

Workshop Rouw

Bekeken vanuit de contextuele en de krachtgericht bril

Introductie

Rouw:

omgaan met verlies van een waardevol iemand of iets.

gemis ook van wat je nooit hebt gehad, bijvoorbeeld een vader, gezondheid, opleiding

- Nelleke - Uitleg over contextueel werken en rouw
- de balans van geven en ontvangen
 - balans wordt verstoord en je mist de betekenis die jij gaf aan de ander en de betekenis die de ander aan jou gaf
 - bestaansrecht: door ouders gegeven > missende ouders is zelf dat bestaanrecht aan/opvullen
 - Loyaliteiten
 - Verlies: dat wat je geeft wordt anders, dat wat je ontvangt wordt anders Het kan de balans van geven en ontvangen bevroren
 - Einde van een rouwproces: de balans is hersteld

Opgeschorte rouw = loyaliteit wordt niet getoond

- niet verwerkt doordat in gezin van herkomst niet over gevoelens werd gepraat, niet gewend, te pijnlijk
- het staat ten dienste van iets: het is geven, bijvoorbeeld, ik wilde mijn moeder niet verdrietiger maken
- parentificatie = niet passend geven van een kind aan ouder
- verboden rouw: "die klootzak is opgerot, vanaf nu wordt zijn naam hier niet meer genoemd" (kan ook geven zijn, kan nemen zijn)

Kenmerken van niet kunnen of willen rouwen:

- agressie (geen land mee te bezeilen)
- onverschilligheid, niks interesseert hem nog
- moeite met relaties

Duiden als: ik verbind me niet constructief met de buitenwereld, loyaliteit wordt op veilige maar destructieve wijze getoond

- Simone - Uitleg over krachtgericht werken
- Veerkracht en rouw

Opdracht

Bespreken in tweetallen (iemand met wie jij hierover wilt praten)

Denk terug aan een verlieservaring (kies de maat die voor dit moment past).

- Hoe waren je eerste reacties / gevoelens?
- Wat heeft geholpen?
- Wat heeft de omgeving gedaan dat helpend was en wat hielp juist niet?
- Wat is er verschoven in de balans tussen geven en ontvangen, aanvankelijk bij het verlies / gemis en later in de tijd?

Afronding opdracht

Terugkoppeling vanuit de gesprekken:

Belangrijk in rouwverwerking:

- delen in verbondenheid en geborgenheid van de betekenis die verloren voelt gegaan, van hiermee gepaard gaande gevoelens, bijvoorbeeld

- * boos en in de steek gelaten
- * bevroren voelen, er komt niets meer binnen
- * intens voelen
- * schuld- of schaamtegevoel of spijt over wat je hebt nagelaten
- * heel veel huilen
- * isoleren
- * onthechten
- * vastklampen
- * zinloosheid ervaren

Rouwproces en begeleiding

- erkennen, van de verdienste van de ander >> openlijke loyaliteit, erkennen van het onrecht dat hem is aangedaan, open constructieve verbinding met de overledene of hem/haar of met wat er niet is

- herkennen, woorden vinden voor gevoelens, rouw kent geen tijd maar is wel eindig

- verkennen, je voorstellen hoe het is om verder leven met je gemis (met behoud van loyaliteit!), met de veranderingen en je herinneringen, stappen hierin

- verbinden, verder leven met die ander in je hart, jouw plek weer vinden. Leren om anders te geven en anders te ontvangen, met de kring van toen en/of nieuwe mensen.

Rouw en begeleiding , mogelijke werkvormen ten dienste van bovenstaande stappen:

- Ruimte geven voor betekenis ook: het niet willen stoppen van het verdriet dmv zakdoek, arm, troost het verduren van de machteloosheid, >>- acceptatie van "je staat met lege handen"
- begeleiden van: contact maken, hechten, scheiden, rouwen, betekenis geven
- LET OP: deloyaliteiten als bijv er instructie was tot verboden rouw

Werkvormen die dit kunnen ondersteunen

- Bewust worden van verdriet: Wat maakt dat jij kan huilen (muziek, tekst, film). Wat wordt er in jou geraakt?
- Stilstaan bij verdriet: een brief schrijven, helpen woorden zoeken
- Idem bij andere emoties: onrechtvaardigheid (agressie)
- Foto's kijken
- Verhalen vertellen over de overledene
- Praten met familieleden over het verlies, over dat wat je mist
- Eigen herinneringen een plek geven (fysiek)
- Een kaarsje aansteken
- Huilen = helen