

De kunst van het nabijblijven

WERKEN MET VERLIES

Verlies is van alle tijden en kent vele vormen. Vaak denk je als eerste aan overlijden. Maar ook reorganisatie op het werk, scheiding, ziekte of ongewenste kinderloosheid, zijn vormen van verlies waarmee mensen het moeilijk kunnen hebben. Als psychosociaal therapeut, gespecialiseerd in Verlieskunde begeleid ik bij allerlei vormen van verlies. Mensen vragen me vaak: "Is dat niet zwaar?", waarop ik antwoord: "Ik vind 't het mooiste werk wat er bestaat. Het blijft mij verwonderen en raken hoe mensen hun weg weer vinden in het leven. Hoe uiteindelijk voor ieder het leven weer zinvol wordt."

Marieke werkt als communicatiemedewerker bij een grote bank. Een half jaar geleden heeft er wegens reorganisatie een aantal ontslagen plaatsgevonden. Marieke heeft haar baan kunnen behouden. Twee collega's, met wie ze nauw samenwerkte, zijn ontslagen. Samen met nog drie andere overgebleven collega's vormt ze nu de afdeling communicatie. Zij heeft het onderdeel zakelijke producten – waarop ze erg gesteld is – binnen haar takenpakket kunnen aanhouden. Er heerst opluchting in het team. Ze hebben het toch maar mooi overleefd.

Wat is verlies?

Als ik mensen vertel over mijn expertise, valt het me op dat er - nog steeds - meteen gedacht wordt aan overlijden. Naar mijn mening is een goede definitie van verlies: de waarneming dat een geliefd onderdeel van je leven ten einde is (De Mönnink, 2008). En dit geliefde onderdeel kan van alles zijn. Het kan bijvoorbeeld gaan om een

voorwerp, een baan, een huis, een persoon, een dier, een wens of een droom, waaraan iemand zich gehecht heeft. Het is de natuurlijke gang: je maakt contact en je raakt gehecht. We hebben een aangeboren neiging tot het zoeken naar nabijheid. Er wordt weleens gezegd dat rouw de achterkant is van hechting. Er is een moment van afscheid, van verlies. En de normale gezonde reactie daarop is rouw. Belangrijk hierbij is het besef dat het proces wat hierop volgt uniek is. Ieder doet dit op zijn eigen manier. Er zijn inmiddels heel wat theorieën bekend die spreken over fasen waarin het proces zou verlopen. Bekende voorbeelden hiervan zijn het rouwfasenmodel van Kübler-Ross of het rouwtakenmodel van Worden. Ik zou hier willen stellen dat dit echter een zeer verouderde manier van kijken is. Naar mijn mening dient er gekeken te worden naar het proces als een transitieproces. Het gaat om een overgang van oud naar nieuw. En bij de begeleiding van iemand die een verlies te verwerken heeft, ligt de focus op het vacuüm waarin diegene zich bevindt. Immers: het oude is achter de rug en het

ANDERS BEKEKEN



nieuwe nog niet in zicht. In dat vacuüm kan iemand last ondervinden van allerlei gevoelens en reacties. Angst, verdriet en boosheid zijn normale gevoelens. En in dat vacuüm kan het behoorlijk benauwd aanvoelen.

Werken met verlies vergt moed en vraagt om de kunst van het nabijblijven. Als begeleider heb je de taak te balanceren tussen verlies-gericht en herstel-gericht werken. Hierbij is het van belang dat je een aantal zaken helder krijgt: Wat is de impact van het verlies voor je cliënt? Vervolgens maak je een inschatting hoe je cliënt omgaat met dit verlies. Dit noemen we 'coping'. En je gaat na of en, zo ja, hoe je cliënt zich gesteund voelt door zijn of haar omgeving ('support').

Ik heb een eerste ontmoeting met Marieke in mijn praktijk, nadat ze aan mij is doorverwezen door P&O. Ze heeft de laatste tijd erg veel last van pijn in haar benen. Hiervoor is ze naar een specialist geweest, maar deze kan niets vinden. De laatste tijd is ze wat vaker verlaat op haar werk. Ze zegt dat ze erg moe is en wijt dit aan de pijn in haar benen. Vorige week zat ze in een gesprek met een potentiële klant. Ze voelde zich niet goed worden en heeft zich verontschuldigd onder het mom van 'even iets nakijken'. Vervolgens heeft ze een collega gevraagd of deze haar wilde vergezellen bij het gesprek. Ze had het gevoel dat ze flauw zou vallen en vond het een veiliger idee als er een collega bij was. Een bezoek aan de huisarts leverde een diagnose 'stress' op.

Als je te maken krijgt met een cliënt zoals Marieke, is het belangrijk goed te luisteren naar het verhaal. Binnen de Verlieskunde is de eerste stap in begeleiding de Verliessignalering. Wat communiceert de cliënt, wat vraagt er om aandacht? Een mooi instrument om het verhaal in kaart te brengen is 'de Persoonlijke Archiefkast'. Bij mij in de praktijk staat een klein kastje met een aantal laatjes. Ik gebruik het als metafoor voor het levensverhaal van mijn cliënt. Voor iedere verlieservaring een laatje. Je kunt de kast ook tekenen of de cliënt vragen zijn of haar eigen kast te maken. Het mooie van het werken met de verlieskast is het verhelderende effect. Het maakt duidelijk wat er allemaal gebeurd is én wat er nog te doen is om rust te brengen in de kast. Om onaffe kwesties de aandacht te kunnen geven die ze nog nodig hebben, om uiteindelijk betekenis te kunnen geven en verder te gaan. Het werken met de kast schept structuur in de vaak door cliënt beleefde chaos.

In het gesprek met Marieke wordt duidelijk hoe onaffe levenservaringen haar parten spelen in het heden. Bij het opmaken van haar archiefkast komen een aantal zaken aan het licht. Zo is Marieke tien jaar geleden door haar partner verlaten voor een andere vrouw. Toen zij twaalf jaar oud was is haar vader overleden. Een wond die met de breuk met haar man werd opgehaald. En een jaar na de scheiding overleed haar moeder met wie ze een hechte band had. Marieke is een vrouw die moeilijk praat en erg bezig is met hoe ze overkomt

op haar omgeving. Ze krijgt last van paniekaanvallen en komt hiermee onder behandeling bij GGZ. Maar de schaamte die ze hierbij ervaart ("Ik had het gevoel tussen de gekken te lopen"), maakt dat ze hier vroegtijdig mee stopt. Sinds die tijd slikt Marieke medicatie om de angst eronder te houden. Ze heeft inmiddels een relatie met een vrouw. Deze heeft een kind uit een eerdere relatie en hier kan Marieke niet aan wennen. Ze heeft erg veel heimwee naar de tijd dat ze nog met haar man was en haar moeder nog leefde. Toen was alles nog zoals zij het graag wilde. Het leven wat ze nu heeft voelt als niet van haar. Zeker sinds de dreiging van ontslag op haar werk, is dit onwerkelijke gevoel alleen nog maar versterkt. Eigenlijk voelt ze zich nergens meer veilig.

Veenbrand

Het komt vaak voor dat er bij mij een cliënt, zoals Marieke, komt die al jaren last heeft van onbegrepen klachten. Velen hebben al een traject, of meerdere, in de GGZ achter de rug. En omdat dit niet hielp, vertonen ze, zoals het door professionals in de hulpverlening ook wel eens oneerbiedig genoemd wordt: shopgedrag. De cliënt bezoekt verschillende hulpverleners van allerlei disciplines, naarstig op zoek naar oplossingen voor de staat waarin hij verkeert. Wat we echter zien bij het verhaal van Marieke is hoe door onaffe 'life events'/oud zeer allerlei onbegrepen klachten zijn ontstaan en hoe deze in het huidige leven aanhouden of zelfs verergeren. Hier is een naam voor: het 'Unfinished Business Syndroom'. Hierbij is



Verlieskunde

Herman de Mönnink is grondlegger van de verlieskunde in Nederland en heeft een eigen praktijk als traumapsycholoog, rouwtherapeut en trainer. De Mönnink is auteur van onder meer het boek Verlieskunde.

Verlies wordt in de verlieskunde opgevat als verlies door overlijden én door ziekte, amputatie, dementering, scheiding, enzovoort. Mensen die dergelijke levensloopverliezen ondervinden hebben rouwarbeid te doen bestaande uit de volgende transitietaken:

Aanvaarding: na aanvankelijk wegdrücken van het slechte nieuws, dit uiteindelijk tot je door laten dringen als feit

Afscheid: loslaten van het oude gepaard gaand met ontlading van verdriet, boosheid en angst

Opbouw: je nieuwe levenshoofdstuk stap-voor-stap vormgeven met herinnering aan het oude.

Mensen die in de transitie van oud naar nieuw blijven steken, kunnen hier onverklaarbare klachten door krijgen. Verdieping in het onverwerkt oud zeer kan vroegtijdige herkenning en aanpak bevorderen van UBS, het 'Unfinished Business Syndroom'. Mensen met vage klachten op biopsychosociaal terrein kunnen namelijk vaak langdurig 'shoppen', maar bij nader inzien onverwerkte levenservaringen hebben. Zij verdienen een effectieve aanpak vanuit een stepped-care-visie. Met hen wordt bekeken welke taken van het transitieproces onvoldoende aandacht hebben gehad en alsnog aandacht verdienen. Zo wordt de overgang gefaciliteerd van een oud naar een nieuw levenshoofdstuk en een nieuw leven vormgegeven. Levensverlies kan daarmee overgaan in levenswijsheid.

www.verlieskunde.nl

de veenbrandmetafoor zeer verhelderend: door de aanpak van het oorspronkelijke vuur (de pijn van de onaffe levenservaring) kan in een aantal gevallen de veenbrand die – soms decennialang – woedde, worden gestopt (De Mönnink, 2008). En hierbij kun je als coach een belangrijke signaalfunctie hebben! Hoe eerder UBS wordt herkend, hoe beter.

Voor Marieke was het heel verhelderend om erachter te komen dat er nog een aantal zaken aan het 'smeulen' waren. In het traject wat ik met haar heb doorlopen, hebben we gewerkt op een aantal niveaus: cognitief, emotioneel, ontlaadingsgericht en creatief. Zo heeft Marieke onder andere haar biografie geschreven, wat haar inzicht gaf in de gebeurtenissen in haar leven en hoe ze haar copingmechanisme heeft ontwikkeld waarmee ze met deze gebeurtenissen is omgegaan. Ze heeft verschillende schilderijen en tekeningen gemaakt die haar emoties verbeeldden. Ook maakte ze een collage van foto's van het leven wat achter haar lag ("Hier ligt het leven wat ik niet meer heb en waar ik zo naar terug verlang") en een doosje vol met haar gevoelens, geborduurd op fluwelen stof om te koesteren. Marieke schreef een brief aan haar vader en via opdrachten uit de Cognitieve Gedragstherapie daagde ze haar angst om flauw te vallen en haar gevoelens van onveiligheid uit. Middels de 'lege stoel methode' werkte ze onaffe kwesties tussen haar en haar ex-man uit.

En jij?

Als coach krijg je ongetwijfeld te maken met mensen die een verlieservaring hebben. Dit kan onbewust het coachtraject vertragen of belemmeren. Soms is de problematiek zo gecompliceerd dat het nodig is om door te verwijzen. Maar ook als coach kun je verlieservaringen herkennen en ermee werken. Ik roep altijd: "Je kunt je cliënt zo ver brengen als je zelf bent." Hoe ver ben jij? Hoe ver wil en kun je gaan? In dit kader is zelfzorg een zeer belangrijk item. In hoeverre is je eigen verlieskast op orde? Hoe is het voor jou als jij stuit op verlies bij jouw coachee? Durf jij daarbij te blijven? Waar word jij geraakt?

Patricia Wouters is eigenaar van woutersvandam, praktijk voor therapie, coaching en reïntegratie. Met een specialisatie op het gebied van verliesverwerking en verlieskunde, weet Patricia mens en organisatie te begeleiden bij het leren omgaan met verlies. Ze begeleidt zowel individueel als in groepsverband en geeft trainingen aan verschillende professies in het beroepsmatig omgaan met verlies. Speciaal voor coaches heeft zij de driedaagse training 'Verlieskunde in Coaching' ontwikkeld.
www.woutersvandam.nl

Literatuur

De Mönnink, H.J. (2008). *Verlieskunde, handreiking voor de beroepspraktijk*. Maarssen: Elsevier.
Cozijnsen, B., Van Wielink, J. (2009). *Over de Rooie, emoties bij verlies en verandering op het werk*. Alphen aan den Rijn: Kluwer.
Maes, J. (2007). *Leven met gemis, handboek over rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie*. Wijgmaal-Leuven: Zorg-Saam.