

CHRISTINE JANSSENS

SCHADUWVERDRIET IN HET LICHT

EEN PRAKTIJKGERICHTE KIJK
OP VERBORGEN VERLIES



acco

Inhoud

Het verhaal van verdriet en hoop	13
Dankwoord	15
Woord vooraf (Manu Keirse)	17
Inleiding	19
Ontstaan van dit boek	21
Wat maakt dit boek uniek?	23
Schaduwverdriet: de theorie	25
Wat is schaduwverdriet?	26
Verschillende vormen van schaduwverdriet	27
Levend schaduwverdriet: het verlies dat een heel leven bijblijft	29
Schaduwverdriet in onze maatschappij	30
Het rouwproces, ook voor schaduwverdriet	31
Overlevingsstrategieën of coping	34
Hoe omgaan met mensen die een verlies hebben geleden?	36
Schaduwverdriet en Interactionele Vormgeving	37
Casussen van niet-erkend verdriet en IV-werkvormen in beeld gebracht	41
Casus 1. Het verhaal van Mieke (53 jaar)	43
Een latrelatie als maatschappelijk niet-erkende relatie	
<i>Wanneer de relatie niet gezien wordt als betekenisvol</i>	
Interventies en werkvormen:	
– Lotgenotengroepen (Polspoel, Dujardin, & Roskam, 2006)	43
– Interventie: ritueel 'Troostmuseum'	44

Casus 2. Het verhaal van Bart (45 jaar)	46
Het overlijden van een partner in een homorelatie	
<i>Wanneer de relatie niet erkend wordt als betekenisvol</i>	
Interventies en werkvormen:	
– Filmfragment als metafoor	47
– Het verhaal van de drie bomen (Keirse, 2012)	48
Casus 3. Het verhaal van Jimmy (4 jaar)	49
Verlies van toekomstbeeld; de geboorte van gehandicapt kindje	
<i>Wanneer diegene die het verlies ervaart, niet gezien wordt als betekenisvol</i>	
Interventies en werkvormen:	
– Zandspeltherapie (Cassiers, 2012)	49
– Met zand en water vormgeven aan de innerlijke belevingswereld (Augustijns, 2012)	51
– Werken rond gevoelens	52
– Informatie laten circuleren (Ausloos, 1999)	53
Casus 4. Het verhaal van Jirka (10 jaar)	54
Overlijden van een huisdier en het daarachter verborgen verdriet	
<i>Wanneer de relatie niet gezien wordt als betekenisvol</i>	
Interventies en werkvormen:	
– Gedragsschema	56
– Grenzen	57
– Verankering van hulpbronnen	57
– Visualisatie, het veilige huis	58
Casus 5. Het verhaal van Eefje (8 jaar)	60
Overlijden van een nichtje	
<i>Wanneer de relatie niet gezien wordt als betekenisvol</i>	
Interventies en werkvormen:	
– Rouw bij kinderen	61
– Innerlijk en uiterlijk masker (Steel, 2011)	61
– Herinneringsboekje (Steel, 2011)	64
– Tekst ‘Voor alles wat leeft, is er een begin en een einde’	66
Casus 6. Het verhaal van Inge (44 jaar)	68
Ongewenst kinderloos	
<i>Wanneer het verlies door de buitenwereld niet erkend wordt als echt verlies of verdriet, of levend schaduwverdriet</i>	

Interventies en werkvormen:	
– De cliënte aan het woord (gepubliceerd met haar toestemming)	69
– Ongewenst kinderloos (Vleugels, 2005)	72
– Ritueel als afscheid van het nooit geboren kind	73
– Overgangsrituelen en symbolen in de psychotherapie	74
– Werken met klei	77
Casus 7. Het verhaal van Charlotte (13 jaar)	80
Verlies van toekomstbeeld door ernstige ziekte	
<i>Wanneer het verlies niet gezien wordt als een echt verlies</i>	
Interventies en werkvormen:	
– Orde in de chaos brengen	80
– Familiewapen/wapenschild (Nijmanning, 2008)	81
– De kwaliteitenboom	82
– Voorbeeld van een begeleidende visualisatie	83
Casus 8. Het verhaal van Magalie (30 jaar)	85
Verlies van toekomstbeeld en zelfbeeld door burn-out	
<i>Wanneer het verlies niet gezien wordt als een echt verlies</i>	
Interventies en werkvormen:	
– Subpersoonlijkheden	86
– Voice dialogue	88
– Patronen doorbreken met behulp van een verhaal als metafoor	91
Casus 9. Het verhaal van René (61 jaar) (Auteur Jeannette van Hoek)	92
Verlies van zelfbeeld, relaties en werk door verslaving	
<i>Wanneer het verlies niet gezien wordt als een echt verlies</i>	
Interventies en werkvormen:	
– Interventie	93
– Theorie: filmtherapie	95
– Interventie: filmtherapie	97
– De kernkwaliteiten van Daniel Ofman	98
Casus 10. Het verhaal van Mia (59 jaar)	100
Gestagneerde rouw	
<i>Wanneer de tijdsduur of de manier waarop men rouwt door de buitenwereld niet (meer) wordt aanvaard</i>	
Interventies en werkvormen:	
– Interventie: stoelenwerk	101

– Interventie: familieopstelling met duplo	102
– Theorie: trauma (Rümke, 2011; Smits & Beerens, 2011-2013)	103
– Emotiethermometer	104
Casus 11. Het verhaal van Christa (55 jaar)	105
Uitgestelde rouw; verlies van zelfbeeld door verslaving, dwanggedachten en gedrag	
<i>Wanneer de tijdsduur of de manier waarop men rouwt door de buitenwereld niet (meer) wordt aanvaard</i>	
Interventies en werkvormen:	
– Theorie: grondhouding en de therapeutische relatie (Van den Bosch & Vleugels, 2008)	106
– Parentificatie en de roulerende rekening	108
– Je eigen kinderen (www.ouders.nl/artikelen/je-ouders-op-je-schouders)	110
– Schema kantelmoment/keuzemoment (Renwart, 2010-2011)	112
Casus 12. Het verhaal van Nina (15 jaar)	113
Vader overleden toen ze 4 jaar was; verlies van zelfbeeld door faalangst, psychosomatische klachten en gedragsproblemen door verlatingsangst	
<i>Wanneer de tijdsduur en de gevolgen van vroegere rouw niet gezien of erkend worden</i>	
Interventies en werkvormen:	
– De atlas van de belevingswereld	114
– Psychosomatische klachten (Meyer, 2010)	115
– Overwin je faalangst (van Essen & Schouwenburg, 2008)	116
– Omgaan met gestolde of uitgestelde rouw (Fiddelaers-Jaspers, 2014)	118
Casus 13. Het verhaal van Sylvia (36 jaar)	120
Vluchtelingen uit oorlogsgebied	
<i>Wanneer het verlies geheim moet blijven</i>	
Interventies en werkvormen:	
– Koppeltherapie: leren communiceren met elkaar	122
– Theorie: hechtingsproblemen (Dijkstra, 2012)	124
– Eerste hulp bij verlatingsangst	126
– Eerste hulp bij bindingsangst	127
– Individuele therapie bij hechtingsproblemen	128
– Een levenslijn of tijdlijn maken (Vleugels, 2005)	129

Casus 14. Het verhaal van Rico (8 jaar)	131
Verlies van veiligheid, geborgenheid door echtscheiding ouders	
<i>Wanneer de persoon niet gezien wordt als betekenisvol en/of wanneer het verlies niet gezien wordt als een echt verlies</i>	
Interventies en werkvormen:	
– Zandspeltherapie in kleine groep (Cassiers, 2012; Foks-Appelman, 2011)	132
– Kinderkwaliteitenspel (Evers, Loman, & Soepboer, 2006)	134
– Familieconstellatie (Steel, 2011)	134
– Rouw bij kinderen rond scheiding (Steel, 2011)	135
Casus 15. Het verhaal van Agnes (48 jaar)	137
Stapeltjesverdriet	
<i>Wanneer verschillende vormen van verliezen zich gedurende jaren hebben opgestapeld</i>	
Interventies en werkvormen:	
– Contextuele therapie: een genogram maken (Renwart, 2009-2010)	138
– NLP: verankering van hulpbronnen	140
Casus 16. Het verhaal van Meike (42 jaar) (Auteur: Jeannette van Hoek)	141
Verlies van gezondheid en zelfstandigheid	
<i>Wanneer het verlies niet gezien wordt als een echt verlies</i>	
Interventies en werkvormen:	
– Interventie: visualisatie/werken met beelden en lichaamswerk	142
– Theorie: ACT (acceptatie- en commitmenttherapie)	143
– Interventie: werken met beelden/anker en ACT	144
– Interventie: ACT	145
Casus 17. Het verhaal van Stefan (20 jaar)	148
Het gezin als mantelzorger	
<i>Wanneer het verlies niet gezien wordt als een echt verlies</i>	
Interventies en werkvormen:	
– Familieopstelling (vader met dementie)	149
– Existentiële loyaliteit	150
– Balans van geven en ontvangen (Renwart, 2008-2009)	151
– Focussen	152

Casus 18. Het verhaal van Liliane (35 jaar)	154
Verlies van baby bij de geboorte (9 jaar geleden)	
<i>Wanneer de tijdsduur of de manier waarop men rouwt door de buitenwereld niet (meer) wordt aanvaard</i>	
Interventies en werkvormen:	
– Verlies van een kind (Keirse, 2011)	155
– Blind tekenen	156
Casus 19. Het verhaal van Suzanne (58 jaar) (Auteur: Marianne Brard)	158
Verlies van zelfbeeld en toekomstbeeld door echtscheiding en ongeneeslijke ziekte	
<i>Wanneer het verlies niet gezien wordt als een echt verlies</i>	
Interventies en werkvormen:	
– Biografiewerk (Wais, 1995)	159
– Visualisatie: de gouden momenten	165
Casus 20. Het verhaal van Marleen (42 jaar)	166
De zorgverlener die geconfronteerd wordt met stukken uit haar eigen verleden.	
<i>Wanneer het verlies secundair is</i>	
Interventies en werkvormen:	
– Niet met je kop in het zand (Persoons, 2013)	167
– Niet te dichtbij, niet te veraf (Persoons, 2013)	168
– Tot slot	169
Nawoord (Monique Dujardin)	171
Bijlage 1. Gebruikte interventies en werkvormen	172
Bijlage 2. Interactionele Vormgeving in een notendop	174
Bijlage 3. Nuttige adressen	183
Literatuur	185
Over de auteur	188

*Iedereen heeft een eigen verhaal,
soms is dit een verborgen verhaal...
De één heeft hoge bergen beklommen,
draken en demonen verslagen,
de ander kabbelt rustig over een rivier
langs de mooiste bloemen en planten.*

*Toch verdient ieders verhaal aandacht.
Want zeg nu zelf...
er is toch niets zo helend
als wanneer iemand met gespitste
oren naar je luistert,
met oprechte aandacht
jouw verhaal aanhoort?!*

*Ieders verhaal verdient aandacht,
ook de 'onzichtbare' verhalen.*

Claudia Hass

Het verhaal van verdriet en hoop

Er was eens een kleine vrouw die langs een stoffige veldweg kwam. Ze was wel al tamelijk oud maar haar loop was licht en haar lachen had de frisse glans van een onbezorgd meisje. Bij een ineengekrompen gedaante bleef ze staan en keek ze naar beneden. Ze kon niet veel herkennen. Het wezen dat daar in het stof op de weg zat, leek bijna figuurloos. Het deed haar denken aan een grauwe flanellen deken met menselijke vormen. Ze bukte zich en vroeg: “Wie ben jij?”

Twee bijna levenloze ogen keken moe ophoog. “Ik? Ik ben het Verdriet”, fluisterde een stem stamelend en zo zacht dat ze het bijna niet kon horen.

“Och, het Verdriet!”, riep de kleine vrouw blij alsof ze een oude bekende begroette.

“Je kent mij?”, vroeg het Verdriet wantrouwend.

“Natuurlijk ken ik jou. Steeds weer heb je mij een stuk op mijn weg begeleid.”

“Ja, maar,” stotterde het Verdriet, “waarom vlucht je dan niet voor mij?”

“Waarom zou ik voor je vluchten, mijn liefje? Je weet toch zelf maar al te goed dat je elke vluchteling inhaalt. Maar wat ik je wilde vragen, waarom zie je er zo moedeloos uit?”

“Ik... ik ben verdrietig”, antwoordde de grauwe gedaante met een gebroken stem.

De kleine oude vrouw ging naast haar zitten.

“Je bent dus verdrietig”, zei ze en knikte vol begrip met haar hoofd. “Vertel me eens wat jou zo bedrukt.”

Het Verdriet zuchtte diep. Zou deze keer echt iemand luisteren? Dat had het Verdriet al zo vaak gewenst.

“Ach, weet je,” begon ze voorzichtig, “het zit zo. Niemand mag mij. Het is nu eenmaal mijn bestemming om onder de mensen te gaan en een tijdje bij hen te blijven. Maar als ik kom, schrikken ze terug. Ze zijn bang voor mij en mijden me als de pest.”

Het Verdriet slikte hard.

“Ze hebben spreekwoorden uitgevonden waarmee ze me willen verbannen. Ze zeggen: ‘Ach, het leven is een groot feest’, en hun valse lach leidt tot maagkrampen en ademnood. Ze zeggen geërgerd: ‘Verdriet is datgene wat hard maakt’, en dan krijgen

ze hartpijnen. Ze zeggen: 'Je moet je maar bij elkaar houden en sterk zijn', en ze voelen het getrek in hun schouders en rug. Ze zeggen dat alleen zwakkelingen huilen. En de opgekropte tranen doen hun hoofd bijna uit elkaar springen. Of ze verdoven zich met alcohol of drugs opdat ze mij maar niet hoeven te voelen."

"Och ja," bevestigde de vrouw, "zulke mensen ben ik al vaker tegengekomen!"

Het Verdriet zakte nog verder in elkaar.

"En dat terwijl ik alleen maar de mensen wil helpen. Als ik heel dicht bij hen ben, kunnen ze zichzelf ontmoeten. Ik help hen een nest te bouwen waar ze hun wonden in kunnen verzorgen. Wie verdrietig is, heeft een heel dunne huid. Het leed breekt weer op als een slecht genezen wond en dat doet pijn. Maar alleen wie het Verdriet toelaat en alle ongehuilde tranen huilt, kan zijn wonden werkelijk genezen. Maar de mensen willen helemaal niet dat ik hen help. In plaats daarvan schminken ze een schelle lach over hun littekens. Of ze leggen een dik pantser over hun bitterheid heen."

Het Verdriet zweeg.

Haar huilen was eerst zwak, toen sterker en ten slotte erg vertwijfeld. De kleine, oude vrouw nam de in elkaar gedoken gedaante troostend in haar armen. Wat voelt die warm en zacht aan, dacht ze en ze streelde zachtjes het bevende hoopje.

"Huil maar, Verdriet", fluisterde ze liefdevol. "Rust maar uit zodat je weer nieuwe krachten krijgt. Vanaf nu zul je niet meer alleen zijn. Ik zal je begeleiden zodat de moedeloosheid niet meer aan de macht is."

Het Verdriet stopte met huilen, ging rechtop zitten en bekeek deze nieuwe metgezellin verbaasd aan. "Maar... maar... wie ben jij eigenlijk?"

"Ik?", vroeg de kleine oude vrouw grijnzend, maar daarna lachte ze weer onbezorgd als een jong meisje. "Ik? Ik ben de Hoop."

Laat dit boek
een stem van hoop zijn
voor het verborgen verdriet
in onze maatschappij.

Dankwoord

Ik wens iedereen te bedanken die me verder geholpen heeft op 'mijn weg', die me steunden, die me de weg toonden of naast me stonden.

In de eerste plaats mijn gezin van herkomst. Mijn moeder, die ondanks het vroege overlijden van vader en de moeilijke periode die dat meebracht, ons toch een warme, geborgen thuis wist te geven. Van jou leerde ik door te zetten, ondanks de pijn van het verlies. Mijn kinderen Maureen en Dennis, die alles herlezen hebben en feedback gaven. Weet dat ik een trotse moeder ben. Ik ben enorm blij dat ik tegen het immensse schaduwverdriet van onvruchtbaarheid ben blijven vechten en zo toch kansen gecreëerd heb om moeder te kunnen worden van twee prachtkinderen.

Speciale dank aan twee bijzondere mensen in mijn leven: Herman en Julien. Ieder op zijn eigen manier hebben ze me enorm gesteund en naast me gestaan op de moeilijke momenten en kruispunten in mijn leven. Oprechte dank daarvoor, jullie zitten beiden in mijn hart.

Dank aan Bruno en Hilde van de Educatieve Academie te Berchem, en aan Monique Dujardin van Rouwzorg Vlaanderen vzw, die soms van dichtbij, soms van op afstand me steeds is blijven volgen en steunen.

Speciale dank aan collega's

- * Jeannette van Hoek studentendecaan, integratief (IV) en rouwtherapeut te Tilburg,
- * Marianne Brard, orthopedagoge en psychotherapeute te Antwerpen, voor hun bijdrage aan casussen en feedback.

Oprechte dank aan al de cliënten die me het vertrouwen hebben geschonken om hen een stukje mee te mogen begeleiden op hun levensweg.

Gids zijn (van Langen, 1997)

*Een ander gidsen als therapeut
is aanwezig zijn als een vroedvrouw bij de bevalling.
De vroedvrouw laat het proces zijn gang gaan zonder te forceren,
haar activiteit komt voort uit receptiviteit zonder passiviteit.*

*Haar aanwezigheid is geen dominantie maar resonantie,
het is mee vibreren en geen dirigeren,
Ze laat niet alles lethargisch op zijn beloop
maar forceert ook niets omdat dit een doodgeboren kind ter wereld kan brengen,*

*Ze accepteert en volgt wat er bij de ander gebeurt.
Omdat een geboorteproces delicaat is, kan ze niet anders doen dan het leven
beschermen en mogelijke obstakels vol respect verwijderen,*

*Ze schept zelf geen kind
maar creëert de gelegenheid
dat het kind gemakkelijk en comfortabel zelf kan komen.
De hergeboorte van het meest oorspronkelijke in de mens
is, net zoals bij de geboorte een mysterie waar je stil van wordt.*

Woord vooraf

Wandel eens langzaam door de straat waar je woont en bekijk aandachtig huis na huis. Stel je bij iedere woning even de vraag wie de bewoners zijn. Welk verlies en verdriet heeft elk van hen al meegemaakt? Als je lang genoeg in die straat woont en de mensen die er leven, goed kent, zul je ongetwijfeld bijna bij elk gezin een verhaal kunnen plaatsen van afscheid nemen. En toch blijft veel verdriet onder de oppervlakte verborgen.

Mensen verliezen ouders en familieleden die ze nooit hebben gekend omdat ze ver van hun ouderlijke woning wonen. Asielzoekers zijn naar hier gekomen met een verhaal van verdrukking en verlies. Hun familie sterft in een ver land. Het raakt hen extra zwaar omdat ze niet aan het ziekbed of sterfbed aanwezig kunnen zijn. Tegenover de extra intensiteit van hun verdriet staat de eenzaamheid van de verwerking omdat niemand in dit vreemde land weet van hun verlies. Zijn ze gered of verloren?

Maar je hoeft het niet eens zo ver te gaan zoeken. In je onmiddellijke omgeving zijn er ongetwijfeld mensen die hun kinderen niet meer zien of kinderen die hun ouders niet meer zien. De sociale dood, ook al leven ze nog. Of mensen die een prille zwangerschap verliezen. Een kind waar ze zolang naar hebben uitgekeken, sterft voor ze het ooit hebben kunnen aanschouwen. Geboren als een gedachte, gestorven als een zucht, verdwenen als een schaduw.

Verlies heeft ook niet altijd met sterven te maken: wie denkt er aan rouwen als je je gezondheid verliest, als een kind met een ernstige beperking wordt geboren, als je partner psychisch ziek wordt, als je ongewenst kinderloos blijft, als een verwachting in duigen valt, als je in je kinderjaren seksueel werd misbruikt en dat nooit hebt kunnen uiten?

Het is onvoorstelbaar hoeveel ongekend verdriet in de verborgenheid wordt meege dragen, soms een leven lang. Als je bij oudere mensen gewoon een hand op hun arm legt, komt vaak een oud verdriet naar boven. Alleen al het feit dat iemand met res-

pect en tederheid wordt aangeraakt, kan – heb ik vaak gemerkt – heel sterke emotionele reacties losmaken. Dat komt doordat de huid een geheugen heeft en het kan gebeuren dat een goed en bevestigend contact een heel oud verlies en gemis oproept.

Om al die redenen moest dit boek worden geschreven. Het nodigt uit om na te denken en stil te staan, met veel respect, bij verdriet dat in stilte wordt geleden, dat in de schaduw staat. Meer kennis in de samenleving hieromtrent kan maken dat mensen hun wonden durven te tonen aan het zonlicht. Warmte kan helend werken.

Manu Keirse

Inleiding

We wijden ons leven al te vaak aan het negeren en verdringen van irritante vragen, nare gedachten en onverdraaglijke aspecten van onszelf of anderen. Een crisis dwingt ons in therapie te gaan, en we hopen de schrikwekkende monsters zo snel mogelijk weer in hun kooi te krijgen, zodat we ons gewone leventje weer kunnen oppakken. Maar er gebeuren altijd zaken in het leven die ons gewoontepatroon doorbreken: een verhuizing, ziekte, een scheiding, een kind naar school, ...

Wanneer iemand in therapie komt, is er veelal weinig sprake van creatief vormgeven aan het leven, zeker niet wat het probleemaspect betreft waarmee iemand zich aandient. De oude strategieën werken niet meer, de hulpbronnen lijken uitgeput en men geraakt geblokkeerd. Maar iedere crisis houdt de mogelijkheid van vernieuwing in zich. Samen met de cliënt wandelt de therapeut op het onbekende en schept de omstandigheden om de creativiteit en levensenergie weer te laten stromen.

De IV-therapeut stelt zichzelf hierbij als instrument ter beschikking. Hij weet eigen beelden, gedachten en gevoelens te benutten ten gunste van het therapeutische proces. Dat vraagt dat hij niet alleen voor het comfort van de cliënt zorgt, maar ook voor zijn eigen comfort. Hij streeft naar een niet-aflatend gewaar-zijn (*awareness*), een zacht-moedige ontvankelijkheid zowel voor zichzelf als voor de ander.

De IV-therapeut benut uit verschillende denkkaders en heeft een ruim scala van technieken ter beschikking om een vruchtbare samenwerkingsrelatie te creëren en om beweging te krijgen op cognitief, gedragsmatig en emotioneel niveau. De therapeut gebruikt daarbij ook werkvormen die buiten het kader van de puur verbale therapie vallen. Hij is zich bewust van de kracht van verbeelding door bijvoorbeeld metaforen en symbolen te gebruiken. Ook via tekenen, boetseren, drama, verhalen en rituelen kunnen levensgebeurtenissen worden verwerkt, oude patronen worden losgelaten (bijvoorbeeld: afscheid nemen van een relatie) en nieuwe vormen worden bekrachtigd.

Het vakkundig toepassen van al die technieken en werkvormen is nog geen therapeutisch meesterschap. Therapie steunt niet louter op technische beheersing. Het is een manier van in het leven staan, inventief en oorspronkelijk.

De basisattitude voor de IV-therapeut om tot een samenwerkingsrelatie te komen is: luisteren met het hart, zich openstellen voor meerdere waarheden en zo onbevooroordeeld mogelijk vanuit een niet-weten de dialoog aangaan. Zachtmoedig en ontvankelijk vanuit zijn eigen authenticiteit.

BRUNO VAN DEN BOSCH en HILDE VLEUGELS

In: Van den Bosch & Vleugels (2008)

Ontstaan van dit boek

Vanuit mijn eigen levensverhaal heb ik een verbondenheid met enkele vormen van verborgen verdriet en niet-erkend verlies. Mijn eigen stukje schaduwverdriet heeft dankzij IV (Interactionele Vormgeving)-therapie een plaats kunnen krijgen. Hierdoor werd ik nieuwsgierig naar die vorm van psychotherapie. Ik stelde me de vraag welke therapeutische stroming dit was die de cliënt zo op weg kan helpen en mee kan begeleiden dat die er sterker uitkomt. Dat was het begin van mijn zoektocht en dat spoorde me aan om de vierjarige opleiding te volgen tot psychotherapeut in de Interactionele Vormgeving bij de Educatieve Academie te Berchem. De keuze van het daaraan verbonden eindwerk was voor mij dan ook klaar en duidelijk: *Schaduwverdriet, verborgen en niet-erkende rouw*.

Bijkomend kreeg ik vanuit mijn beroep in de zorgsector kansen om meerdere opleidingen te volgen, onder meer in de palliatieve zorg en als rouwbegeleider bij Rouwzorg Vlaanderen vzw. Steeds zag ik rouw breder dan enkel gerelateerd aan overlijden, er zijn immers meerdere vormen van verlies die gepaard gaan met rouwgevoelens.

Het is een voorrecht om als psychotherapeute het pad van de cliënt mee te mogen bewandelen, om te ervaren hoe er beweging kan worden gebracht in vastgelopen verliessituaties. Dat heeft bij mij de interesse gewekt om me te verdiepen in schaduwverdriet of verborgen rouw. Dat verlies en verdriet in de wereld kunnen en mogen brengen, is voor de rouwende vaak helend en betekent de start van een nieuw verhaal. Ik ben mijn cliënten bijzonder dankbaar dat ze mij hun vertrouwen schonken zodat ik mee in hun verhaal mocht stappen. Verder hoop ik dat ik door dit boek te schrijven en door lezingen en vormingen hierover te geven, het schaduwverdriet mee een stem kan geven en er maatschappelijk meer aandacht en begrip voor komt.

Als therapeute in de Interactionele Vormgeving vertrek ik steeds vanuit de visie van de cliënt, met respect voor zijn/haar achtergrond, leefwereld en visie. De methode, werkwijze en interventies die in dit boek aan bod komen, zijn dus niet allemaal voor iedere cliënt van toepassing. Wat voor de ene cliënt wel werkt, is misschien niet de

juiste methode voor de andere. We stemmen ons af op deze unieke cliënt met zijn/haar probleem zonder oordeel of vooroordeel.

Een van de belangrijkste factoren voor het welslagen van de therapie is niet de toegepaste theorie of methodiek, maar de persoon van de cliënt en de therapeut én de mate waarin die erin slagen een goede samenwerkingsrelatie op te bouwen.

CHRISTINE JANSSENS

Psychotherapeute in de Interactionele Vormgeving

Wat maakt dit boek uniek?

Waarom een boek over rouw en verlies terwijl er al zoveel goede boeken over rouw zijn? Wat maakt dit boek uniek?

Het boek biedt een greep uit de verschillende vormen van schaduwverdriet. Mede door de inzet van de cliënt en de psychotherapeutische begeleiding die wordt geboden, kan het schaduwverdriet minder zwaar gaan wegen, en dat wil dit boek aantonen. Het verdriet wordt beter hanteerbaar en is minder overweldigend zodat de cliënt verder kan met zijn leven.

De bedoeling van het boek is om schaduwverdriet uit de schaduw te halen. De werkvormen en technieken die dit boek toont, kunnen daarbij helpen.

Dit werkboek is geschreven in een eenvoudige en begrijpbare taal en vertrekt van verschillende concrete casussen over schaduwverdriet. Bij elke casus worden één of meerdere werkvormen beschreven die in dat specifieke therapeutische proces gebruikt werden. Alle doelgroepen en verschillende werkvormen komen hierbij aan bod: sommige casussen behandelen de therapeutische begeleiding van kinderen of jongeren, andere spitsen zich toe op volwassenen. De casussen zijn anoniem gehouden en dusdanig aangepast en herbewerkt om eventuele herkenbaarheid onmogelijk te maken, dit om de privacy van de cliënten te waarborgen.

Wanneer een cliënt de therapieruimte binnenkomt, vertelt hij over een probleem waar hij op dat moment mee zit, maar vaak is dat het topje van de ijsberg. Meestal zit er veel verborgen verdriet onder de oppervlakte, verdriet dat niet gezien of erkend wordt door de omgeving of de maatschappij. Mensen gaan verder met hun leven tot door een of andere gebeurtenis (trigger) dat oude verborgen verdriet weer naar boven komt.

Ook voor kinderen geldt dat. Hoe vaak zeggen we niet tegen een kind: 'Je hoeft geen verdriet te hebben'? We zien uiteraard niemand graag verdriet en pijn hebben, maar afscheid nemen, verlies en verdriet horen bij het leven. Kinderen leren omgaan met verlies is een belangrijke taak die bij de opvoeding hoort.

In dit boek doorlopen we kort de theorie over het verlies- en rouwproces; een uitgebreidere versie vind je in veel goede boeken over rouw, zoals de boeken van *Manu Keirse*, *Monique Dujardin* en *Arthur Polspoel*, *Riet Fiddelaers-Jaspers*, *Mieke Ankersmid*, *Johan Maes* en *Evamaria Janssen*, enzovoort.

Vooraleer we de casussen uit de ‘schaduw’ halen, bekijken we eerst wat ‘schaduw-verdriet’ betekent en waarom we hier aandacht aan moeten geven.

“Er is geen verkeerde manier van rouwen,
alleen *niet* rouwen is niet oké!”

Schaduwverdriet: de theorie

Wat is schaduwverdriet?

Verborgen verlies of schaduwverdriet is al het verlies dat niet als een volwaardig verlies erkend wordt door de maatschappij en daardoor ook niet openlijk beleefd kan worden: het blijft in de schaduw. Men gaat verder met het leven en geeft zichzelf de tijd niet om dat verlies een plaats te geven. Dat verborgen schaduwverdriet kan jaren later leiden tot ziekte, psychosomatische klachten, depressiviteit, ... Maar net het ontkennen en wegstoppen van het verlies veroorzaakt verdriet dat onderhuids blijft sudderen, knagen, borrelen, tot het tot een uitbarsting komt naar aanleiding van een of andere trigger. Een geur, een muziekstuk, een herinnering of een nieuw verlies kunnen die onderhuidse vulkaan tot uitbarsting brengen (Aben & de Bruin, 2010).

Rouw, ook niet-erkende rouw, gaat altijd gepaard met een verandering van je identiteit. Soms gaan mensen na een ingrijpende gebeurtenis of langdurige stress twijfelen aan wie ze werkelijk zijn. Wie ben ik nog, nu datgene wat verloren is, er niet meer is? Een man die zijn vrouw verliest, is een weduwnaar, een vrouw die haar man verliest, is een weduwe, de kinderen zijn wezen. Maar hoe heet een broer die geen broer of zus meer heeft? Daar bestaat geen naam voor. Ben je nog iemands broer als die niet meer leeft? Hoe noem je de moeder die haar kind verliest? Hoe noem je een volwassene die zijn ouders verliest? Hoe noem je iemand die zijn zelfbeeld of zijn toekomstbeeld verliest? Het niet-erkende verdriet heeft geen naam, er zijn zelfs geen woorden of benamingen voor bedacht. Die mensen gaan twijfelen aan het recht van overleven, het recht om te mogen rouwen. Ze gaan twijfelen aan hun bestaansrecht.

Bij sommige mensen ontstaat hierdoor een negatief zelfbeeld. Het lukt niet meer om positieve eigenschappen aan zichzelf toe te kennen. Ze kunnen enkel nog opsommen waar ze niet goed in zijn. In therapie gaan we dan samen op zoek naar hun positieve kenmerken. Wat is er allemaal aanwezig dat het zelfbeeld positief kan beïnvloeden?

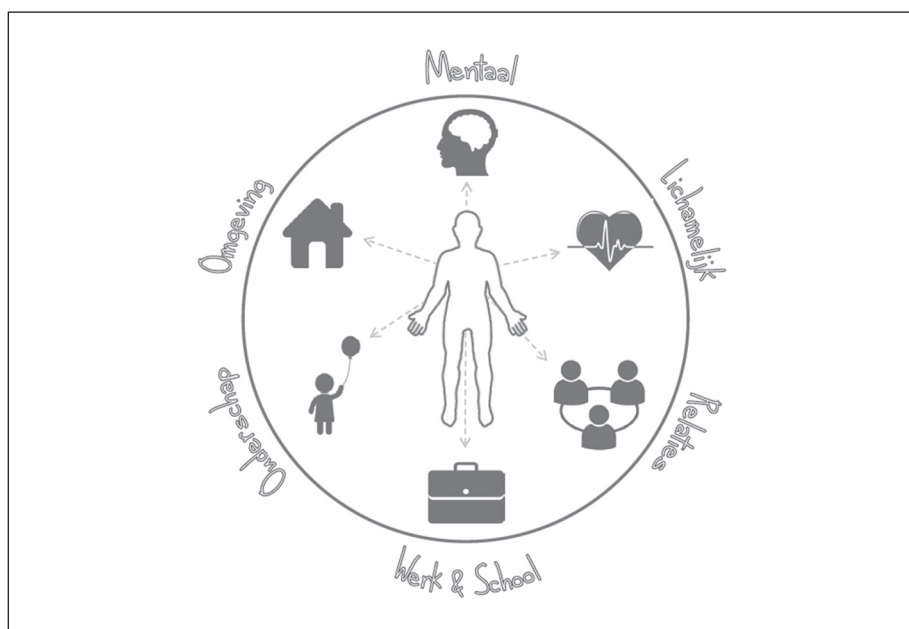
Het woord 'rouwen' wordt gebruikt voor alles dat iemand moet doormaken die iets verliest dat belangrijk is in zijn leven, of die geconfronteerd wordt met het verlies van een betekenisvolle persoon. Bij verlies en rouw denken we meestal automatisch aan een overlijden. Maar ook andere vormen van verlies kunnen een gevoel van rouw oproepen. Dat verlies kan ook betrekking hebben op gezondheid, het kan een ideaal zijn dat niet vervuld wordt, of een verlies van mogelijkheden of toekomstperspectief (Polspoel, 2008).

Rouw is afscheid moeten nemen van dat leven dat niet meer terugkomt.

Rouw kan als volgt gedefinieerd worden (Wikipedia): “Rouw (van Germ. hrouwen, verwant met Eng. sorrow en Sanskriet karuna) ontstaat als reactie op een ingrijpende verandering of verlies van een huidige situatie. Dat kan uiteenlopen van een verhuizing, verlies van een vriendschap, zakken voor een examen tot een overlijden.” Deze definitie geeft duidelijk weer dat het bij rouw om meer gaat dan alleen verlies door overlijden. Rouw en verlies hebben geen eindpunt. Het is een levenslang proces van zoeken naar een betekenisvol leven waarbij het verlies geïntegreerd wordt.

Verschillende vormen van schaduwverdriet

Verborgен verlies en niet-erkende rouw kunnen zich voordoen op alle niveaus van het menselijk bestaan en in alle mogelijke systemen, zoals familie, werk, school, de vriendenkring, ...



In haar boek *Stille verhalen* somt Evamaria Jansen verschillende vormen van niet-erkende rouw op. Het is onmogelijk om in dit boek al die vormen van schaduwverdriet uitgebreid te belichten. De lezer zal merken dat een casus soms bij meerdere vormen van schaduwverdriet past. Om een zekere structuur in dit boek te behouden is ervoor gekozen om de casussen telkens te koppelen aan een bepaalde vorm van

schaduwverdriet. De bedoeling van dit boek is om meer erkenning te krijgen voor schaduwverdriet, in welke vorm dan ook, en om hulpverleners aan te sporen verder te kijken dan wat op het eerste gezicht zichtbaar is.

De volgende vormen van schaduwverdriet komen aan bod in dit boek:

- wanneer de relatie met de gestorvene of het verlorene door de buitenwereld niet erkend wordt als een waardevolle relatie: homoseksuele relaties, latrelaties, minnaars en minnaressen, zorgverlener en patiënt, stiefouder, pleegouder, burens, collega's, vrienden, ...
- wanneer de rouwende zelf onvoldoende of niet erkend wordt als betekenisvol: kinderen en baby's, zusjes en broertjes van de getroffen(e), bejaarden, mensen met een verstandelijke beperking, nabestaanden euthanasie (eigen keuze), nabestaanden suïcide (eigen keuze), ...
- wanneer het verlies en/of verdriet door de buitenwereld niet erkend wordt als echt verlies: ongewenste kinderloosheid, verlies van een voldragen baby, miskraam, abortus of zwangerschapsonderbreking na prenataal onderzoek, een dierbare die in coma ligt, verslaving, verlies van zelfbeeld door levensomstandigheden, door een ongeneeslijke ziekte, handicap, geestesziekte, dementie, ...
- wanneer de omstandigheden waarin het verlies zich voordeed, moeilijk bespreekbaar zijn: echtscheiding, armoede, suïcide, abortus, oorlogsverleden, ...
- wanneer de tijdsduur van de rouw door de buitenwereld niet wordt aanvaard: uitgestelde rouw of verlaat verdriet, gestagneerde of gestolde rouw, ...
- wanneer de rouw secundair is, dus voortvloeit uit ander wel of niet maatschappelijk geaccepteerd verlies: de ouder die een kind verliest, maar ook de sociale contacten via school; de verpleegkundige die in het ziekenhuis geconfronteerd wordt met exact dezelfde situatie als waarin haar moeder is gestorven, wat oude wonden opent; de persoon met een beperking die door het overlijden van zijn ouders naar een instelling moet; de sociale status die door het overlijden van de partner, echtscheiding of verlies van werk kan veranderen; het verlies van schoonfamilie wanneer de partner de relatie beëindigt;...
- wanneer het verlies een verborgen verlies is, waar (vrijwel) niemand van afweet: slachtoffers van een incestrelatie; het verlies van vertrouwen en veiligheid bij grensoverschrijdend gedrag, bij een buitenechtelijke relatie; een kind afstaan aan de vondelingenschuif; een psychische ziekte die geheim moet blijven, ...
- stapeltjesverdriet ontstaat wanneer verschillende vormen van verlies zich gedurende jaren hebben opgestapeld; oppervlakkig bekeken, lijkt het vaak dat men zich alweer heeft aangepast aan het nieuwe leven; men vlucht immers in activiteiten en bezigheden zodat men het verlies danig ontkent, maar dat kan leiden tot stapeltjesverdriet.

Levend schaduwverdriet: het verlies dat een heel leven blijft

Schaduwverdriet draag je meestal in je eentje omdat de buitenwereld er weinig of geen begrip voor heeft. Dat geldt vooral in het geval van 'levend verlies', zoals Manu Keirse dat noemt (<http://keepupthespirit.be>). Denken we maar aan kinderloosheid, leven met een ernstige ziekte, een handicap, ... Hierbij gaat het over 'leren leven met een levend verlies', want elke dag opnieuw is het verlies intens aanwezig.

Bij rouw door overlijden verwacht men dat de intensiteit van het verdriet geleidelijk afneemt. Het gemis blijft, maar het verdriet vermindert. Bij verdriet door een levend verlies kan de intensiteit van het verdriet evenwel toenemen omdat je telkens opnieuw geconfronteerd wordt met levenservaringen die je het gevoel geven dat je erbuiten staat. Door een on vervulde kindervens, een ernstige ziekte of een handicap verloopt je leven anders dan dat van andere mensen en je ervaart voortdurend pieken van intens verdriet dat door de omgeving vaak verkeerd wordt begrepen. De omgeving zegt dan al snel: 'Heb je dat nu nog niet verwerkt?'

Men gaat er vaak van uit dat één grondig gesprek over dat verdriet moet volstaan om te kunnen ontladen, zodat het probleem de volgende dag weg is, want... je hebt er toch een goed gesprek over gehad?! Maar de volgende dag staat dat 'schaduwverdriet' wéér voor de deur, en ook de dag daarop. Dat maakt dat het verlies heel anders gedragen wordt. Wanneer je bijvoorbeeld een geboortekaartje krijgt van een collega, word je opnieuw geconfronteerd met je eigen kinderloosheid en het besef dat je zelf nooit moeder zult zijn. Dat doet je weer wegzakken in dat verdriet. Anderen reageren daar vaak op met 'heb je dat nu nog niet verwerkt?' of 'sta je nu nog geen stap verder?' Jawel, je staat al een stap verder, maar de verwerking loopt heel je leven door, in pieken en dalen.

Dat geldt ook als je een ongeneeslijke ziekte of een handicap hebt. Heel je leven word je geconfronteerd met je beperkingen. Je kunt de ziekte, de handicap of de kinderloosheid wel aanvaarden, maar daarom aanvaard je nog niet dat je nooit met je kleinkinderen zult voetballen.

Bij dat schaduwverdriet is er *blijvend* sprake van rouwverwerking omdat het op ieder moment in je leven opeens weer levendig voor de deur kan staan. Elke levensconfrontatie gooit mensen terug op dat etiket dat ze ooit opgeplakt kregen en dat hun leven mee beïnvloedt. Je kunt het verlies accepteren, maar al de consequenties die dat verlies meebrengt, kun je onmogelijk al op voorhand accepteren. Vandaar dat het normaal is dat dit telkens opnieuw een moeilijke confrontatie met dat schaduwverdriet is.

Een belangrijke manier om daarmee om te gaan is door de werkelijkheid van het verlies onder ogen te zien. En die werkelijkheid is dat het verlies je elke dag opnieuw parten kan spelen. Daarom moet je je voorbereiden op de pieken en dalen die zich kunnen voordoen in je leven en op die momenten de nodige steun zoeken. Dat doe je door mensen in je nabije omgeving duidelijk te maken wat er met je gebeurt, dat je in een nooit voltooid rouwproces zit, zodat je bij die mensen terecht kunt wanneer je het moeilijk hebt.

In een samenleving die leert omgaan met 'schaduwverdriet' en er ook begrip voor opbrengt, is er meer erkenning en herkenning voor die vormen van verlies, waardoor het voor de rouwende ook gemakkelijker wordt om dat te dragen. Dat brengt ons terug bij de rouwfasen: de eerste fase is namelijk de erkenning dat er een verlies is. Daar begint alles mee, en daarbij kan onze maatschappij, *u en ik*, een rol spelen.

Schaduwverdriet in onze maatschappij

Onze huidige maatschappij is een op zichzelf gerichte maatschappij, en dat kan eenzaamheid meebrengen. We willen van elkaar enkel maar positief nieuws horen, geen miserie of ellende. Onze familie woont vaak ver uit elkaar, en iedereen heeft het druk met zijn eigen leventje. In diezelfde maatschappij denken we ook heel oplossingsgericht. Bijvoorbeeld: is er iets stuk, dan vervang je het door iets nieuws; ben je ziek, dan neem je een pilletje en je bent weer beter. Mensen verwachten zo snel mogelijk een oplossing, maar voor rouw en verlies bestaat er geen medicatie, dat kun je niet onmiddellijk oplossen, rouw en verlies zijn niet oplossingsgericht, je kunt het hooguit dragen zoals je een rugzak zou dragen. En dat verlies dragen, kun je enkel wanneer je wordt gesteund door je omgeving, wanneer anderen af en toe je 'te' zware rugzak mee dragen of ondersteunen.

Vaak voelt de omgeving zich machteloos en weet men niet goed hoe met de verliessituatie om te gaan. Het probleem of de symptomen moeten zo snel mogelijk worden opgelost, de pijn moet worden 'verwerkt' vanuit het idee dat rouw en verdriet om een verlies een eindpunt moeten hebben. Vanuit die visie wordt rouw te vaak herleid tot rouwpijn met de daarbij horende klachten die aangepakt of verwerkt moeten worden. Verdriet om verlies is echter zoveel meer, rouw zou niet bestaan als er geen hechting zou zijn. We hechten ons, we hebben lief, we verbinden ons met anderen. Afscheid en verlies, het loslaten van een toekomstbeeld, is

het gevolg van die liefde, van die hechting. Zonder liefde en gehechtheid is er geen rouw. Dikwijls zien we dan dat mensen zich niet meer durven te hechten, hun hart niet meer openstellen om toch maar die pijn van een mogelijk verlies niet meer te voelen.

Elke verliessituatie is anders, de omstandigheden verschillen, evenals de individuele veerkracht, het moment van het verlies in je levensloop, de steun die je ervaart uit je omgeving, je eigen fysieke en psychische toestand, het soort relatie dat je had, je eigen afgelegde verliestraject, de aanwezige rouwcultuur, ... Elk verliesproces is uniek, terwijl het ook universeel en archetypisch is.



Het rouwproces, ook voor schaduwverdriet

Rouw is een levenslang proces van zoeken naar een zinvol leven waarbij het verlies geïntegreerd wordt. Tijdens dat proces lopen we heen en weer door verschillende rouwfasen of rouwtaken (voor meer informatie over die rouwfasen: zie boeken over rouw):

- het verlies erkennen: je kunt niet tot aanvaarding van het verlies komen wanneer je het blijft ontkennen;
- emoties uiten: de gevoelens die gepaard gaan met het verlies toelaten en doorleven;
- aanpassen aan het leven nu: hierbij wordt de realiteit van het verlies aanvaard;
- de draad van het leven weer opnemen: het verlies verweven en integreren in je leven.

Verlies

- * Rouwarbeid
- * Verleden
- * Onmacht
- * Hechting wordt verbroken
- * Verwarring
- * Desoriëntatie
- * Angst
- * Schuldgevoel
- * Band en hechting herdefiniëren
- * Identiteitsverlies, wie ben ik nog nu ik niet meer...
- * Verlies sociale contacten
- * Overlevingsstrategie of copingstijl



Herstel

- * Openstaan voor verandering
- * Toekomst
- * Kracht
- * Afleiding van het verlies
- * Ontkenning van het verlies
- * Nieuwe identiteit, nieuwe rollen zoeken
- * Nieuwe sociale contacten
- * Overlevingsstrategie durven los te laten

Het rouwproces verloopt niet in een lineaire volgorde maar is een duaal proces (Stroebe & Schut, 1999), een heen-en-weerbeweging tussen verlies en herstel. Je kunt je aangepast hebben aan het nieuwe leven maar plots weer terugvallen in de fase van ongeloof door een of andere trigger, of op bijzondere dagen weer overspoeld worden door je emoties. Omgaan met verlies en verdriet is zoals de zee: soms kabbelen de golven rustig, dan weer zijn ze wild en overspoelen ze je. Het is een heen-en-weerbeweging tussen onmacht en kracht, tussen verleden en toekomst, tussen confrontatie en vermindering, tussen aanwezigheid en afwezigheid. Een waardeoordeel over verlies- of hersteloriëntatie blijft achterwege. Ook een oplossing blijft achterwege.

De rouwende wordt heen en weer geslingerd tussen al die gevoelens. Maar periodes van 'terugval' horen bij de aanpassingen die een verlies nu eenmaal vergt. 'Verwerken' is het cliché dat we willen vermijden, net als uitspraken over 'de tijd' die zijn werk moet doen. Er staat geen maat op rouw, noch qua tijd, noch qua intensiteit. Rouw kun je hooguit dragen. Het vinden van een balans daarin is persoonlijk, en daarmee is elk verlies uniek.

Op de dynamiek van verlies en herstel kunnen meerdere krachten inwerken. Schuld en schaamte over het verlies kunnen het moeilijk maken om aan de hersteloriëntatie toe te komen. Daarbij gaat het verlorene gevoelsmatig nogmaals, of pas definitief, verloren. De andere kant is ook mogelijk: vermindering en ontkenning kunnen ervoor zorgen dat er niet aan het verlies wordt toegekomen. Bij een heftig verlies is dat, zeker voor een tijdje, een prima 'overlevingsstrategie'; toekomen aan het verlies kan later ook nog.

Dat duale proces tussen verlies en herstel hoort bij elke vorm van verlies, hoe klein ook. Vandaar dat het zo belangrijk is om onze kinderen met verlies te leren omgaan en ook even stil te staan bij de pijn die daarbij hoort. De Nederlandse rouwexpert Riet Fiddelaers-Jaspers (2014) noemt dat rouwtaak nummer nul, en eigenlijk is dat de eerste rouwtaak die voor de vier andere komt en waarmee alles begint: *onze kinderen leren omgaan met verlies en verdriet*.

Rouwtaak 0: opvoeden in leven en dood

Verlies hoort bij het leven en het is absurd te denken dat het omgaan met verlies pas begint op het moment dat een kind een belangrijke persoon verliest. Een kind komt meestal al eerder in contact met verliezen die niet zo ingrijpend zijn als een overlijden of een echtscheiding. Er zijn in zijn leventje ook kleine verliezen, zoals het verlies van een dierbaar knuffeltje of een huisdier dat sterft. Dat kan voor het kind op dat moment al een drama zijn. We zien niet graag iemand met verdriet en al zeker niet een kind, we hebben de neiging om het te sussen, het verlies lichter te maken door bijvoorbeeld een nieuw knuffeltje of huisdier te kopen. Met die reactie zeg je non-verbaal dat het verdriet er niet mag zijn. Hierdoor leer je het kind dat het verlies verstopt moet worden, dat het verdriet zo vlug mogelijk weggewerkt moet worden. En dat doe je door het verlies geen plek te geven maar het te vervangen door iets anders. Je kunt je kinderen niet beschermen tegen de dood en ander verlies of de gevolgen daarvan. Het mag geen taboe zijn om te praten over verlies, echtscheiding, kanker, dood. Het is zeker niet de bedoeling om kinderen te belasten met een moeilijke uitleg. Een leeftijdsgebonden uitleg is nodig. Door erover te spreken geeft de volwassene het signaal dat hij niet wegloopt van dat onderwerp. Zowel de sfeer (in een veilige omgeving, waar vragen en woorden uitgesproken mogen worden) als de gewoonten in het omgaan met emoties en verlies hebben een invloed op deze eerste rouwtaak.

Wat doe je dan beter wel om je kinderen te leren omgaan met verlies en verdriet? Als ouders kun je dat kleine verdriet van het kind erkennen en het kind de ruimte geven om te huilen, om te 'rouwen'. Je mag het niet minimaliseren, maar je moet het ook niet groter maken dan het is. Laat het kind toe om afscheid te nemen, eventueel door een tekening te laten maken of door een klein ritueel. Dat kan al voldoende zijn om het kind de nodige erkenning te geven. Op die manier leer je het kind zijn verdriet niet in de schaduw te verstoppen, maar hoe het met verlies, tegenslag en verdriet om kan gaan, ondanks de bijbehorende pijn. Wanneer een kind valt en zijn knie pijn doet, kun je zeggen: 'Doe niet flauw, je bent al groot', maar je kunt ook

zeggen: 'Kom, ik zal een kusje op je knie geven.' In dat laatste geval geef je met een klein gebaar erkenning aan zijn pijn of verdriet. Rouwtaak nul is de belangrijkste rouwtaak, omdat we hierdoor onze kinderen leren dat verlies en verdriet ook bij het leven horen.

Overlevingsstrategieën of coping

Coping verwijst naar de manier waarop iemand met problemen en stress omgaat. Het betreft de omgang met alle soorten voortdurende stressoren, zoals werkloosheid, echtscheiding, pijn of verdriet. Het Engelse woord 'coping', dat ook in het Nederlands gangbaar is, is afgeleid van 'to cope with' (kunnen omgaan met of opgewassen zijn tegen iets). De keuze van de strategie is meestal onbewust en we gebruiken die om zo veel mogelijk pijn en verdriet te vermijden.

Overlevingsstrategieën kunnen je lange tijd van dienst zijn en een gedragspatroon worden. Wanneer ze echter niet meer in overeenstemming zijn met het leven dat je zou willen leiden, moeten ze bedankt worden voor hun goede diensten of aangepast worden. Die oude overlevingsgewoonten kunnen anders struikelblokken worden en je verhinderen om levensdoelen te bereiken die je belangrijk vindt.

Het aanhouden van de overlevingsstrategie als gedragspatroon kan het risico inhouden dat je in het leven alleen die situaties en relaties opzoekt waarbij het mogelijk is de oude overleving te handhaven. Het is niet eenvoudig dat patroon te veranderen omdat het steeds een bescherming vormde tegen de gevoelde angst en de onderdrukte emoties. Dat loslaten is kwetsbaar durven te zijn, maar ook durven te groeien. Je kunt uit het vaste patroon van de overlevingsstrategie stappen door grote en kleine kantelmomenten in je leven toe te passen. Je hebt telkens de keuze: ga je met je oude patroon verder, of kies je voor de uitdaging van het nieuwe, neem je je leven in eigen handen, creëer je nieuwe kansen?

Omdat de kwaliteit van een overlevingsstrategie lange tijd als overleving heeft gediend, kunnen die kwaliteiten behouden blijven om de veranderingen, de 'kantelmomenten' te ondersteunen. (Zie schema 'kantelmoment/keuzemoment', Casus 11)



*Als je je verlies niet wegstopt in de schaduw
maar juist bij de hand neemt,
kun je uiteindelijk de volheid
van het leven weer voelen en aangaan.
Je komt door je verlies heen weer in je kracht!*

Enkele veelvoorkomende overlevingsstrategieën om met moeilijke situaties, zoals verlies, om te kunnen gaan (Ankersmid & den Hollander, 2010):

- *'Alles onder controle willen houden'*:
 - strategie: voorkomen dat er nog eens zoiets kan gebeuren;
 - positief: goed observatievermogen, voelsprietten voor wat er aan de hand is.
- *'Ik heb niemand nodig, ik trek mijn plan wel'*:
 - strategie: je rekent niet meer op de hulp van anderen; je kunt moeilijk om hulp vragen en je wilt alles alleen doen;
 - positief: een goed ontwikkelde zelfstandigheid, zich goed kunnen redden in verschillende omstandigheden.
- *'Ik ben er niet, let maar niet op mij'*:
 - strategie: anderen sparen, of het eigen verdriet minimaliseren; geen last willen zijn en daardoor zo onopvallend mogelijk verder gaan met je 'te' zware rugzak van verlies; het risico bestaat dat je voortdurend op de achtergrond blijft, jezelf minder belangrijk gaat vinden dan anderen en niet goed voor jezelf durft op te komen;
 - positief: bescheidenheid, goed kunnen luisteren en observeren.
- *'Ik leef in een andere wereld'*:
 - strategie: in een fantasiewereld vluchten waar je de akelige gevoelens van de realiteit niet hoeft te voelen; het kan verleidelijk zijn zich uit moeilijke situaties terug te trekken en een eigen fantasiewereld te creëren die niet de werkelijkheid is;
 - positief: creativiteit, goed op zichzelf kunnen zijn.

- *‘Het maakt toch allemaal niet meer uit’*:
 - strategie: opstandigheid of onverschilligheid als houding om zichzelf te sparen; dat kan aanleiding geven tot depressieve gevoelens, zichzelf en de eigen behoeften niet serieus nemen en hierdoor sommige zaken opgeven, zoals werk of school;
 - positief: een groot relativiseringsvermogen.
- *‘Met mij gaat het goed hoor!’*:
 - strategie: gevoelens ontkennen en wegstoppen; door angst voor die onbekende gevoelens houd je de pijn eronder; je bent stoer en verstopst je verdriet achter een masker; deze strategie belemmert je te ‘voelen’ wanneer het niet goed gaat waardoor je ook geen maatregelen kunt nemen om de situatie te veranderen; er is een scheiding tussen gevoel en verstand (cf. bijlage 2: IV-driehoek: beleven en semantiek);
 - positief: die strategie levert succesvolle mensen op (cognitie overheerst).
- *‘Ikzelf ben niet belangrijk, ik ben niets waard’*:
 - strategie: je stort je op de zorg voor anderen om je eigen pijn van het verlies niet te voelen; je wilt je op die manier nuttig maken; je maakt je hierdoor afhankelijk van het oordeel van anderen en bezorgt jezelf een laag zelfbeeld;
 - positief: de ontwikkeling van kwaliteiten als zorgzaamheid en bescheidenheid.
- *‘Arme ik’*:
 - strategie: de slachtofferrol, en hierdoor geen verantwoordelijkheid nemen; dat kan leiden tot een blijvende slachtofferrol waardoor men anderen telkens verantwoordelijk kan stellen van wat er gebeurt;
 - positief: in contact zijn met je gevoelens.

Hoe omgaan met mensen die een verlies hebben geleden?

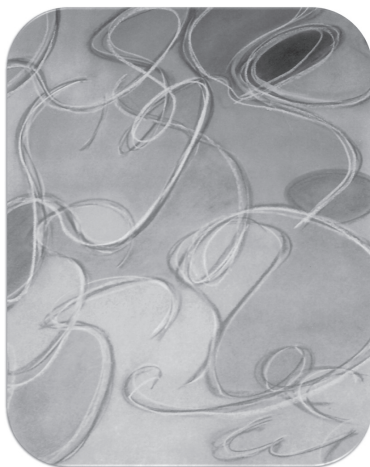
We incasseren soms zware tegenslagen in het leven. Hoe kan men zich herstellen van zo’n tegenslag? Kan men daarvan wel herstellen? En zo ja, is men dan nog dezelfde als voorheen, of is er een verandering? Hoe gaat men om met veranderingen in het leven, hoe past men zich opnieuw aan aan de nieuwe levenssituatie? We moeten aanvaarden dat verlies en verdriet ‘ook’ bij het leven horen, ze leren ons aanpassen aan veranderingen in het leven en vertrouwen op onze eigen kracht.

Tijdens de begeleidingen van lotgenotengroepen voor Rouwzorg Vlaanderen vzw en bij de individuele consultaties stellen we vast dat een rouwende of iemand die een ernstig verlies heeft geleden, vaak de neiging heeft zich terug te trekken uit de

maatschappij en geen initiatief meer neemt, vanuit de overleving van 'ik ben er niet, let maar niet op mij', ofwel stort men zich in het werk, vanuit de overleving van 'met mij gaat het goed, hoor'.

Wanneer iemand een ernstig verlies ondergaat, is hij gebroken. Die mens is hulpeloos, verloren en helemaal overgeleverd aan de goede wil van zijn medemensen: wij allemaal dus. Mensen in rouw hebben nood aan warmte en geborgenheid. Dus: omhels hen, steun hen en laat letterlijk voelen dat je er bent voor hen. Kook voor hen, neem taken uit hun handen, vraag het niet maar doe het gewoon. Zeg niet: 'Bel me als je me nodig hebt.' Iemand die rouwt, belt zelf niet. Laat hen spreken over hun verlies, vermijd het onderwerp niet, dat kwetst hen enorm, want non-verbaal zeg je dan dat hun verdriet er niet mag zijn.

Om het verlies te kunnen integreren in iemands levensverhaal, draait het altijd om het geven van erkenning aan het verlies, zowel door de rouwende zelf als door de omgeving!



'Dans van de chaos'

Schaduwverdriet en Interactionele Vormgeving

Interactionele Vormgeving (afgekort: IV) is een integrale therapiestroming. De therapeutische aanpak wordt afgestemd op de cliënt, en daarbij wordt gekeken welke therapievorm het best bij de cliënt past. Die keuze wordt altijd bepaald in functie

van de cliënt. Integrale therapie maakt verder gebruik van geïntegreerde technieken uit diverse therapiestromingen. Doordat men uit deze verschillende bronnen kan putten, schept dat een waaier van mogelijkheden in het therapeutische proces van de cliënt, waardoor die ook geboeid blijft door de rijkdom van ervaringen die op die manier bewust kunnen worden. Interventies en technieken kunnen niet zomaar lukraak gebruikt worden bij iedere cliënt of in eender welke begeleiding. Het belangrijkste in het hele therapieproces is afstemmen op de cliënt!

Zoals dit boek aantoont, doorbreekt ook 'schaduwverdriet' het patroon van oude gewoonten. Wanneer iemand in therapie komt, bijvoorbeeld bij een burn-out, zien we soms (niet altijd, dat is dus zeker niet te veralgemenen) dat er een onderliggend probleem is van verlies of verdriet. Die mensen gebruiken vaak 'onbewust' hun overlevingsstrategie waardoor het een struikelblok is geworden. Men stort zich op zijn werk om geen verdriet te voelen. Zo wil de perfectionist bewijzen dat hij toch goed is, of men zet een masker op en zegt: 'Met mij gaat het goed, hoor', terwijl het eigenlijk helemaal niet goed gaat.

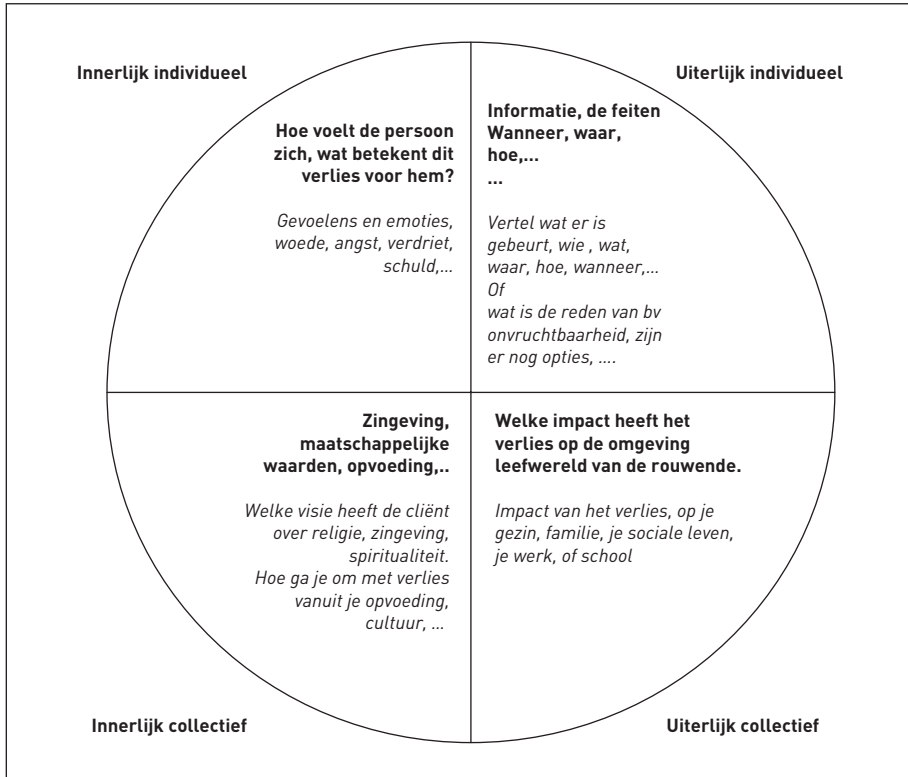
Interactionele Vormgeving maakt onder meer gebruik van een hypothesemodel en de IV-driehoek. Meer informatie hierover vind je in het boek *Veranderende denkbeelden in psychotherapie* (Van den Bosch & Vleugels, 2008) of beknopt in de bijlagen.

Wat ik hier wel kort wil bespreken, zijn de kwadranten van Wilber, waar ook IV gebruik van maakt om een totaalbeeld te krijgen van de cliënt 'en' zijn schaduwverdriet (zie figuur 1).

Wanneer de cliënt de therapieruimte betreedt, heeft hij zijn verhaal bij zich. Bijvoorbeeld: onvruchtbaarheid, de IVF-behandelingen, de oorzaak van het probleem, enzovoort. Dat zijn de feiten. Maar de cliënt is meer dan enkel de feiten. Welke impact heeft dat op zijn psychische wereld, hoeveel draagkracht heeft het koppel, welke impact heeft dat op hun familiale gebeuren of hun maatschappelijke leven? Hoe ver kun je gaan in behandelingen, ethiek, moraal? Hoe was de opvoeding in het gezin van herkomst? Welke geloofsovertuiging, zingeving, spiritualiteit, ... is belangrijk voor de cliënt? Niet enkel de feiten maken de cliënt tot wie hij is, er spelen zoveel andere factoren mee.

In de therapie doorlopen we alle kwadranten. Soms staan we langer stil bij het ene kwadrant dan bij het andere; er is ook geen vaste volgorde. Het belangrijkste is dat je de cliënt en het probleem waar hij voor komt, in hun totaliteit ziet.

Schaduwverdriet in de kwadranten van Wilber.



Casussen van niet-erkend verdriet en IV-werkvormen in beeld gebracht

De volgende casussen zijn gebaseerd op verhalen van cliënten en werden verzameld uit verschillende praktijkervaringen. Uit respect voor de privacy en rekening houdend met het beroepsgeheim zijn er aanpassingen en veranderingen aangebracht om de anonimiteit te waarborgen. Bij elke casus zijn er één of meerdere interventies beschreven; ook een stukje theorie komt erbij. Om alle mogelijke interventies en technieken zo veel mogelijk aan bod te laten komen is ervoor gekozen om bij elke casus telkens één of twee interventies of technieken te bespreken die voor dat therapeutische proces belangrijk waren. Uiteraard zijn er in elke casus meerdere technieken gebruikt en zijn die verspreid over een langere periode. Een techniek of interventie is altijd afhankelijk van wat er zich op dat moment aandienende bij de cliënt. De literatuurlijst verwijst naar meer informatie over de gebruikte werkvormen, technieken en theorie.

Casus 1. Het verhaal van Mieke (53 jaar)

Een maatschappelijk niet-erkende relatie; overlijden van de partner in een latrelatie

Wanneer de relatie niet gezien wordt als betekenisvol

Mieke is een dame van 53 jaar die al meerdere jaren een latrelatie heeft. Haar partner komt plotseling te overlijden waardoor zij niet meer in staat is om afscheid van hem te nemen. Zijn familie weert haar in de ziekenhuiskamer, ze voelt dat ze niet welkom is. Naast het verdriet over het verlies van haar partner voelt ze zich ook miskend als volwaardige partner, want ze krijgt geen erkenning van haar rouw door de maatschappij. Ze sluit aan bij een rouwgroep van Rouwzorg Vlaanderen vzw.

Doelgroep: volwassenen en kinderen

Setting: lotgenotengroep partnerverlies (Rouwzorg Vlaanderen vzw)

Interventies en werkvormen:

- lotgenotengroep
- ritueel: een troostmuseum

Lotgenotengroepen (Polspoel, Dujardin, & Roskam, 2006)

Oorspronkelijk werden rouwgroepen opgericht als zelfhulpgroepen. Het accent lag daarbij op de ontmoeting met lotgenoten. Nu worden die groepen meestal geleid

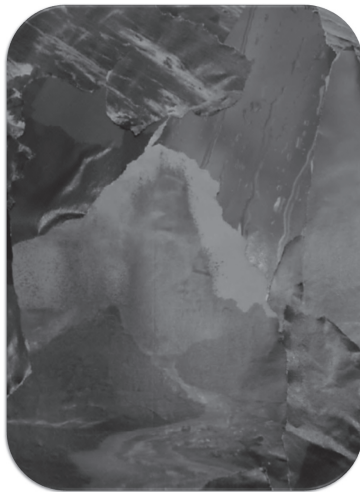
door professionele hulpverleners, die soms ook lotgenoten zijn. Rouwenden die overwegen aan te sluiten bij een rouwgroep, zoeken herkenning en erkenning, maar juist de herkenning kan hen erg afschrikken. Het eigen verdriet wordt herkend en gespiegeld in het verdriet van andere nabestaanden. De periode waarin men deelneemt aan een rouwgroep, levert vaak een belangrijke bijdrage aan de verwerking. Men gaat soms de eigen situatie relativeren. Begeleiders moeten er alert op zijn dat nabestaanden hun eigen situatie niet 'te' sterk gaan relativeren waardoor het eigen verdriet verdrongen wordt. Het helpen en ondersteunen van anderen versterkt ook het zelfvertrouwen en het gevoel van eigenwaarde. Het doorbreekt de sociale isolatie en stelt de nabestaande in staat nieuwe contacten te leggen. Van lotgenoten worden gemakkelijker praktische adviezen aanvaard dan van andere mensen, ze zijn immers ervaringsdeskundige.

Interventie: ritueel 'Troostmuseum'

Vooraleer je tot het creëren van een tekening, collage of andere werkvorm komt, begeleid je de lotgenoten bij een visualisatie over wat de deelnemers aanspreekt om op hun eigen innerlijke kracht te vertrouwen die ieder in zich heeft. Vanuit dat gevoel kiezen de deelnemers daarna prenten (die overal verspreid liggen) en waarmee ze individueel een collage kunnen maken, gewoon heel intuïtief. Ze kunnen knippen, scheuren, plakken, kleuren, schrijven, ... Kortom, iedereen maakt er zijn eigen collage van: je brengt je verdriet 'in beeld', maar tegelijkertijd ook je kracht. Je geeft ook een titel aan de collage waardoor het nog meer 'in de wereld' wordt gebracht. Daarna krijgen de deelnemers de gelegenheid om een voor een 'hun verdriet in beeld' te zetten op de schildersezels, het te benoemen door het een naam of titel te geven en erover te vertellen: dat verdriet en verlies worden zo letterlijk en figuurlijk in de wereld gebracht. De deelnemers zijn vrij in hun keuze om dat al dan niet voor de groep te brengen.

In de groep van Mieke heeft iedereen zijn creatieve werk voorgesteld en in beeld gebracht. Mieke haar werk symboliseerde de onderhuidse woede van de niet-erkende rouw. Het was tegelijk haar eerbetoon, haar afscheid, haar verdriet maar ook de erkenning van haar rouw. Voor de lotgenotengroep was zij 'ook' een weduwe die verdriet had.

(Zie Casus 6, 'Overgangsrutuelen en symbolen in de psychotherapie', voor meer informatie over rituelen.)



[Dit boek is online te koop \(klik hier\)](#)

Schaduwverdriet is een vaak onbekende of vergeten vorm van verlies of verdriet. Toch krijgen steeds meer mensen in deze maatschappij te maken met één of meerdere vormen van dit verdriet. Ongewenste kinderloosheid, het verlies van een broer, zus of ouder, uitgestelde rouw maar ook verlies van een zelfbeeld of toekomstbeeld en geheim verlies zijn slechts enkele vormen van schaduwverdriet.

Schaduwverdriet in het licht is een leidraad voor iedereen die zowel professioneel als privé in contact komt met verborgen verlies. Vanuit haar uitgebreide ervaring als psychotherapeute en verlies- en rouwbegeleidster beschrijft Christine Janssens concrete praktijkvoorbeelden en toegepaste werktechnieken.

Dit boek laat zien hoe het verborgen verlies erkend kan worden en zo een plekje krijgt in het levensverhaal van mensen, waardoor het litteken kan helen.

CHRISTINE JANSSENS

is al 30 jaar actief in de zorgsector en heeft als psychotherapeute vooral expertise opgebouwd in palliatieve zorg, verlies- en rouwbegeleiding en kindertherapie.

MET WOORD
VOORAF VAN
MANU KEIRSE



9 789462 921726