

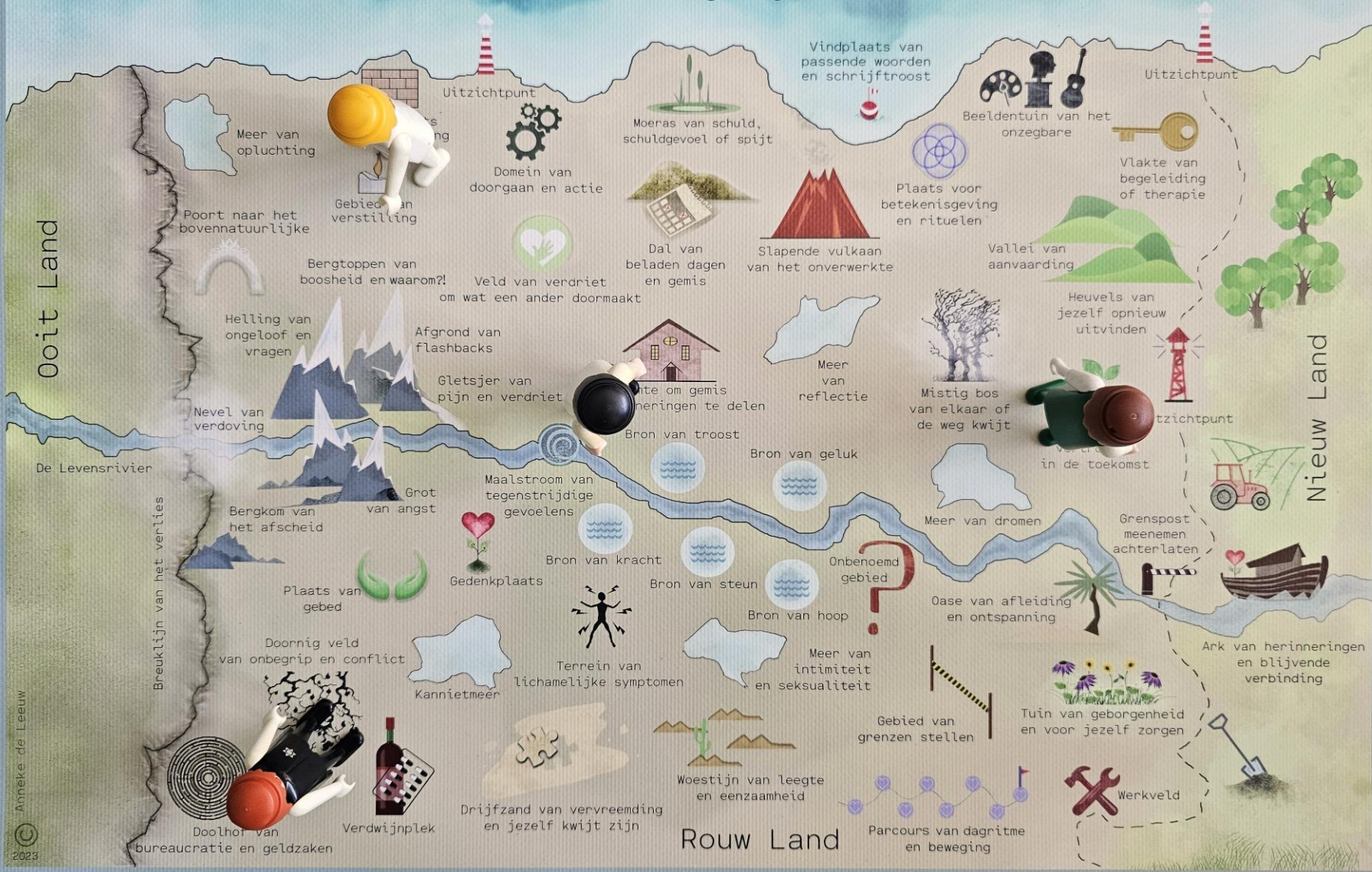
Presentatie Landkaart Rouw

Docent ...

Cursus ...

Datum ...

Zee van mogelijkheden



hechting
opvoeding
familiegeschiedenis
cultuur

genetische bagage
gezonderheid
materiele situatie
netwerk

Anneke de Leeuw
© 2023

Inhoud Landkaart Rouw

Links: 'Ooit Land'

Links vormen het 'Ooit Land en de 'Breuklijn van het Verlies' het vertrekpunt voor het rouwproces dat in het midden, in het 'Rouw Land' verbeeld is.

Het landschap van 'Ooit Land' is bewust niet ingevuld zodat er alle ruimte is voor een eigen invulling met unieke positieve én negatieve ervaringen. Deze ervaringen beïnvloeden mede hoe iemand rouwt.

Het middengebied: 'Rouw Land'

Hierin zijn de verliesgerichte en herstelgerichte aspecten te vinden die relevant kunnen zijn in een rouwproces.

Welke daarvan voor iemand relevant zijn, verschilt per persoon en per rouwproces.

Het rouwproces verloopt niet in een rechte lijn van links naar rechts verloopt maar grillig.

'Onbenoemd gebied'; het gebied met het vraagteken.

Het gebied kan door de cliënt gebruikt worden om iets toe te voegen wat nog niet op de kaart te vinden is.

Zo wordt ruimte gegeven aan ieders unieke situatie.

Rechts: 'Nieuw Land'

In het 'Nieuw Land' heeft men een min of meer stabiele vorm gevonden om met het verlies om gaan en zich aangepast aan de wereld van na het verlies. Rouw kan een levenslange metgezel zijn en een blijvend effect hebben op iemands leven.

Wie of wat men verloren heeft wordt niet losgelaten; men verbindt er zich op een andere manier mee. De ervaring van het verlies wordt geen plekje gegeven maar ontwikkelt zich met iemand mee. Dit alles wordt verbeeld door de 'Ark van herinneringen en blijvende verbinding'. Op de achterplecht van de ark is het symbool te zien van de 'Gedenkplaats' uit het 'Rouw Land'; daarmee is die blijvende verbinding in beeld gebracht

Het kader rond de landkaart

In het kader rond de landkaart zijn aspecten te vinden die het rouwproces kunnen beïnvloeden. Denk aan iemands cultuur, geloof, levensloop, persoonlijkheid, overtuigingen etc. En omgekeerd kan de reis door het landschap ook weer leiden tot nieuwe overtuigingen, een andere invulling van het geloof etc.

Kwaliteiten van de kaart

Geschikt voor meerdere soorten verlies

Niet alleen woorden maar ook afbeeldingen

om emoties te triggeren en onder woorden te brengen.

Voldoende ruimte laten voor eigen invulling door de cliënt.

De Legenda geeft een mogelijke invulling maar elke associatie is goed.

Inzet van de kaart is een optie bij begeleiding, niet een doel op zich.

Het is belangrijk dat er al een vertrouwensrelatie is opgebouwd en helder is dat toepassing van de kaart bij de betrokkene(n) past.

Mogelijke toepassing

- **Bij 1-op-1 begeleiding:**
Ook toegang geven tot relevante gevoelens/gedachten die niet zo vooraan liggen.
- **Bij gezinsgesprekken:** Eenvoudig zichtbaar maken dat ieders rouwproces uniek is.
- **In groepen:** Snel in beeld brengen wat de actuele thema's.
- **In elke setting:**
Opening bieden voor moeilijk bespreekbare thema's
Naar het einde van de begeleiding toe: Wat moet nog aan de orde komen.
- **Ooit Land:** Hoe was de situatie / relatie voorafgaand aan het verlies?
- **Rouw Land:** Wat is op dit moment belangrijk?
- **Nieuw Land:** ideeën over de toekomst?
- **Het kader van de kaart:** Gesprek over hechting, opvoeding, cultuur, geloof etc.

Theorie: Kübler-Ross

Ontkenning, woede, marchanderen, depressie, aanvaarding.

Op de kaart:

- Helling van ongeloof en vragen.
- Bergtoppen van boosheid en Waarom?!
- Domein van aanpakken en actie.
- Woestijn van leegte en eenzaamheid.
- Vallei van aanvaarding.

Theorie: William Worden /Fiddelaers

Worden: Rouwen is werken; rouwtaken:

1. Het verstandelijk en emotioneel aanvaarden van de realiteit van het verlies.
2. Het doorleven van de pijn en het verdriet!
3. Zich aanpassen aan een wereld waarin de overledene niet langer aanwezig is; een wereld die voor altijd veranderd is.
4. De overledene een plek geven en de draad van het leven weer oppakken.
Manu Keirse noemt dit: zich anders verbinden met degene die/dat wat verloren is.

Riet Fiddelaers voegt toe: Rouwtaak 0: opvoeden in leven en dood/Hoe help je je kinderen in dit verlies?

Op de kaart:

- Helling van ongeloof en vragen
- Gletsjer van pijn en verdriet
- Vallei van aanvaarding /Heuvels van jezelf opnieuw uitvinden
- Nieuw Land
- Verdriet om wat een ander (je kind) doormaakt/Domein van doorgaan en actie

Theorie: Stroebe en Schut

Duaal proces model van rouw

In een rouwproces twee oriëntaties te herkennen:

- Gerichtheid op verlies.
- Gerichtheid op herstel.
- Rouwen is een slingerbeweging daartussen.

Op de kaart zijn aspecten van beide oriëntaties te vinden.

Theorie: Maes/Modderman

Integratief rouwmodel vanuit een ontwikkelingsperspectief

“Rouw heeft dan tot doel onszelf te heruitvinden, te herijken, ons zelfbeeld te herdefiniëren en te reconstrueren, ons wereldbeeld te herordenen.

Rouw is een universeel menselijke ervaring maar elk rouwantwoord is uniek”.

Zij breiden de rouwtaken van Worden dus uit met de aspecten identiteit en wereldbeeld.

Bij rouwen gaat het ook om:

- **het in standhouden én (her)definiëren van je identiteit.**
- **het inpassen van het verlies in het eigen beeld van het leven en de wereld.**

Op de kaart:

- Plaats voor betekenisgeving
- Heuvels van jezelf opnieuw uitvinden
- Ark van herinneringen en blijvende verbinding

Theorie: Maes/Modderman

Factoren die invloed hebben op het verloop van iemands rouwproces

- De betekenis van de relatie
- De omstandigheden van het verlies
- Onze persoonlijkheid
- Onze genetische bagage
- Onze hechtingschema's
- Onze coping strategieën
- Onze identiteitsontwikkeling
- Onze zoektocht naar betekenisgeving bij ingrijpende en traumatische levenservaringen
- Onze interpersoonlijke, culturele, historische context
- Secundaire of concurrente stressoren
- De sociale steun
- De druk of verwachtingen van de omgeving
- De impliciete gevoelsregels en heersende rouwcultuur

Zie het kader rond de Landkaart

Theorie: Sabine Noten

Stapeltjesverdriet
Invloed van eerder verlies

In het kader van de kaart:
Eerder verlies

Theorie: Julia Samuel over zorgen voor jezelf

Lichaam en geest

”Rouwpijn wordt fysiek in het lichaam opgeslagen, en beïnvloedt het denken en doen.

Om jezelf emotioneel te ondersteunen, heb je een goede fysieke conditie nodig.”

Als mensen niet kunnen verwoorden wat er in ze omgaat, kan focussen op het lichaam helpen om woorden te vinden.”

Kaart: Terrein van lichamelijke symptomen.

Dagritme

Breng je weer structuur aan met een dagritme, dan kun je daar kracht uit putten.

Kaart: Het Parcours van dagritme en beweging.

Grenzen

“Geef jezelf die tijd! Plan niet langer dan een week vooruit”.

“Je moet zelf inschatten en duidelijk aan je omgeving aangeven wat je aankan”

Kaart: Gebied van grenzen stellen. Tuin van geborgenheid en voor jezelf zorgen.

Theorie: Mary-Frances O'Connor

Neurowetenschapper en psycholoog deed onderzoek naar effecten van rouw op het brein.

Hoe bij liefde neuronen ons helpen te hechten aan anderen

Hoe bij rouw ons brein daarom moeite heeft om afwezigheid van een geliefde te absorberen of te begrijpen, aangezien de band was gecodeerd als eeuwigdurend.

Om een nieuwe neurale kaart te aan te leggen heeft het brein nieuwe doorleefde ervaring en herhaling nodig. Dat neemt tijd en kan bepaalde opmerkelijke ervaringen in de periode van rouw verklaren:

Men kan de geliefde nog steeds voelen, zien of horen, omdat de hersenen gewaarwordingen, beelden en geluiden die niet van de geliefde komen, op basis van de nog ongewijzigde neurale kaart, interpreteren als, en levensecht doen ervaren als, tekenen van hun aanwezigheid: het voelt alsof de geliefde naast ons slaapt, men hoort hem piano spelen, men hoort hem de sleutel in de voordeur steken etc.

Mensen die spiritueel zijn ingesteld kunnen hierin troost vinden omdat men zich nog in contact voelt met degene die men verloren heeft; maar de ervaringen kunnen ook maken dat men bang is gek te worden.

Kaart: Poort naar het bovennatuurlijke.

Rouwopgaven gedestilleerd uit diverse theorieën en methoden

- **Als men kinderen heeft: De opvoeding adequaat voortzetten**
- **Onder ogen zien van het verlies**
- **Emoties en gedachten toelaten/aankunnen**
Laat de betrokkene emoties en herinneringen toe? Kan de betrokkene omgaan met de pijn van het verlies?
- **Balans en structuur hervinden**
Is betrokkene bezig een nieuwe balans/structuur te vinden in het leven, gezins-/familierelaties, werkomgeving etc.?
- **Voor jezelf zorgen en grenzen aangeven**
Weet betrokkene voor een goede lichamelijke conditie en geestelijk evenwicht te zorgen en grenzen te stellen?
- **Zelfbeeld aanpassen**
Hoe ziet iemand zichzelf zonder de/het verlorene? Wordt er alleen verlies ervaren of ook groei?
- **Steun vinden**
Kan iemand hulp aanvaarden? Kan iemand een steunend netwerk in stand houden of ontwikkelen?
- **Betekenis geven**
Kan betrokkene het verlies in het eigen levens-/wereldbeeld inpassen? Is dat beeld veranderd?
- **Anders verbinden met verlorene**
Hoe is de betrokkene bezig met het moeten loslaten van de fysieke aanwezigheid van de/het verlorene/ Groeit er een andere verbinding?
- **Weer vol in het leven staan**
Kan betrokkene weer deelnemen aan het dagelijks leven op de verschillende levensdomeinen?