confrontatie. Maar tegelijkertijd gaat de rouwende deze beelden en gedachten ook proberen te vermijden. Dit is nodig om een teveel aan pijn te onderdrukken (Maes & Jansen, 2009).

Een gezond rouwproces is wanneer de rouwende heen en weer beweegt tussen deze twee dimensies. Hierna volgt een illustratie over het heen en weer bewegen tussen het verliesgerichte en het herstelgerichte: tijdens een gesprek vertelt een cliënte dat ze – na haar miskraam – terug aan het werk is, op school zit en dat ze intussen ook weer een stagiaire begeleidt (herstelgericht). De stagiaire is zwanger en vertelt enthousiast over haar zwangerschap, waardoor de cliënte weer geconfronteerd wordt met de gedachte over haar miskraam (verliesgericht).

Het concentreren op enkel de pijnlijke emoties of het concentreren op enkel de toekomst bemoeilijkt het rouwproces. Kortom, zowel het focussen op de negatieve ervaringen als het focussen op de positieve ervaringen blijken ondersteunend te zijn voor de rouwverwerking. Veelal gaat er in eerste instantie meer aandacht uit naar het verliesgerichte, maar vaak genoeg zijn er ook individuen die in eerste instantie meer aandacht hebben voor het herstelgerichte.

1.4.2.2 Enkele soorten rouw

Indien de rouwende te lang gericht is op het verliesgerichte kan dit leiden tot ‘chronische rouw’¹. Indien de rouwende dan weer te lang gefocust is op het herstelgerichte kan dit leiden tot ‘ontkende rouw of uitgestelde rouw’ (Maes & Jansen, 2009):

- Ontkende rouw impliceert dat de rouwende een lange tijd niet gelooft en aanvaardt dat de overledene werkelijk overleed. Geleidelijk aan laat de rouwende de waarheid gedoseerd naar binnen komen om het ondraaglijke draaglijk te houden. Het verdriet wordt meestal ‘weggestopt’ vanuit de gedachte dat hij het verdriet niet kan verdragen. Bovendien gaat een rouwende bij ontkende rouw vaak bepaalde plaatsen of herinneringen uit de weg, omdat hij bang is voor de confrontatie met het verlies.
- Uitgestelde rouw houdt in dat er geen rouwreacties zijn de eerste maanden of jaren, waarna deze alsnog ineens opkomen. Verschillende redenen liggen aan de basis. Soms weet de rouwende nog niet goed hoe hij met het verlies moet omgaan. Het kan ook zijn dat de rouwende net na het overlijden geen tijd heeft om te rouwen, bijvoorbeeld doordat hij zijn gezinsleden moeten opvangen. Uitgestelde rouw is niet noodzakelijk gecompliceerd².

1.4.2.3 Rouwstijlen

Merkbaar is dat vrouwen vooral de voorkeur hebben voor het verliesgerichte en dat mannen vooral gericht zijn op herstel. Er is dus een verschil in rouwstijl bij mannen en vrouwen (Maes, 2009). De voorkeur bij vrouwen is de intuïtieve rouwstijl. Dit houdt in dat de rouw op affectieve wijze wordt ervaren. Het gevoel staat dus centraal. Gevoelens worden intens ervaren en deze emoties worden met anderen gedeeld. De rouwende is vooral gericht op sociale steun, zoals het contact met lotgenoten. Vrouwen zoeken dus voornamelijk communicatieve oplossingen. De man geeft vaker de voorkeur aan een instrumentele rouwstijl. Er wordt probleemoplossend gehandeld. De man is meer gericht op actief bezig zijn, zoals het werken in de tuin. De behoefte aan informatie of uitleg, en het onder controle houden van de gevoelens, is groot. Meestal houdt een man dan ook minder van gespreks- of zelfhulpgroepen.

¹ Het blijven verlangen naar de overledene en het niet verder willen met het eigen leven. Bij chronische rouw zijn de rouwreacties na enige maanden of jaren nog niet minder hevig en intens geworden. Het verlies lijkt gisteren te hebben plaatsgevonden.

² Rouw is gecompliceerd als de pijn ondraaglijk wordt, te lang aanhoudt en schade berokkent aan de gezondheid en welzijn van de persoon en zijn omgeving. Geen rouwreacties vertonen kan wijzen op een meer herstelgerichte stijl (J. Maes, 6 mei, 2015).

1.4.2.4 Spanningsvelden

Het verschil in rouwstijl kan spanningen opleveren tussen partners (Keirse, 2005). Denk maar bijvoorbeeld aan een koppel dat hun kind verloren heeft. In dit voorbeeld is de vrouw meer verliesgericht en de man herstelgericht. Hierdoor verwijt de vrouw de man dat hij niet wilt praten over het verlies van hun kind.

Tevens heerst er een groot verschil op het gebied van het onder woorden brengen van de emoties (Keirse, 2005). Zo zijn vrouwen eerder gericht om de gedachten en gevoelens van zichzelf en anderen onder woorden te brengen, terwijl dit bij mannen niet onmiddellijk van groot belang is. Hierdoor krijgen vrouwen dan de gedachte dat mannen deze gevoelens niet hebben, terwijl mannen eerder het gevoel hebben dat vrouwen eeuwig over hun gevoelens praten.

2 Het begeleiden van rouw en verlies

Een eerste vangnet kan onder andere familie, vrienden, collega's en burens zijn. Maar wat als de rouwende er niet terecht kan? Er kan beroep gedaan worden op meer specifieke vormen van hulpverlening.

2.1 Individuele begeleiding

Individuele rouwbegeleiding is een rouwbegeleiding die geboden wordt aan rouwenden door een professionele hulpverlener. Binnen de individuele begeleiding worden, via individuele gesprekken, op een veilige en respectvolle manier de nodige ruimte gecreëerd zodat de rouwende zijn verhaal kan doen en voelt dat de hulpverlener naar hem luistert. Er wordt dus alle tijd en ruimte voorzien voor het persoonlijk verhaal van de rouwende. Diverse vragen worden behandeld, zoals "Hoe verliep de gebeurtenis?" en "Wat betekent het verlies en welke veranderingen brengt het met zich mee?". De hulpverlener schenkt veel aandacht aan de emoties die een rouwproces met zich meebrengt. Samen met de rouwende bekijkt de hulpverlener hoe hij de draagkracht van de cliënt kan versterken. Hierbij kan de volgende vraag worden gesteld: "Hoe ziet u de toekomst voor u?"

Voor professionele hulp kunnen rouwenden terecht bij de eigen huisarts. Vaak is deze de best geplaatste persoon waar individuen regelmatig kunnen langskomen. Tevens kunnen zij terecht bij een zelfstandige psycholoog. Verder zijn er verschillende gezondheidscentra waar rouwconsulenten, maatschappelijk werkers, therapeuten, psychologen, verplegers en vertrouwenspersonen kunnen geconsulteerd worden. Enkele gezondheidscentra zijn:

- Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg;

- Centrum voor Algemeen Welzijnswerk;
- Jongeren Advies Centrum;
- HuisvandeMens.

Naast de primaire groep en de professionele hulpverleners kunnen nabestaanden ook terecht bij vrijwilligers, zoals bij Rouwzorg Vlaanderen vzw. Vrijwilligers coachen zichzelf, naast hun eigen beroepsactiviteit en dagtaak, om op een verantwoorde manier met rouwenden om te gaan. Vrijwilligers gaan op rouwbezoek bij nabestaanden, bieden een luisterend oor aan en ondersteunen de rouwenden om het leven te ‘overleven’ en om ‘zinnig’ opnieuw verder te leven. Een ander voorbeeld is de Elisabeth Kübler-Ross Werking Vlaanderen, waarin opgeleide vrijwilligers steun bieden in het omgaan met emoties en situaties die bij het rouwproces horen.

2.1.1 Voordelen

- De rouwende heeft een individuele relatie met de hulpverlener.
- De rouwende heeft de onverdeelde aandacht van de hulpverlener.
- De cliënt haalt zelf aan welk onderwerp aan bod komt.
- Er is veel ruimte voor reflectie;
- ...

2.1.2 Nadelen

- De rouwende beleeft de problematiek als zeer individueel en kan het gevoel krijgen dat hij alleen is met zijn ervaring.
- De nabestaande kan zijn eigen referentiekader niet uitbreiden doordat hij geen visies, opvattingen, adviezen en oplossingen kan uitwisselen met anderen.
- De rouwende kan zich heel afhankelijk opstellen ten opzichte van de hulpverlener.
- ...

2.2 Groepswerking

“We spreken van een groep als er voldaan is aan drie voorwaarden (Fraterman & Van Gils, 2013, p. 59):

1. De deelnemers ontmoeten elkaar regelmatig.
2. De deelnemers hebben een gemeenschappelijk belang of doel.
3. De deelnemers zijn in meer of mindere mate afhankelijk van elkaar, dat wil zeggen dat er sprake is van onderlinge beïnvloeding.”

2.2.1 Soorten rouwgroepen

2.2.1.1 Algemene rouwgroep

Een algemene rouwgroep is een rouwgroep waarin de nabestaanden elk in een andere relatie stonden tot de overledene, zoals het verlies van een kind, broer of zus, ouder, enzovoorts. Een mogelijk nadeel is dat de deelnemers zich gaan vergelijken met elkaar. Zo wordt in onze maatschappij, met het begrip 'leedconcurrentie', bijvoorbeeld gezegd dat het verlies van een kind erger is dan het verlies van een ouder. Tijdens de bijeenkomsten bestaat er de mogelijkheid dat de begeleider het begrip 'leedconcurrentie' uitlegt en de deelnemers vraagt of ze dit herkennen. Vervolgens kan de begeleider vragen of de groepsleden hier bij zichzelf op willen letten. Tot slot kan de begeleider ook benadrukken dat de deelnemers samen zitten omdat iedere individu een dierbare verloor.

2.2.1.2 Homogene rouwgroep

A. Nabestaanden met een vergelijkbaar verlies

Een belangrijk kenmerk is dat nabestaanden elkaar willen blijven ontmoeten, na afsluiting van de sessies. De meest voorkomende zijn rouwgroepen voor het verlies van de partner en voor het verlies van een kind (Fraterman & Van Gils, 2013).

Een voorbeeld uit de praktijk is de vereniging van en voor alle ouders die een kind hebben verloren, namelijk Zelfhulpgroep vzw O.V.O.K, Ouders Van een Overleden Kind. In Limburg bestaat er een praatgroep in regio Tessenderlo en regio Houthalen.

B. Nabestaanden met een vergelijkbare oorzaak

Voorbeelden zijn nabestaanden die een dierbare verloren door een auto-ongeluk of suïcide. Uit een vergelijkbare situatie kunnen specifieke vragen bij de deelnemers naar voren komen. Nabestaanden die een dierbare verloren na een zelfdoding, kunnen bijvoorbeeld te kampen krijgen met de schuldvraag (Fraterman & Van Gils, 2013): "Als ik de signalen eerder opmerkte, kon ik dit misschien voorkomen."

Een voorbeeld van gespreksgroepen voor nabestaanden na zelfdoding uit de praktijk is Werkgroep Verder. Werkgroep Verder ondersteunt gespreksgroepen doorheen Vlaanderen. De gespreksgroepen worden begeleid door professionele hulpverleners en ervaringsdeskundigen.

C. Groepen waarin het hoofd centraal staat

In deze groepen staan het verwerven van inzicht en informatieoverdracht centraal, bijvoorbeeld cursusgroepen en informatiebijeenkomsten (Remmerswaal, 2013).

Een cursusgroep is een lotgenotengroep waarvan de deelnemers leren omgaan met de gevolgen van een gebeurtenis. Dit kan een sociale-vaardigheidstraining zijn. De deelnemers leren nieuwe vaardigheden aan door informatieoverdracht, inzicht en oefenen (Fraterman & Van Gils, 2013).

Een voorbeeld van informatiebijeenkomsten uit de praktijk is de gratis infosessies rouw, georganiseerd door S-Plus, een partner van De Voorzorg. In de infosessie wordt er ingegaan op wat rouw is, welke vormen er zijn, wat rouw is in onze cultuur, hoe lang de rouwende mag rouwen, enzovoorts.

D. Groepen waarin het hart centraal staat

In deze groepen staan het verwerken van emoties en de behandeling van gevoelsmatig geladen onderwerpen centraal (Remmerswaal, 2013). Verder staat het proces van de groepsleden en van de groep centraal (Fraterman & Van Gils, 2013).

Een voorbeeld uit de praktijk is de praatgroep “Ouders van Verongelukte Kinderen”. Er zijn praatgroepen in de provincies Antwerpen, Vlaams-Brabant, Limburg, West-Vlaanderen en Oost-Vlaanderen. Een tweede voorbeeld is Actief WW Limburg, een praatgroep door en voor weduwen en weduwnaars in Limburg. Samen doen ze activiteiten zoals wandelen en fietsen. Deze kennen één ontmoetingsmoment per maand.

Therapiegroep

Een therapiegroep is een groep georganiseerd voor mensen die hun angsten of hun depressies willen verlichten (Fraterman & Van Gils, 2013). Deze personen zien zichzelf als een patiënt die ziek zijn en behandeling zoeken. In het geval van rouwbegeleiding gaat het meestal om mensen met psychische stoornissen. Deze psychische stoornissen zijn naar aanleiding van het verlies ontstaan.

Praatgroepen voor rouwendenden: lotgenotengroepen

In een lotgenotengroep treffen mensen die een gelijkaardig verlies meemaakten elkaar aan. Ze wisselen ervaringen en gevoelens uit. Dit kan helpen bij het verwerken en het leren omgaan met het verlies. De ervaringen kunnen betrekking hebben op het verleden, het heden en de toekomst (Fraterman & Van Gils, 2013):

- Het verleden: het overlijden van de dierbare en de omstandigheden van het overlijden.
- Het heden: de deelnemers geven tips aan elkaar over het omgaan met het verlies.

- De toekomst: de deelnemers vertellen over hoe ze nieuwe relaties opbouwen. Ze vinden herkenning van het eigen probleem. Hierdoor voelen ze zich gesteund. Sommigen echter zijn nog niet klaar om deel te nemen aan een lotgenotengroep omdat ze nog zo bezig zijn met hun eigen verdriet. Er is nog weinig ruimte voor het verdriet van een ander.

2.2.2 Voordelen

- Deelnemers leren van elkaar door middel van interactie, en het uitwisselen van ervaringen en informatie;
- Deelnemers ondersteunen bij het doorbreken van hun isolement;
- Deelnemers ondersteunen in hun zoektocht naar herstel (Keirse, 2003);
- Herkenning en erkenning vinden (Dujardin, Polspoel & Roskams, 2006);
- De eigen ervaring en beleving normaliseren, doordat men ontdekt dat anderen dezelfde gevoelens en reacties meemaken (Keirse, 2003);
- Deelnemers krijgen de kans om zowel geholpene als helper te zijn. De helper wordt gedwongen om over de eigen situatie na te denken omdat hij, telkens als hij tegen iemand iets zegt, reflecteert op de eigen situatie en op de manier waarop hij daarmee omgaat (Keirse, 2003; Dujardin, Polspoel & Roskams, 2006; Van Riet, 2009);
- Het helpen van anderen vergroot het zelfvertrouwen en het gevoel van eigenwaarde (Dujardin, Polspoel & Roskams, 2006);
- Groepscohesie: ervaren van acceptatie en verbondenheid (Van Riet, 2009);
- Sociale contacten uitbreiden;
- Het wij-gevoel in een veilige omgeving helpt de deelnemers om het verdriet toe te laten in zichzelf en het te durven laten stromen (Dujardin, Polspoel & Roskams, 2006);
- Deelnemers accepteren adviezen van lotgenoten soms gemakkelijker (Dujardin, Polspoel & Roskams, 2006);
- ...

2.2.3 Nadelen

- Minder mogelijkheden voor individueel werk binnen de groep;
- De groepsbegeleider heeft onvoldoende oog voor de deelnemer die opgaat in de groep in plaats van te werken aan de individuele hulpvragen;
- Confrontatie met het verdriet van anderen is ook confrontatie met het eigen verdriet (Dujardin, Polspoel & Roskams, 2006);
- Conflicten kunnen zich voordoen (Van Riet, 2009);

- Het verschijnsel van groepsbesmetting¹ kan zich voordoen (Van Riet, 2009);
- Individuen kunnen gevoelens hebben ten opzichte van elkaar en dit in de zin van antipathie, bijvoorbeeld liefde die omslaat in haat. Dit kan een bron van spanning worden tussen de individuen (Van Riet, 2009);
- Stilte als vorm van spanning, waarin een groepslid een opmerking in de groep gooit (Van Riet, 2009);
- De groepsleden zouden zich niet betrokken kunnen voelen bij wat de begeleider aanbiedt aan onderwerp of werkvorm (Van riet, 2009);
- ...

Dankzij de literatuurstudie is duidelijk geworden wat rouw, de klassieke en de nieuwe visie op rouw inhoudt. Ook werd de kennis over het begeleiden van rouwverwerking, meer bepaald de individuele begeleiding en de groepsbegeleiding, vergroot.

¹ Bij groepsbesmetting lijkt het alsof het gedrag van één of enkele deelnemers overslaat over alle groepsleden. Denk maar aan een situatie waarin de groep lacherig wordt.

DEEL 3: PRAKTIJK

DEEL 3: PRAKTIJK

Het huisvandeMens Maasmechelen breidt de eigen werking uit met een groepsaanbod rond rouw. Daar komt heel wat bij kijken. Via de literatuurstudie wordt er nagegaan welke theoretische kennis beschikbaar is. Bovendien wordt, door middel van benchmarking, een vergelijking van de opstart én de eerste sessie gemaakt tussen de groepswerking rouw in het huisvandeMens Maasmechelen en de groepswerking rouw in het huisvandeMens Lommel. Zo is men in staat van elkaar te leren.

Het praktisch onderzoek is een kwalitatief onderzoek, met name een beschrijvend onderzoek. In dit deel volgt een beschrijving over de gekozen methoden. Verder wordt er voor de invulling van iedere sessie mogelijke positieve en negatieve verwachtingen weergegeven. Daarnaast worden de werkvormen van de eerste vier sessies geëvalueerd door de groepsleden en de begeleider. Na iedere evaluatie volgen er aanbevelingen naar het huisvandeMens toe.

1 Visie

Om de groep op te zetten worden er op voorhand een aantal keuzes gemaakt. Er wordt gewerkt aan de hand van de nieuwe visie op rouw, die zegt dat elk rouwproces uniek is. Heen en weer bewegen tussen twee realiteiten, het verliesgerichte en het herstelgerichte, is gezond rouwen. Deze visie is minder voorschrijvend dan de traditionele rouwmodellen.

2 Aanpak

Er wordt gekozen voor een lotgenotengroep. De gesloten groep richt zich naar volwassenen die een dierbare persoon verloren hebben. Een gesloten groep is een groep die een beperkt aantal keren samenkomt. Het gevolg is dat de aandacht zeer geconcentreerd blijft bij de kern van het bijeenkomen, namelijk de eigen gevoelswereld verwoorden om zo erkenning en herkenning bij lotgenoten te vinden. Het aantal deelnemers is vaak beperkt en er wordt van de deelnemers verwacht dat ze zoveel mogelijk aanwezig zijn op alle bijeenkomsten (Dujardin, Polspoel & Roskams, 2006).

3 Planning

3.1 Frequentie en tijdstip

De meeste rouwgroepen houden zes tot tien bijeenkomsten; wekelijks of tweewekelijks. De rouwgroep binnen het huisvandeMens Maasmechelen kent acht bijeenkomsten, die plaatsvinden op 8, 15, 22 en 29 april, 6, 13, 20 en 27 mei. Bij wekelijkse bijeenkomsten gaat het om een periode die voor de deelnemers te overzien is. Het gevoel van verbondenheid onder de leden versnelt. Een voordeel van tweewekelijkse bijeenkomsten, daarentegen, is dat de groep verdeeld over een grotere tijdspanne in de rouwperiode samenkomt. Een ander voordeel is dat ze de inhoud van de groepsbijeenkomsten kunnen laten bezinken (Fraterman & Van Gils, 2013).

De sessies starten telkens om 19.00 uur en de duur is gemiddeld twee uur. Een langere tijd de aandacht vasthouden is moeilijk. Minder dan twee uren geeft dan weer een gevoel van haast.

3.2 Groepsgrootte

Zes tot tien deelnemers is een ideale groepsgrootte. In een groep met maximum zes deelnemers is er minder herkenning in elkaars verhaal. Het voordeel is dat iedereen veel aandacht krijgt. In een groep met meer dan tien deelnemers krijgt iedereen een beperkte aandacht. Het voordeel is dat iedereen veel herkenning krijgt. Binnen de groepswerking van het huisvandeMens worden maximum acht deelnemers toegelaten om het juiste evenwicht te bewaren.

3.3 Groepsruimte en kosten voor de deelnemers

De bijeenkomsten vinden plaats in de vergaderzaal van het huisvandeMens Maasmechelen. Zoals alle dienstverlening van het huisvandeMens is ook de rouwgroep kosteloos voor de deelnemers.

3.4 De werving

Diverse methoden worden gebruikt voor de werving van deelnemers:

- informatiefolders worden onder andere verstuurd naar de nabestaanden van de afscheidsplechtigheden, die door het huisvandeMens Maasmechelen werden verzorgd doorheen de jaren 2012 – 2015;
- een advertentie in Grenskrant;
- een persbericht in Het Belang van Maasmechelen;
- een advertorial in de Weekkrant;
- een postverzending naar mogelijke doorverwijzers, namelijk zeven begrafenisondernemers in het Maasland en achtentwintig huisartsen in Maasmechelen;
- een verzending naar het adressenbestand van het Vrijzinnig Ontmoetingscentrum in Maaseik;
- een ruime vermelding in de maandelijkse nieuwsbrief van Vrijzinnig Limburg;
- sociale media zoals Facebook, de website deMens.nu en vrijzinniglimburg.be.

In de bijlagen worden diverse voorbeelden getoond.

3.5 De aanmelding en het intakegesprek

De aanmelding kan telefonisch of persoonlijk plaatsvinden. De volgende elementen worden bevraagd: de naam, adres, telefoonnummer, geboortedatum en de relatie tussen de nabestaande en de overledene. Daarnaast wordt er informatie meegedeeld over de praktische gegevens van de groep.

Tijdens de periode van de aanmelding viel op dat er zo'n zes deelnemers op de wachtlijst werden geplaatst.

Ten slotte volgt een persoonlijk kennismakingsgesprek tussen de begeleider en de toekomstige deelnemers. Dit is voornamelijk voor hen, omdat dan duidelijk wordt of de groep een antwoord is op hun vraag en verwachtingen. Voor de begeleider is het van belang om te toetsen of de toekomstige groepsleden aan hun trekken zullen komen. In bijlage steekt het intakeformulier.

De voornaamste redenen tot deelname aan de groep zijn om het verlies een plaats te leren geven, om te zien hoe anderen hun verlies beleven en de hoop iets uit de groep te kunnen halen wat hen weer verder kan helpen.

4 De deelnemers

Vijf vrouwen en één man nemen deel aan de groepswerking rouw. Vier van de deelnemers zijn boven de 60 jaar. Eén groepslid is 31 jaar en een ander 52 jaar. Oorspronkelijk waren er acht deelnemers. Eén deelnemer kon de eerste twee sessies niet volgen, vandaar dat er besloten werd om deze bij de opstart van een volgende rouwgroep te contacteren. Verder heeft er één deelnemer afgehaakt.

5 Inhoud van de sessies

Iedere sessie wordt voorzien van een werkvorm. De deelnemers ontvangen na elke sessie een evaluatieformulier in verband met deze werkvorm. De formulieren steken in bijlage. De begeleider observeert de deelnemers, reflecteert over iedere sessie en vult hetzelfde evaluatieformulier in.

5.1 De eerste sessie

5.1.1 Inleiding

Laagdrempeligheid is voornaam. De eerste sessie staat in het teken van kennismaken. Er wordt een klimaat van veiligheid en vertrouwen gecreëerd. Om dit laatste te bewaken worden er afspraken door de begeleider gemaakt. Vervolgens worden, ter kennismaking, enkele richtvragen gesteld. Iedere deelnemer ontvangt een blad waarop deze vragen geformuleerd staan. Deze worden in bijlage – onder evaluatieformulier sessie één – weergegeven. De richtvragen besteden ook aandacht aan de individuele doelstellingen. Tot slot biedt het een eerste aanzet tot het vertellen over hun verlies. Het is cruciaal dat de begeleider het ijs breekt en zichzelf eerst voorstelt (Dujardin, Polspoel & Roskams, 2006).

5.1.2 Mogelijke verwachtingen

1. De deelnemers vertellen zonder terughoudendheid over hun gezinssituatie, hun bezigheden en hun hobby's.
2. Niet iedere deelnemer kan zijn of haar verwachtingen van de groepswerking verwoorden of stonden hier eerder niet bij stil.
3. De deelnemers durven zich naar de anderen toe open te stellen en bijgevolg in het kort hun ervaringen met rouw en verlies weer te geven.

5.1.3 Evaluatie deelnemers

Vier deelnemers gaven aan dat er door de kennismakingsronde reeds een gevoel van vertrouwen ontstond tussen de deelnemers onderling en tussen de deelnemers en begeleiders. Iedere deelnemer vond het positief dat ze de tijd kregen om elkaar rustig te leren kennen. De deelnemers voelden zich veilig in de groep. Dit bleek uit de verschillende antwoorden: "Er was waardering voor de emoties van de deelnemers, doordat men elkaars verdriet aanvoelden.", "Er was begrip voor elkaar.", "Ik heb vrienden bijgekregen die mij begrijpen.", "De deelnemers luisterden naar elkaar." en "Ik had genoeg zelfvertrouwen om mijn verhaal te doen in de groep." Iedere deelnemer gaf aan dat het doel van de werkvorm bereikt werd.

5.1.4 Evaluatie begeleider

De drie vragen op het voorstellingsblad waren voldoende verspreid. Door te werken met een voorstellingsblad werd er een stramien aangereikt. De deelnemers namen rustig de tijd om na te denken over wat ze wilden meedelen aan de groep. Op die manier werd het overnemen van antwoorden in toom gehouden en blokkeerden de betrokkenen niet tijdens de voorstellingsronde. De deelnemers weken niet van de vragen af. Enerzijds is dit wenselijk want de voorstelling is beperkt in tijd, anderzijds is het aangenaam om extra informatie over de deelnemers te verkrijgen.

Dankzij de ijsbreker van de begeleider hoefde deze geen Chinese vrijwilliger aan te duiden. Door het niet gebruiken van het traditionele 'rondje', waarbij deelnemers om de beurt en op volgorde worden afgegaan, werd er een zekere spanning weggenomen. De deelnemers wisten immers niet wie als volgende aan de beurt kwam, want iedere deelnemer duidde zelf een ander groepslid aan.

Een nadeel is dat de laatste spreker lang moet wachten.

5.1.5 Aanbevelingen

- De begeleider moet ongeveer evenveel tijd per deelnemer voorzien.
- De gesprekken mogen niet té ver uitwijden, waardoor de laatste deelnemers minder tijd krijgen voor hun voorstelling.
- De begeleider moet aan de deelnemers melden dat de vragen van het voorstellingsblad enkel richtlijnen zijn. Ze mogen uiteraard meer vertellen over henzelf.
- In de toekomst kan de volgende werkvorm ook uitgetoetst worden: de deelnemers maken groepjes van twee en interviewen elkaar, eventueel aan de hand van bovenstaande vragen. Nadien stellen ze elkaar voor aan de groep: persoon A stelt persoon B voor en omgekeerd. Een voordeel is dat dit drempelverlagend werkt omdat men niet onmiddellijk voor de groep moet spreken. Een nadeel is dat de deelnemers niet vanuit de eigen beleving vertellen.

5.2 De tweede sessie

5.2.1 Inleiding

Zoals in deel twee werd omschreven, verdraagt onze rouwcultuur geen pijn, of alleszins toch niet te lang. Soms doen de vele rouwsluiers vanuit de omgeving, zoals “tijd heelt alle wonden”, de rouwende twijfelen of de eigen rouwreacties wel ‘normaal’ zijn. De rouwende is misschien bang dat hij abnormaal is of wordt misschien heel erg boos van deze uitspraken.

Tijdens de tweede bijeenkomst wordt dan de werkvorm ‘De rozenstruik’ ingezet (Gundrum & Stinckens, 2010). Het doel van deze ervaringsgerichte oefening is dat de deelnemers op een creatieve manier stilstaan bij de volgende punten:

- Hoe kijken ze naar zichzelf?
- Hoe verhouden ze zich met anderen?
- Hoe ervaren ze hun omgeving?

De deelnemers sluiten de ogen en volgen even hun ademhaling. Naderhand richten de leden hun aandacht naar het centrum van hun lichaam en daar blijven ze op gefocust. De oefening bestaat vervolgens uit twee fasen. In beide fasen vormen ze een beeld. De doelstelling van de eerste fase is dat de groepsleden stilstaan bij de manier waarop ze naar zichzelf kijken. De begeleider vraagt aan de deelnemers hoe zij er als rozenstruik uitzien. De volgende deelvragen helpen hierbij: “Ben je groot of klein? Welke kleur heb je en heb je doornen? Ben je eerder verzorgd of verwilderd?” Het doel in de tweede fase is dat de deelnemers voeling krijgen met hoe zij zich verhouden met anderen en hoe zij de omgeving ervaren. De begeleider vraagt of ze eens als rozenstruik rondom zich kunnen kijken. De volgende deelvragen helpen: “Hoe ziet de omgeving eruit? Sta je alleen in een perk of wordt je door anderen omringd? Ben je ten aanzien van de anderen weinig zichtbaar of neem je een centrale plek in?” Ten slotte mogen ze op eigen tempo terugkomen naar de realiteit.

Achteraf wordt het beeld van ieder groepslid besproken. De volgende vragen worden gesteld: “Herken je het beeld in je eigen leven? Zo ja, op welke manier?”, “Wat van het beeld raakte je het meest en hoe kom je dat tegen in je eigen leven?” en “Indien ik je een snoeischaar zou aanreiken, neem je ze aan en waarvoor zou je ze dan gebruiken?”

5.2.2 Mogelijke verwachtingen

1. Het kan voorkomen dat sommige deelnemers zich geen beeld kunnen vormen van de rozenstruik omdat ze de verbeeldingskracht niet bezitten of omdat de concentratie zoek is.
2. De deelnemers hebben baat bij de oefening. Ze ondervinden welke plaats ze innemen ten opzichte van de omgeving en ze verbreden hun kijk op zichzelf.

3. Verschillende beelden komen uit de bus omdat de belevenissen en ervaringen verschillen per individu. Deze zijn herkenbaar in het eigen leven. De opkomende emoties omtrent het beeld zijn zeer uiteenlopend.
4. Een valkuil is dat de deelnemers zich geen realistisch beeld vormen, maar een ideaalbeeld.

5.2.3 Evaluatie deelnemers

De vergelijking met de rozenstruik was het hoogtepunt voor drie van de deelnemers. Drie van de deelnemers vonden het moeilijk om in het begin een voorstelling te maken van hoe zij er als rozenstruik uitzien. De vragen die gesteld werden tijdens de oefening, hielpen bij de inleving. Drie deelnemers waren verrast over hun beeld van de struik. Twee van de deelnemers gaven aan dat ze naar zichzelf hebben leren kijken op een andere manier. Vier deelnemers hadden een samenhangingsgevoel doordat ze de oefening samen konden doen. De deelnemers vonden het tof dat ieder groepslid zijn eigen rozenstruik aan de anderen voorstelde, zodat ze een vergelijking met zichzelf konden maken. Verder vonden ze de oefening ontspannend en rustgevend. Eén van de deelnemers gaf aan dat meer uitleg vóór de oefening nodig was. Een andere gaf dan weer aan dat het moment om tot ontspanning te komen langer mocht duren. Een derde deelnemer gaf aan dat de reflectie naar de realiteit soms te moeilijk of confronterend was. De groepsleden gaven aan te beseffen dat er toch mensen uit hun naaste omgeving er voor hen zijn. Tot slot vond iedere deelnemer dat het doel bereikt was.

5.2.4 Evaluatie begeleider

Sommigen snaptten de bedoeling van de oefening niet. Ze lieten het op zich afkomen. De overgang van de eerste naar de tweede fase, zorgde ervoor dat de deelnemers terug de ogen openden, doordat de vraag begon met het woord 'kijk'. Verrassend was dat iedere deelnemer zich een zeer verschillend beeld van de rozenstruik voorstelde. Verder was het ook duidelijk dat iedereen zich een rozenstruik heeft kunnen inbeelden, doordat iedereen zijn beeld goed kon verwoorden naar de anderen toe. Vier deelnemers gaven aan dat het beeld van de rozenstruik hen bij zal blijven.

5.2.5 Aanbevelingen

- Uit de evaluatie blijkt dat dit een waardevolle ervaringsgerichte oefening is.
- Het is voornamelijk dat de bedoeling van de oefening op voorhand duidelijk omschreven wordt, zodat de deelnemers weten waar ze zich aan kunnen verwachten.
- Het volgen van de ademhaling mag zeker één minuut duren. De begeleider kan voorstellen om het in- en uitademen te tellen.

- De inleiding van de oefening moet concreet zijn, zodat de deelnemers zich beter kunnen inleven. Bijvoorbeeld in plaats van te zeggen “Stel je voor dat je een rozenstruik was.”, wordt er beter gezegd “Je bent een rozenstruik.”.
- Het is belangrijk dat de begeleider voldoende tijd geeft aan de deelnemers om zich een beeld te vormen. Tussen de vragen moet ongeveer 20 seconden liggen. Op voorhand nog eens zelf de duur testen, is zeker aan te raden. Verder is het voornamelijk om, tijdens de oefening, aan de deelnemers te vertellen dat ze niet moeten proberen om een beeld te creëren, maar dat het beeld vanzelf moet komen.
- Er moet nagedacht worden over de formulering van de vragen die gesteld worden tijdens de oefening. Zo wordt er bijvoorbeeld vermeden dat de deelnemers hun ogen openen.
- De deelnemers reflecteren op hun eigen leven door een transfer te maken van de rozenstruik naar het eigen leven. De begeleider deelt mee dat de reflectie naar de realiteit soms confronterend kan zijn.

5.3 De derde sessie

5.3.1 Inleiding

Tijdens sessie drie wordt gebruik gemaakt van de werkvorm ‘een voorwerp’ (Dujardin, Polspoel & Roskams, 2006). Een voorwerp kan een heel sterke band scheppen met de overledene. De nabestaande kan er veel waarde aan hechten. Vandaar dat de deelnemers de gelegenheid krijgen om een voorwerp, met betrekking tot de overledene, mee te brengen. Deze voorwerpen kunnen uiteenlopen, bijvoorbeeld een juweel, een foto, een leesbril, enzovoorts. De herinneringen die worden opgehaald hebben, bij zowel de verteller als de luisteraars, meestal een helende werking. Dat de verteller zijn herinneringen toevertrouwt aan de luisteraars, scheidt een band van troostende verbondenheid.

5.3.2 Mogelijke verwachtingen

1. Bepaalde herinneringen komen terug naar boven.
2. De luisteraars identificeren zich met de verteller. Een denkbaar risico hierbij is dat de luisteraar wegdroomt en eigen herinneringen ophaalt, waardoor deze geen respons geeft.
3. Emoties komen vrij bij zowel de verteller als de luisteraars.

5.3.3 Evaluatie deelnemers

Ieder groepslid hecht veel waarde aan het voorwerp, die hen doet terugdenken aan de overledene. Ook al zijn de voorwerpen soms heel gewoon. Twee van de deelnemers hadden het emotioneel zwaar om over het voorwerp te vertellen. Drie groepsleden kregen

meer inzicht door te luisteren naar de verhalen van anderen. De verbondenheid en steun in de groep werd door vier groepsleden ervaren. Eén van de groepsleden vond het fijn dat er voldoende tijd was om rond hun voorwerp te praten. Er was geen drang om over te gaan naar een volgend groepslid. Twee deelnemers bestempelden het ophalen van de herinneringen als het hoogtepunt van de werkvorm. Eén deelnemer vond het moeilijk om een voorwerp te kiezen. De doelstelling van de werkvorm werd door ieder groepslid bereikt.

5.3.4 Evaluatie begeleider

Verscheidene emoties kwamen naar boven bij de verteller. Er werd niet enkel gehuild, maar ook eens gelachen. De luisteraars hadden aandacht voor ieders verhaal en gaven erkenning. Dit gebeurde door een troostende aanraking, te knikken en te hummen, enzovoorts. Doordat er herinneringen werden opgehaald aan de hand van een specifiek voorwerp, kregen zowel de luisteraars als de begeleider een ruimer beeld van de persoon van de overledene. Verder kregen ze een ruimer beeld over hoe de relatie tussen de overledene en de verteller was. Eén deelnemer is tot het inzicht gekomen dat ze zich niet door de omgeving moet laten beïnvloeden met betrekking tot het al dan niet behouden van het voorwerp. Wat opviel was dat bepaalde groepsleden hun voorwerp dagelijks bij zich dragen, terwijl anderen het voorwerp eerder ontwijken. Verder waren er verschillen tussen de soorten voorwerpen. Zo waren er bijvoorbeeld foto's, sleutelhangers, een flesje, een Cd-Rom, enzovoorts.

5.3.5 Aanbevelingen

- Uit de evaluatie blijkt dat deze werkvorm een goed hulpmiddel is om herinneringen aan de overledene op te halen.
- Inmiddels zijn er een aantal sessies achter de rug. Vooraleer deze werkvorm kan worden ingezet is er eerst een vertrouwensband en een zekere verbondenheid tussen de groepsleden nodig. Naderhand kan de verteller zijn herinneringen toevertrouwen aan de luisteraars.
- Tijdens de vorige sessie vertelt de begeleider dat iedereen een voorwerp dient mee te brengen voor de volgende sessie. Hij kan vragen of iedere deelnemer al een voorwerp in gedachte heeft. Ter inspiratie somt de begeleider een aantal voorbeelden van voorwerpen op.
- De begeleider deelt mee dat ze op ieders verhaal in mogen gaan. Het is niet enkel de bedoeling om te luisteren. Zo wordt er interactie tussen de leden gecreëerd.
- Het is belangrijk om de verteller voldoende tijd te geven om zijn of haar verhaal te delen met lotgenoten. Bijgevolg mag er geen tijdslimiet per deelnemer worden opgelegd. Dit neemt het gevoel van drang om over te gaan naar de volgende deelnemer weg.

5.4 De vierde sessie

5.4.1 Inleiding

Tijdens de vierde sessie wordt de werkvorm ‘Ademhalingsrelaxatie’ ingezet (Gundrum & Stinckens, 2010). Het doel van deze werkvorm is:

- Het zenuwstelsel kalmeren, ontspanning.
- Het bevorderen van innerlijke rust.

De volgende instructies worden door de begeleider gegeven:

“Ga op een stoel zitten en maak benauwde kledij los. Zet beide voeten op de grond en laat je handen rusten op je benen. Laat de schouders zakken en balanceer het hoofd met zo weinig mogelijk kracht op je nek. Laat het toe dat de ontspanning uitbreidt in je lichaam en sluit je ogen. Neem zes diepe ademhalingen door je neus, en adem diep in en uit. Ga met je aandacht naar je neus en voel hoe de lucht door je neus binnen- en buitenkomt. Richt nu de aandacht op je buik en voel hoe je buik tijdens het ademen uitdeint en terugkomt. Tel nu bij het ademen: bij het inademen 1, bij het uitademen 2, en zo verder. Stel je voor dat je op een brug staat. Onder de brug stroomt een beekje en de bladeren drijven op de stroom. Doe dit ook met je gedachten, behoeftes en wensen. Ga nu met je aandacht naar je handen en stel je voor dat ze zwaarder en warmer voelen. Richt nu je aandacht op je voeten en voel hoe ze zwaarder en warmer worden. Geniet, nu je meer ontspannen bent, voor enkele momenten van de rust en vrede die je jezelf hebt gegeven. Houd je ogen gesloten terwijl je langzaam terug komt naar de kamer. Adem een aantal keer diep in en strek je goed uit. Open langzaam je ogen.”

5.4.2 Mogelijke verwachtingen

1. De deelnemers maken het hoofd leeg en gaan volledig op in de oefening. Na de oefening voelen ze zich ontspannen en rustig.
2. Sommigen kunnen moeite ervaren met het aan het niets denken gedurende de volledige oefening.
3. De deelnemers ervaren moeite bij de gedachte dat ze bekeken worden door de begeleider. Ze worden op hun gemak gesteld, vermits de mede-deelnemers de oefening ook uitvoeren.

5.4.3 Evaluatie deelnemers

Vier groepsleden vonden de oefening ontspannend en voelden rust. Eén deelnemer vond het moeilijk om stil te zijn tijdens de oefening. De betrokkene gaf aan dat ze stress voelde en dat de oefening niet hielp. Een andere deelnemer gaf aan dat het goed deed om even afstand te nemen van alles. Een volgende deelnemer voelde dat haar hoofd, armen en

schouders zwaar werden. Nog een ander groepslid voelde zich moe na de oefening, maar gaf tevens aan dat ze de oefening thuis ook zal uitproberen. Een vierde deelnemer vond het soms moeilijk om zich bij de oefening te houden. De laatste deelnemer vond het begin van de oefening dan weer moeilijk. Verder werd het gewaardeerd dat iedere stap duidelijk werd weergegeven en dat er voldoende tijd was.

5.4.4 Evaluatie begeleider

Nog voordat dit gevraagd werd sloten de deelnemers, behoudens één persoon, onmiddellijk de ogen. Hierdoor blijkt dat de deelnemers wel wisten wat de ontspanningsoefening inhield. Bij één deelnemer viel het op dat ze zich helemaal niet kon ontspannen. Dit bleek uit het niet kunnen stilzitten. Een denkbaar risico is dat deze persoon de andere leden afleidt. Dit was echter niet het geval. Bij de vraag om zich uit te strekken, ontstond er twijfel over het al dan niet uitvoeren van de opdracht en over het openen van de ogen. Na de oefening viel er een onvoorziene lange stilte. Niemand keek elkaar aan. De deelnemers staarden naar één bepaald punt. De innerlijke rust was duidelijk voelbaar. Naderhand gaven de deelnemers aan dat ze deze oefening ontspannend vonden, maar dat hun nek wel zwaar werd. Een aantal groepsleden deelden mee dat ze de oefening vaker willen doen. Tot slot gaven sommigen aan dat ze moe werden.

5.4.5 Aanbevelingen

- Deze ontspanningsoefening is een waardige werkvorm.
- Het is belangrijk om op voorhand de oefening uit te testen, om zo te ontdekken hoeveel tijd elke stap vereist. De begeleider kan zelf ook af en toe de ogen sluiten en meedoen. Op die manier is hij meer betrokken bij de oefening en voelt hij aan hoelang elke stap vereist.
- Indien de begeleider opmerkt dat een deelnemer niet tot ontspanning komt, kan hij dit na de oefening meedelen en vragen hoe het komt. Verder kan de begeleider vragen of deze het ook herkent in het dagelijks leven, en wat hij of zij nodig heeft om zich meer te kunnen ontspannen.
- Om de nek minder te belasten bestaat er de mogelijkheid om de oefening liggend uit te voeren. De handen worden dan op de buik geplaatst.
- De oefening wordt best op het einde van de sessie uitgevoerd.

5.5 De vijfde sessie

5.5.1 Inleiding

Tijdens de vijfde bijeenkomst wordt de werkvorm 'het troostmuseum' ingezet (Dujardin, Polspoel & Roskams, 2006). Troost wordt op verschillende manieren ervaren. Om dit

thema uit te diepen wordt de ruimte omgetoverd in een troostmuseum, waar troostprenten hangen. Hieruit mag iedere deelnemer één prent kiezen die hem of haar het meest aanspreekt. Het doel is om de gevoelens van iedere deelnemer bespreekbaar te maken. Door de troostbronnen onder woorden te brengen, krijgt iedere deelnemer de kans om de eigen emoties op afstand te bekijken en/of van dichtbij opnieuw te doorleven. Doordat ze de emoties opnieuw beleven biedt dit nieuwe verwerkingskansen. Emoties krijgen namelijk de kans om uit te doven. Sommigen ontdekten nog niet wat voor hen 'troost' precies inhoudt. Door ieders gedachten in duo te bespreken kan de creativiteit van sommigen aanwakkeren om nieuwe dingen uit te proberen dat hen troost biedt.

5.5.2 Mogelijke verwachtingen

1. De deelnemers zijn in staat om hun emoties op een eigen manier kenbaar maken.
2. De deelnemers ontdekken methodes om zichzelf of anderen te troosten in de toekomst.
3. Een risico is dat de uitgestalde prenten geen troost bieden voor sommige deelnemers.
4. Het in duo bespreken biedt een meerwaarde omdat gevoelens verkend worden op een dieper niveau. Er zijn geen onmiddellijke nadelen verbonden aan het niet bespreken van een troostprent voor de hele groep.

5.6 De zesde sessie

5.6.1 Inleiding

Tijdens de vorige sessie werd er een huiswerkopdracht meegegeven: een brief schrijven naar de overledene (Dujardin, Polspoel & Roskams, 2006; Gundrum & Stinckens, 2010). Sommige nabestaanden hadden hun overledene nog zoveel willen zeggen. Er kunnen ook veel onbeantwoorde vragen aanwezig zijn. Het schrijven van een brief kan hen de mogelijkheid bieden om allerlei onafgewerkte gedachten, problemen en moeilijkheden neer te pennen (Dujardin, Polspoel & Roskams, 2006). De deelnemers bepalen zelf wat er in de brief komt, en hoe lang of kort de brief wordt. Het doel van de oefening is om uiting te geven aan gevoelens ten opzichte van de overledene, in verband met onverwerkte kwesties.

Tijdens deze sessie vraagt de begeleider hoe het was om de brief te schrijven of niet te schrijven, en wat het teweeggebracht heeft. Samen staan de betrokkenen stil bij de betekenis ervan. De deelnemer mag zijn of haar brief voorlezen, indien hij of zij dit wenst. De begeleider kan voorstellen om nog brieven te schrijven naar de overledene, indien de deelnemer nog meer te zeggen heeft. Tot slot vraagt de begeleider wat de deelnemer met de brief wil doen.

5.6.2 Mogelijke verwachtingen

1. De deelnemers ondervinden potentiële moeilijkheden bij het schrijven naar de overledene. Bijvoorbeeld het niet juist kunnen weergeven van de eigen gevoelens of het niet weten wat men moet schrijven.
2. Al schrijvend komen (vastgeroeste) emoties los. Het schrijven heeft dan ook een helende werking.
3. Een risico is dat ze een zekere frustratie voelen omdat de brief niet écht verzonden kan worden naar de overledene.
4. Sommige deelnemers koesteren de brief, terwijl anderen niet weten wat te doen met de brief.
5. Het schrijven van een brief is een hulpmiddel om het verlies een plaats te geven, doordat de nabestaande onafgewerkte gedachten, problemen en moeilijkheden kan neerpennen.

5.7 De zevende sessie

5.7.1 Inleiding

Tijdens de zevende sessie wordt de werkvorm 'de verliesmandala' ingezet (Gundrum & Stinckens, 2010). Het doel is om contact te maken met de eigen beleving en om gevoelens te uiten. De deelnemers krijgen een verliesmandala. In bijlage is er een voorbeeld van een verliesmandala weergegeven. Vervolgens vraagt de begeleider om ieder stukje van de cirkel te vullen. Dit kan door een tekening te maken, woorden/zinnen te schrijven of prenten te plakken uit tijdschriften, die betrekking hebben op de volgende zinnen:

- Een leuke herinnering aan de overledene
- Waar kan je naartoe gaan om bij hem of haar te zijn?
- Hoe zie je de toekomst voor je? Hoe zal het verder gaan?
- Wanneer gaat het niet goed? Hoe voelt het als het niet goed gaat?
- Wanneer gaat het goed? Hoe voelt het als het goed gaat?
- Hoe voelde het toen de geliefde gestorven is?

5.7.2 Mogelijke verwachtingen

1. De groepsleden nemen de verliesmandala mee naar huis en plaatsen deze op een zichtbare plek. Op die manier kunnen ze bezig zijn met het verliesgerichte proces.
2. Sommigen zijn niet creatief. De begeleider stimuleert deze deelnemers om na te denken over de invulling van de mandala.
3. De oefening legt een link met de toekomst. De vertellers vertellen hun toekomstbeeld en de luisteraars krijgen de kans om nieuwe ideeën op te doen.

4. De oefening spoort aan tot nadenken. Op die manier komen de deelnemers tot nieuwe inzichten.
5. De werkvorm met zijn vragen bevat veel variatie. Iedere deelnemer zal ieder stukje van de cirkel op zijn manier invullen, waardoor er nog meer variatie aanwezig is. Deze enorme variatie zal tot uiting komen tijdens de nabespreking. Nog meer inzichten worden gecreëerd.
6. Tijdens de nabespreking zal er, omwille van de grote variatie, veel herkenning en erkenning aanwezig zijn.

5.8 De achtste sessie

5.8.1 inleiding

De laatste sessie staat in functie van afscheid nemen van elkaar en dit door stil te staan bij wat de deelnemers persoonlijk en sociaal-emotioneel voor elkaar betekenden (Remmerswaal, 2013; Fraterman & Van Gils, 2013). Hiervoor wordt er gekozen voor een werkvorm 'De groep gaat uit elkaar' (Gundrum & Stinckens, 2010). Een eerste doel van de oefening is om via een ritueel afscheid te nemen en op die manier stil te staan bij het afscheidproces. Een tweede doel is sfeervol en bewust de groepsontwikkeling afwickelen en terugblikken op de gemaakte contacten.

De oefening loopt als volgt:

De groepsleden en de begeleider staan in een kring en geven een hand aan hun linker- en rechterbuur. De begeleider kondigt het einde van het groepsproces aan en vertelt dat de oefening helpt om bewust afscheid te nemen van het groepsproces en van elkaar. Verder vertelt de begeleider dat er tijdens de sessies veel energie stroomde tussen de groepsleden. De groepsbegeleider vraagt de deelnemers om deze energie nog eenmaal terug op te roepen via de oefening. Vervolgens zoeken de groepsleden met iedereen om beurt bewust oogcontact op. Hierbij moeten ze in gedachten de contactmomenten met de betreffende persoon terug oproepen. Naderhand worden de handen gelost, maar de groepsleden en de begeleider blijven in de kring staan. Vervolgens draait iedereen zich met hun rug naar het midden van de cirkel en opnieuw worden er handen gegeven. De begeleider vraagt om te voelen hoe de energie van de groep nog aanwezig is, tussen de groepsleden, aan hun rugzijde. Verder vraagt de begeleider om te voelen hoe sterk de verbondenheid via de handen nog voelbaar is. Op het teken van de begeleider worden de handen gelost. Ten slotte mogen de deelnemers enkele stappen naar voren zetten, alsof ze in de wereld zonder groepsleden stappen.

5.8.2 Mogelijke verwachtingen

1. Ieder individu neemt op een respectvolle manier afscheid van de lotgenoten.
2. Een risico kan zijn dat enkele deelnemers geen voldoening halen uit dit afscheidsritueel.
3. Dit afscheidsritueel brengt verscheidene emoties naar boven.
4. Een risico is dat de werkvorm het idee kan geven dat de lotgenoten elkaar nooit meer zullen spreken.
5. De groepsleden ervaren dat ze samen een lang proces deelden en dat ze veel steun kregen van elkaar.
6. De werkvorm is mooie en betekenisvolle afsluiter.

6 Conclusie

Om een bijdrage te leveren aan de verliesverwerking van volwassenen, die een dierbare persoon hebben verloren, wordt er gekozen voor de opstart van een lotgenotengroep. Op die manier worden een aantal meerderjarige nabestaanden bereikt. Uit de onderzoeksvraag, namelijk: 'Welke werkvormen leveren een bijdrage in het verlies- en herstelgerichte proces bij volwassenen die een dierbare persoon hebben verloren, en een beroep doen op de huizenvandeMens?', kunnen er een aantal zaken afgeleid worden. Vooreerst dat er wordt gewerkt aan de hand van de nieuwe visie op rouw. Tevens vertelt de onderzoeksvraag dat er werkvormen binnen de sessies worden ingezet. Op die manier wordt er bijgedragen aan hun verliesverwerking en dit in functie van de nieuwe visie, waarin er heen en weer bewogen wordt tussen het verliesgerichte en het herstelgerichte.

Uit de evaluaties van de deelnemers en de begeleider wordt er vastgesteld dat de werkvormen 'de rozenstruik', 'het voorwerp' en 'Ademhalingsrelaxatie' een bijdrage leveren.

De werkvorm 'de rozenstruik' bevindt zich aan de ene kant in de verliesgerichte dimensie, bijvoorbeeld wanneer de rouwende tijdens de oefening emoties voelt die gelinkt kunnen worden aan het verlies. Aan de andere kant kan gezegd worden dat de methodiek zich ook bevindt in het herstelgerichte, bijvoorbeeld wanneer de rouwende de oefening als een ontspanning en afleiding ervaart. Er wordt verwacht dat er verschillende beelden bij de deelnemers uit de bus komen en dat deze voor velen herkenbaar zijn in het eigen leven. De deelnemers ondervinden welke plaats ze innemen ten opzichte van de omgeving en ze verbreden hun kijk op zichzelf. Een valkuil is dat het kan voorkomen dat sommige deelnemers zich geen beeld kunnen vormen van de rozenstruik, omdat ze de verbeeldingskracht niet bezitten of omdat de concentratie niet aanwezig is. Een tweede valkuil is dat de deelnemers zich geen realistisch beeld vormen, maar een ideaalbeeld.

De werkvorm blijkt een zeer waardige ervaringsgerichte oefening. De deelnemers hebben naar zichzelf leren kijken, op een andere manier dan tevoren. Verder vonden ze het tof dat iedere deelnemer de eigen rozenstruik aan de anderen voorstelden. Op die manier werd een vergelijking met zichzelf mogelijk. Het was duidelijk dat iedereen zich een rozenstruik heeft kunnen inbeelden, doordat iedereen zijn beeld goed kon verwoorden naar de anderen toe. Enkele deelnemers gaven aan dat het beeld van de rozenstruik hen bij zal blijven. De oefening werd als ontspannend en rustgevend ervaren. De groepsleden gaven aan dat het doel voor hen bereikt was.

Een volgende werkvorm die een bijdrage levert in het verliesgerichte proces is het vertellen van herinneringen aan de overledene aan de hand van een meegebracht voorwerp. Een verwachting is dat verschillende herinneringen terug naar boven komen. Verder komen er emoties vrij bij de verteller en de luisteraar. Een laatste mogelijke verwachting is dat de luisteraars zich identificeren met de verteller. Een denkbaar risico hierbij is dat de luisteraar wegdroomt en eigen herinneringen ophaalt, waardoor hij of zij geen respons geeft. Uit de resultaten blijkt dat ook dit een waardige oefening is. Iedere deelnemer hecht veel waarde aan het voorwerp, die hen doet terugdenken aan de overledene, ook al zijn de voorwerpen heel gewoon.

De werkvorm blijkt een goed hulpmiddel om herinneringen aan de overledene op te halen. Zowel de luisteraars als de begeleider kregen een ruimer beeld van de persoon van de overledene. Tevens krijgen ze een ruimer beeld over hoe de relatie tussen de overledene en de verteller was. Eén deelnemer vond het moeilijk om een voorwerp te kiezen. Er werd verbondenheid en steun in de groep ervaren. De luisteraars hadden aandacht voor ieders verhaal en gaven erkenning. Tot slot kwamen er verscheidene emoties naar boven bij de verteller. Er werd dus niet enkel gehuild.

Een werkvorm die bijdraagt in het herstelgerichte proces is de ontspanningsoefening 'Ademhalingsrelaxatie'. Er wordt verwacht dat de deelnemers het hoofd leeg maken en volledig opgaan in de ontspanningsoefening. Naderhand voelen ze zich ontspannen en rustig. Een risico kan zijn dat sommige groepsleden moeite kunnen ervaren met het hoofd leeg te maken gedurende de volledige oefening. Een ander risico is dat de deelnemers moeite kunnen ervaren bij de gedachte dat ze bekeken worden door de begeleider. Toch kunnen ze zich op hun gemak stellen vermits de mede-deelnemers de oefening ook uitvoeren.

Uit de evaluaties blijkt dat de oefening ontspannend was. De deelnemers voelden rust. Eén deelnemer, daarentegen, gaf aan stress te voelen. De oefening hielp daarom niet. Na de oefening viel er een onvoorziene lange stilte. De deelnemers staarden naar één bepaald punt. De innerlijke rust was duidelijk voelbaar. Een aantal deelnemers deelden zelfs mee dat ze de oefening vaker willen doen.

DEEL 4: KRITISCHE KIJK

DEEL 4: KRITISCHE KIJK

In deel vier wordt er een kritische kijk gegeven op het eindwerk en het proces ervan. Allereerst wordt er een kritische visie op de problematiek en de resultaten van het onderzoek weergegeven. Ten tweede worden de beperkingen van het onderzoek toegelicht. Tot slot wordt er een gefundeerde persoonlijke mening neergeschreven.

1 Kritische visie op de problematiek en de resultaten van het onderzoek

1.1 Nieuwe visie op rouw

Er kan gesteld worden dat ik een enorme hoeveelheid aan kennis heb opgedaan tijdens dit onderzoek. Voor aanvang wist ik niet veel over de thematiek 'rouw'. Zelf had ik wel een idee van wat rouwen inhoudt. Het lezen van literatuur bracht heel wat nieuwe inzichten met zich mee. Dat de huizenvandeMens werken rond de nieuwe visie op rouw werd mij duidelijk tijdens mijn stageperiode. Wat dit precies inhoudt, begrijp ik intussen veel beter. De voorkeur van de nieuwe visie op rouw lijkt mij de beste keuze. Zo vertelden de deelnemers van de rouwgroep steeds over de uitspraken van hun omgeving op hun rouwreacties. Het besef dat de omgeving bijzonder negatief reageert, werd groter tijdens de groepswerking. Dit stemt mij droevig. Zelf zei ik ooit tegen mijn stagementor: "Het verbaast mij niet dat de omgeving negatief reageert naar de rouwenden toe. Zelf heb ik ook altijd gedacht dat rouwen stopt na een zekere periode. Ik denk dat ik zelfs hetzelfde zou hebben gereageerd." Verder had ik eerst ook het idee dat iedereen die rouwt door dezelfde trechter van emotionele verliesverwerking heenging, zoals Johan Maes en Evamaria Jansen (2009) beschrijven. Gelukkig bestaat de nieuwe visie op rouw, die duidelijk weergeeft dat rouwen nooit stopt. Dankzij deze visie besef ik dat het normaal is dat er zelfs na tien jaren nog gerouwd wordt. Ik denk zelfs dat de nieuwe visie op rouw een troost is voor veel rouwenden, omdat de visie omschrijft dat rouwen een persoonlijk en uniek proces is. Werken aan de hand van de nieuwe visie op rouw is dan ook zeker aan te raden.

1.2 De deelnemers

Ik ben enorm enthousiast over de hoeveelheid aanmeldingen voor deelname aan de rouwgroep. Momenteel staan er zo'n zes individuen op een wachtlijst. Er kan dus zeker een nieuwe rouwgroep opgestart worden. De nood hieraan in het Maasland blijkt groot. Oorspronkelijk waren er acht deelnemers, maar één deelnemer kon sessie één en twee niet volgen, vandaar dat we samen besloten om haar bij de opstart van een volgende rouwgroep te contacteren. Verder heeft één deelnemer afgehaakt. Ik had tijdens het intakegesprek al het idee dat deze deelnemer nog niet klaar was om te functioneren in een groep. Toch gaf ik haar het voordeel van de twijfel. Het huisvandeMens Maasmechelen start in het najaar een nieuwe rouwgroep op. Ik zou graag zien dat er vanaf het begin goed nagedacht wordt over welke deelnemers functioneren in een groep en wie niet. Dit om te voorkomen dat er plaatsen vrijkomen en individuen die er hoog nood aan hebben te laten wachten tot de opstart van een nieuwe groepswerking.

De literatuur vertelde dat mannen meestal minder van gesprek- of zelfhulpgroepen houden. Het verbaasde mij dan ook niet dat er maar één man deelnam aan de groep. Mannen hebben het blijkbaar nog altijd moeilijk met het weergeven van hun gevoelens. Uiteraard kunnen ze ook gewoon rouw op een andere manier ervaren en dus minder behoefte hebben aan een gespreksgroep. Tevens kan dit ook wijzen op een meer herstelgerichte stijl.

Het verraste mij niet dat er meer 60-plussers deelnamen aan de rouwgroep. Zo had ik eerder al het idee dat de kans groter is dat deze vaker geconfronteerd worden met het verlies van een partner.

1.3 Actualiteit en hulpverlening

Intussen groeide ook het besef dat er in een rouwgroep, naast stilstaan bij het verliesgerichte, ook stilgestaan kan worden bij het herstelgerichte. Het frustreerde mij enorm dat er meer werkvormen in de literatuur gericht zijn op het verliesgerichte en minder werkvormen op het herstelgerichte. Verder zijn er veel werkvormen te vinden, die gericht zijn op verliesverwerking bij kinderen en jongeren dan bij volwassenen. Zo las ik verscheidene keren dat er voor kinderen en jongeren rouwkoffers bestaan. Graag zou ik zien dat er in de toekomst ook een rouwkoffer voor volwassenen op de markt komt.

Mensen bewust maken van de thematiek en de negatieve reacties op rouwenden blijft een hoofddoel. Volgens mij begint dit al bij hulpverleners zelf. Tevens wordt er nog te weinig ingezet op de bekendmaking van de nieuwe visie. Het organiseren van een infomoment, door hulpverleners, zou al een eerste stap betekenen om de omgeving bewust te maken van hun uitspraken en reacties op rouwenden.

Er is tevens een tekort aan boeken, in de provincie Limburg, over de verscheidene visies op rouw. Zo ging ik, in de provinciale bibliotheek, grondig op zoek naar de oorspronkelijke boeken van Freud, Kübler-Ross, Bowlby en Parkes, William Worden en Stroebe en Schut. Tot mijn grote verbazing stelde ik vast dat de bibliotheek minder boeken bezit dan gedacht. De medewerkster van de bibliotheek hielp mij met het zoekwerk. Zo wilde ik onder andere eens een kijk nemen in het boek "Verdriet en rouw: een gids voor hulpverleners en therapeuten" van William Worden, maar deze was er niet. Zelfs het bekende boek "De zin van de vijf stadia van rouwverwerking" van Kübler-Ross was er niet. Een kleine anekdote hier is dat dit boek in de toekomst wel besteld zal worden, alsook de boeken van Stroebe en Schut. Verder heeft Margaret Stroebe mij laten weten dat het haar niet verbaast dat de bibliotheek en de meeste boekhandels de boeken niet op voorraad hebben. De boeken zijn niet 'populair' of geschreven voor een algemeen

publiek, maar waarschijnlijk voor individuen met vooral een wetenschappelijke interesse (M. Stroebe, 10 mei, 2015).

2 Beperkingen die ik heb ondervonden tijdens het maken van mijn eindwerk

2.1 literatuurstudie

Zoals eerder vermeld is er een tekort aan boeken, in de provincie Limburg, over de verscheidene visies op rouw. Ik ben er mij bewust van dat verder onderzoek zeker nodig is. De tijdspanne zorgde ervoor dat er een beperkt aantal werkvormen geëvalueerd werden. Dit is spijtig want een uitgebreid antwoord formuleren op mijn onderzoeksvraag lukte niet.

Ik heb voornamelijk gebruik gemaakt van het boek 'de schatkist van de therapeut' van Monica Gundrum en Nele Stinckens. Deze bevat een hele reeds aan werkvormen waar hulpverleners gebruik van kunnen maken. Het feit dat er voornamelijk gebruik werd gemaakt van één boek, wijst er op dat de kwantiteit van uitgeschreven literatuur over werkvormen dient toe te nemen. Dit neemt niet weg dat sommige bronnen eveneens ontoegankelijk waren wegens een te hoge kostprijs of de afstand van de bibliotheek. Zo waren er een aantal interessante boeken uitgeleend in de bibliotheek van Hasselt, maar deze waren wel beschikbaar in andere provincies. Ik zou mijn mening misschien moeten herzien. Toch blijft dit twijfelachtig.

2.2 Het onderzoek

Dit onderzoek beschikt over enkele hiaten. Voor het mogelijk maken van een veralgemening is een grotere steekproef noodzakelijk. Zo gaven de deelnemers aan dat de verscheidene werkvormen wel een bijdrage leverden. Toch zou dit misschien voor andere rouwenden niet zo zijn. Naar mijn mening kunnen deze werkvormen opnieuw ingezet worden tijdens groepswerkingen rond rouw. Dit is dan ook zeker aan te raden. Uiteraard dient er wel rekening gehouden te worden met de aanbevelingen. Tijdens een nieuwe groepswerking kunnen deze dan opnieuw geëvalueerd worden.

Daarenboven spreekt dit onderzoek zich enkel uit over volwassenen die deelnamen aan de groepswerking rouw binnen het huisvandeMens Maasmechelen. Graag zie ik een onderzoek dat zich richt naar alle groepswerkingen rouw binnen Vlaanderen of België. Zo worden er zeker representatieve resultaten bekomen. De gemaakte steekproef is naar mijn mening niet heel groot. De literatuur vertelt dat het aantal leden in een rouwgroep best tussen de zes en de tien ligt. Jammer genoeg hadden we het niet volledig in de hand

want er waren maar zes deelnemers. Ik ben echter wel trots dat de rouwgroep verder ging met zes deelnemers, waardoor het praktisch gedeelte niet volledig in het water viel. Zo heb ik toch nog een antwoord kunnen geven op mijn onderzoeksvraag. Bovendien vond ik het aangenaam om met zes deelnemers aan de slag te gaan. Dit aantal valt zeker te overwegen voor andere groepswerkingen rond rouw.

De onderzoeksvraag van mijn eindwerk was: 'Welke werkvormen leveren een bijdrage in het verlies- en herstelgerichte proces bij volwassenen die een dierbare persoon hebben verloren, en een beroep doen op de huizenvandeMens?' Om kritisch te zijn rond de vraagstelling, kan ik zeggen dat 'een bijdrage leveren' een vaag begrip is. Dit onderzoek toont dus niet aan op welke manier deze werkvormen effectief een bijdrage leveren.

Bovendien ben ik ontevreden over de tijdsperiode waarbinnen dit onderzoek plaatsvindt. Volgens mij worden er andere onderzoeksresultaten bekomen tijdens andere periodes, zoals Kerstmis. De deelnemers gaven vaker aan dat feestdagen moeilijke periodes zijn. De komende maanden zijn er geen feestdagen zoals Kerstmis, Nieuwjaar en Pasen, waarin familieleden gezellig samen zijn. Een verschil zou kunnen zijn dat de deelnemers zich bijvoorbeeld een ander beeld zouden vormen van hun de rozenstruik tijdens deze periodes, waarin het gemis nog groter wordt. Dit eindwerk kadert binnen mijn derdejaarsstage. Hierdoor bestond er geen andere optie. Het is dus zeker interessant om het onderzoek tijdens de periodes van kerst bijvoorbeeld opnieuw te laten plaatsvinden. Dit onderzoek vormt een mooi vertrekpunt en kan eigenlijk opnieuw gebruikt worden, waardoor een nieuw onderzoek voeren volgens mij niet zoveel tijd in beslag neemt. Uiteraard zou de verdere uitwerking wel meer tijd innemen.

3 Gefundeerde persoonlijke mening

Bij deze heeft u bijna een volledig eindwerk gelezen van een voldaan persoon. Wanneer ik terugkijk naar het proces kan ik nagenoeg tevreden zijn. Dit neemt niet weg dat er nog steeds gaten dienen opgevuld te worden. Tevens was de opstart van de groepswerking rouw een leerrijk proces en een unieke kans. In de toekomst wil ik graag meer groepswerkingen opzetten.

Dit onderzoek betekent een bewustwording van problematieken die uit het onderzoek blijken en kennis voor de huizenvandeMens. Verder toont dit onderzoek aan dat er nood is aan groepswerkingen rond rouw en dat er ingegaan moet worden op de vraag. Zo kan het huisvandeMens Maasmechelen bijvoorbeeld blijven investeren in groepswerkingen rouw voor volwassenen. Ik hoop op de een of andere manier iedereen bewust te maken

van deze nood. Verder hoop ik ook andere hulpverleners bewust te maken en dat er kritisch naar zichzelf wordt gekeken over hoe zij omgaan met het rouwproces van rouwenden. Voor mij stopt het na dit eindwerk dan ook niet. In het najaar ga ik een nieuwe groepswerking rond rouw, voor volwassenen die een dierbare persoon hebben verloren, opstarten. Ook ga ik me proberen in te zetten op bewustmaking, door onder andere een infomoment te organiseren voor hulpverleners waarin de klassieke visie en de nieuwe visie op rouw besproken wordt. Verder denk ik erover na om diverse werkvormen aan te reiken tijdens dit infomoment. Bovendien is het een idee om infomomenten te organiseren voor volwassenen, zodat ook zij bewust worden van hun eventuele eigen reacties en uitspraken op het rouwproces van rouwenden.

ALGEMEEN BESLUIT

ALGEMEEN BESLUIT

Zoals de inleiding van dit eindwerk omschrijft, was het doel van het onderzoek een antwoord te krijgen op de vraag welke werkvormen een bijdrage leveren in het verliesgerichte en herstelgerichte proces van volwassenen die een dierbare persoon hebben verloren, en een beroep doen op de *huizenvandeMens*. Het verliesgerichte en herstelgerichte slaat op de nieuwe visie op rouw, namelijk het duaal procesmodel van Stroebe en Schut. In deel twee wordt dan ook de klassieke en nieuwe visie weergegeven. De rouwende wordt gemarginaliseerd dankzij het klassieke model. Tevens vertelt de klassieke visie dat rouwen een eindpunt kent. De nieuwe visie leert ons dat dit echter niet het geval is. De overgang van klassieke visie naar een nieuwe visie op rouw wordt gemaakt aan de hand van een aantal krachtlijnen voor een nieuwe visie op rouw.

Om de onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden startte het *huizenvandeMens* Maasmechelen een groepswerking rouw voor volwassenen. Op die manier werden er meerderjarige nabestaanden bereikt. Uiteraard bestaan er nog mogelijkheden om rouw te begeleiden. Zo kan de naaste omgeving er zijn voor de nabestaande, maar ook een individuele begeleiding is mogelijk. In het theoretisch gedeelte worden deze drie besproken. De groepswerking rouw telde zes deelnemers, waarvan vijf vrouwen en één man.

Uit de onderzoeksvraag wordt afgeleid dat er werkvormen binnen de sessies worden ingezet, om op die manier bij te dragen aan hun verliesverwerking. Er kan besloten worden dat diverse werkvormen een bijdrage leveren. Uit de evaluaties blijkt dat de werkvormen 'de rozenstruik', 'het voorwerp' en 'ademhalingsrelaxatie' zeer waardige werkvormen zijn. De rozenstruik bevindt zich in het verliesgerichte dimensie, maar ook in het herstelgerichte. Het voorwerp draagt bij in het verliesgerichte proces en de ademhalingsrelaxatie in het herstelgerichte proces.

Dankzij de werkvorm 'de rozenstruik' konden de deelnemers naar zichzelf kijken op een andere manier. De oefening werd als ontspannend en rustgevend ervaren. Uit de werkvorm 'het voorwerp' bleek dat iedere deelnemer veel waarde hecht aan het voorwerp die hen doet terugdenken aan de overledene. Tevens blijkt de werkvorm een goed hulpmiddel om herinneringen aan de overledene op te halen. Verder kwamen er verscheidene emoties naar boven bij de verteller. De ademhalingsrelaxatie is ontspannend en de deelnemers voelde rust. De innerlijke rust was dan ook duidelijk voelbaar.

Hierna werden er aanbevelingen geformuleerd naar het huisvandeMens toe. De aanbevelingen bestaan uit adviezen om de werkvormen te verbeteren voor een volgende groepswerking rouw.

BIBLIOGRAFIE

Bibliografie

1. Geschreven bronnen

3.1 Boeken

Fraterman, E., & Van Gils, T. (2004). *Rouwgroepen: een handleiding voor begeleiders* (5e druk). Utrecht, Nederland: NIZW Uitgeverij.

Freud, S. (1985). *Freud*. Boom: Boompers.

Gundrum, M., & Stinckens, N. (2010). *De schatkist van de therapeut: oefeningen en strategieën voor de praktijk* (2e druk). Leuven: Uitgeverij Acco.

Keirse, M. (2003). *Helpen bij verlies en verdriet: een gids voor het gezin en de hulpverlener* (23e druk). Tiel: Uitgeverij Lannoo nv.

Keirse, M. (2005). *Vingerafdruk van verdriet: woorden van bemoediging* (9e druk). Tiel: Uitgeverij Lannoo nv.

Kienhorst, I., Boelen, P., & Huiskes, C. (1999). *Rouw*. Utrecht: NIZW.

Kübler-Ross, E. (1969). *Lessen voor levenden: gesprekken met stervenden* (23e druk). Baarn: Uitgeverij Ambo b.v.

Maes, J. (2007). *Leven met gemis: een handboek over rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie*. Wijgmaal.

Maes, J., & Jansen, E. (2009). *Ze zeggen dat het overgaat: leven met rouw en verdriet*. Gent, België: Witsand Uitgevers.

Polspoel, A., Dujardin, M., & Roskams, K. (2006). *Het leven gaat verder, zeggen ze: lotgenoten in rouw ontmoeten elkaar*. Leuven: Uitgeverij Davidsfonds NV.

Remmerswaal, J. (2013). *Handboek groepsdynamica: een inleiding op theorie en praktijk* (11e druk). Boom: Uitgeverij boom Nelissen.

Van Riet, N. (2009). *Groepswork in het maatschappelijk werk* (10e druk). Assen: Van Gorcum.

3.2 Folders en vakblad

DEMENS.NU, Antenne: vakblad door en voor vrijzinnig humanistische consulenten, de sokken van de olifant, Vrijzinnig humanistisch begeleidingspakket voor kinderen en jongeren in rouw., jaargang 2014.

DEMENS.NU, *DeMens.nu, voor mensen door mensen.*, Brussel, z.j.

DEMENS.NU, *HuisvandeMens is vrijzinnig humanistisch, wij zijn er voor jou.*, Brussel, z.j.

DEMENS.NU, *Vrijzinnig humanistische plechtigheden.*, Brussel, z.j.

DEMENS.NU, *Soms heb je nood aan een luisterend oor.*, Brussel, z.j.

3.3 Mail

J. Maes (persoonlijke communicatie, 6 mei, 2015).

M. Stroebe (persoonlijke communicatie, 10 mei, 2015).

M. Morhaye (persoonlijke communicatie, 11 mei, 2015).

2. Mondelinge bronnen

Vorming “Als de dood voor de dood op school? Verlies en verdriet in theorie en praktijk op de basisschool” van provincie Limburg, provinciale projecten “welbevinden” (Geertje Bleukx).

3. Internetbronnen

(sd). Opgehaald van Vrijzinniglimburg.be: <http://vrijzinniglimburg.be/>

(sd). Opgehaald van deMens.nu : <http://www.demens.nu/nl/DeMensNu/>

Boelen, P., de Keijser, J., & van den Bout, J. (2013, Juni). Opgehaald van Jos de Keijser: <http://josdekeijser.nl/wp-content/uploads/2013/06/brochure-rouw-en-rouwtherapie.pdf>

de Keijser, J. (2004, januari). Opgehaald van Jos de Keijser: <http://josdekeijser.nl/wp-content/uploads/2013/06/de-keijser-2004-tijdschrift-voor%20psychotherapie.pdf>

D'Haese, A., & Van Dingenen, I. (2011, oktober 27). Opgehaald van DeMens.nu: http://unievrijzinnigeverenigingen.be/nl/Persons/AD-StrategischPlan-goedgekeurd_door_de_BAV_op_donderdag-27-10-2011-definitieveversie-small.pdf

Gratis infosessies rouw (diverse data van 18.05.2015 tot 1.06.2015). (sd). Opgehaald van S-Plus: [http://www.s-plusvzw.be/304/activiteiten/provincialeactiviteiten/pages/gratis-infosessies-rouw-\(diverse-data-van-18.05.2015-tot-1.06.2015\).aspx](http://www.s-plusvzw.be/304/activiteiten/provincialeactiviteiten/pages/gratis-infosessies-rouw-(diverse-data-van-18.05.2015-tot-1.06.2015).aspx)

Hoe werkt het? (sd). Opgehaald van De sokken van de olifant: <http://sokkenvandeolifant.mmttools.eu/begeleidingspakket/hoe-werkt-het>

Individuele begeleiding. (sd). Opgehaald van Groepsmaatschappelijkwerk.nl: <http://www.groepsmaatschappelijkwerk.nl/page/individuele-begeleiding>

Lotgenoten ontmoeten. (sd). Opgehaald van Werkgroep verder: <http://www.werkgroepverder.be/>

Maes, J. (2014, September 24). Opgehaald van Vlaams Geestelijke Gezondheidscongres: http://www.ggzcongres.be/media/docs/ggzcongres/2014/Werkwinkel/ggzcongres2014_w04_maes.pdf

Praatgroepen. (sd). Opgehaald van O.V.O.V. Ouders van een overleden kind.: <http://www.ovok.be/>

Tambuysen, D. (2011). *Een contextuele visie op rouw.* Opgehaald van Leren-over-leven: <https://www.dropbox.com/s/6j64gk9i9lxckm/Contextuele-visie-op-rouw.doc?dl=0#>

Vrij onderzoek. (2006). Opgehaald van Vrijzinnig Mechelen: <http://www.vrijzinnigmechelen.be/v1/welkom/vrijOnderzoek.html>

Welkom. (sd). Opgehaald van Actiefww Limburg: <http://www.actiefww.com/>

Wijffelaars-Driessen, N. (2015). *Individuele rouwbegeleiding particulieren.* Opgehaald van Ik loop met je mee: <http://ikloopmetjemee.nl/rouwbegeleiding/individuele-rouwbegeleiding/>

BASISINFORMATIE EINDWERK

VOORNAAM : Anastasia

NAAM: Paulissen

KLAS : 3 MAW

DEPARTEMENT : PXL Social Work

ACADEMIEJAAR : 2014 – 2015

TREFWOORD : Rouw

TITEL : Tijd heelt alle wonden, zeggen ze

SAMENVATTING :

Het onderwerp van dit eindwerk is ‘rouw en verlies’. Dagelijks wordt de bevolking geconfronteerd met rouw en verlies. Tijdschriften, kranten, de sociale media, enzovoorts, staan er vol van. Er bestaan diverse vormen van verlies. Dit eindwerk spitst zich toe op volwassenen die een dierbare persoon hebben verloren. De volgende onderzoeksvraag wordt verkend: ‘Welke werkvormen leveren een bijdrage in het verlies- en herstelgerichte proces bij volwassenen die een dierbare persoon hebben verloren, en een beroep doen op de huizenvandeMens?’

Om dit te onderzoeken wordt er gekozen voor een kwalitatief onderzoek. Binnen de werking van het huisvandeMens wordt er een groepswerking opgezet, voor volwassenen die een dierbare persoon hebben verloren. Er wordt gewerkt aan de hand van de nieuwe visie op rouw, waarin er heen en weer bewogen wordt tussen twee realiteiten, namelijk het verliesgerichte en het herstelgerichte.

Uit de evaluaties blijkt dat de werkvormen ‘de rozenstruik’, ‘het voorwerp’ en ‘ademhalingsrelaxatie’ zeer waardige werkvormen zijn.

Het doel van de werkvorm ‘de rozenstruik’ is dat de deelnemers op een creatieve manier stilstaan bij hoe ze naar zichzelf kijken, hoe ze zich verhouden met anderen en hoe ze hun omgeving ervaren. De rozenstruik is zowel verliesgericht als herstelgericht.

Belangrijke aandachtspunten zijn dat de begeleider voldoende tijd geeft aan de deelnemers om zich een beeld te vormen, en om die reden nog eens zelf op voorhand de duur testen. Verder is een duidelijke omschrijving van de oefening voornaam, zodat de deelnemers weten waar ze zich aan kunnen verwachten.

De werkvorm ‘het voorwerp’ levert een bijdrage in het verliesgerichte proces. De deelnemers krijgen de gelegenheid om een voorwerp, die hen doet terugdenken aan de overledene, mee te brengen. Op die manier worden herinneringen opgehaald.

De belangrijkste bevindingen waren dat de verteller voldoende tijd moet krijgen om zijn of haar verhaal te delen met lotgenoten.

Een werkvorm die bijdraagt in het herstelgerichte proces is de ontspanningsoefening ‘Ademhalingsrelaxatie’. Het doel van de werkvorm is het zenuwstelsel kalmeren en het bevorderen van innerlijke rust.

Het is belangrijk om op voorhand de oefening uit te testen, om zo te ontdekken hoeveel tijd elke stap vereist. Verder bestaat er de mogelijkheid om de oefening liggend uit te voeren.

De werkvormen ‘de rozenstruik’, ‘het voorwerp’ en ‘ademhalingsrelaxatie’ zijn waardevol binnen de setting van het huisvandeMens. Het huisvandeMens biedt geen kant-en-klare oplossingen. Elk individu is immers uniek. Met deze werkvormen tracht het huisvandeMens dan ook bij te dragen in het verlies- en herstelgerichte proces van de rouwenden. Op die manier plaatst het huisvandeMens de gedachten, gevoelens en beleving van iedere nabestaande centraal.