

1

Begeleiden bij verlies

Verlieskunde in coaching

PATRICIA WOUTERS

De context

‘Mooi zijn de stromen die komen uit de bron van het hart.’

– Bert Schierbeek

In deze tijd van fusies en reorganisaties is er veel te doen voor de loopbaan-professional. Vanuit deze professie krijg je te maken met mensen die op een punt in hun leven staan waar verandering de scepter zwaait. Waar zekerheden die ooit waren, nu niet meer zijn. En waar de toekomst misschien nog wel mistig of troebel is. Werkend op dit snijvlak van oud naar nieuw kan het niet anders dan dat je verlies tegenkomt. Verlies van werk of functie. Verlies van collega's en/of werkplek. Verlies van (werk)zin of toekomstperspectief. Dit vraagt om opmerkzaam zijn voor signalen van rouw en verlies. Verliezen aan de oppervlakte, maar zeker ook verliezen uit het verleden. Onaffe kwesties die nog smeulen en die, getriggerd door gebeurtenissen in het nu, opvlammen. Misschien wel heviger dan ooit. Hoe signaalgevoelig ben jij?

De theorie

Ieder loopbaantraject gaat over verandering. En waar verandering is, kan rouw opspelen. Normale rouwreacties kunnen zijn: emoties zoals angst, verdriet, boosheid, maar ook opluchting, liefde of lust. Cognitief kan iemand last ondervinden van concentratieproblemen of piekeren. En er kunnen fysieke klachten zijn van moeheid, hoofdpijn of rugpijn.

Een bekende uitspraak is: ‘Rouw is de prijs die we betalen voor hechting.’ Dit verwijst naar een natuurlijk proces: dat waar we aan gehecht zijn, zullen we ooit weer kwijtraken. Het is de gang die we maken van contact naar hechting naar afscheid. Het proces dat daarbij hoort, vraagt om rouw. Daar kan de loopbaanprofessional de coachee in faciliteren.

Belangrijk hierbij is het besef dat ieder rouwt op zijn eigen manier. Ieder rouwproces is uniek. Het is een transitie van oud naar nieuw; de begeleider heeft de taak te balanceren tussen verliesgericht en herstelgericht werken. Allereerst door ruimte te bieden aan het verliesverhaal. Het in kaart te brengen en dan een inschatting te maken van de impact van dit verlies en de manier waarop de coachee ermee omgaat.

Verlies is de waarneming dat een geliefd onderdeel van ons leven ten einde is (De Mönnink, 2008). Dat onderdeel kan van alles zijn: ons werk, onze gezondheid, onze geliefden. Maar ook onze idealen, ons toekomstperspectief of onze identiteit. Hierin zien we facetten die we in loopbaanbegeleiding kunnen tegenkomen.

Kijk maar eens naar iemand die burn-out is geraakt en van daaruit op zoek is naar ander werk. De burn-out betekent allereerst verlies van gezondheid, van werk/functie. Maar ook verlies van identiteit, van sociale contacten (collega's, vrienden), van toekomstperspectief. En wat te denken van het verlies van zingeving? 'Hoe geef ik nog zin aan mijn bestaan, nu ik tot niets kom en de wereld om mij heen gewoon verder draait – en ik aan de zijlijn sta?' Bij het werken met iemand die een burn-out heeft of heeft gehad, dient er aandacht te zijn voor de rouw. Zeker wanneer men weer aan het werk gaat, kunnen rouwreacties naar boven komen. Haperingen in de te zetten stappen kunnen duiden op angst om weer achterover te vallen; een heel normale reactie op een geleden verlies. Dan is er behoefte aan her- en erkenning van dit verlies.

De professionele rol

Je kunt je coachee zo ver brengen als je zelf bent!

Men vraagt zich vaak af: 'Wat kan ik als loopbaancoach met rouw, ik ben toch geen therapeut?' Het antwoord: dat hoeft ook niet! Coaches kunnen zichzelf bekwamen in het werken met verlies. Vooral omdat ze hiermee het coachings-traject op een hoger plan brengen. Omdat ze hun coachees bedienen.

Het werken met verlies vergt veel van de begeleidende capaciteiten van coach en de durf om zichzelf in te zetten als instrument. Dan is het belangrijk dat je je kunt laten raken, dat je je eigen kwetsbaarheid kent zodat je deze kunt gebruiken in het nabij blijven. Want vanuit de kunst van dat nabij blijven ontstaat de ontmoeting met die ander. Echt. Vanuit je hart. Van mens tot mens.

Daartoe is het belangrijk dat je, in essentie, weet dat we allemaal gelijk zijn. Dat we allemaal onze gang hebben moeten maken om te komen waar we nu zijn. Dat we ook allemaal steeds weer verdergaan op ons eigen pad, onze eigen gang voortzettend. En dat we daarin onze eigenheid te kennen hebben, onze authenticiteit. Dat wat mij ik maakt en jou jij. Het is juist dié eigenheid waarmee jij jezelf als instrument hebt kunnen finslijpen. Waarmee je in de ontmoeting met die ander precies dát kunt bieden wat er in het contact op dat moment nodig is. Juist dát. Omdat die ander daarvoor bij jou komt.

Het vergt ook de kunst van het waarnemen, het gewaar zijn. Opmerkelijk zijn op verschillende niveaus. Wat vertelt de coachee? In woord, maar ook in lijf, in gebaren, in gezichtsuitdrukkingen. Coaches die op deze manier opmerkelijk zijn, zijn bezig op een niveau waarop ze vanuit hun impulsen kunnen interveniëren. Dan worden zij het instrument. Zo wordt het werken met de coachee authentiek: eigen aan dát traject met dié coachee. Immers: geen coachee is hetzelfde. Dit vraagt om een scala aan tools en technieken die de professional kan inzetten. Hiermee bedoel ik de verschillende methoden

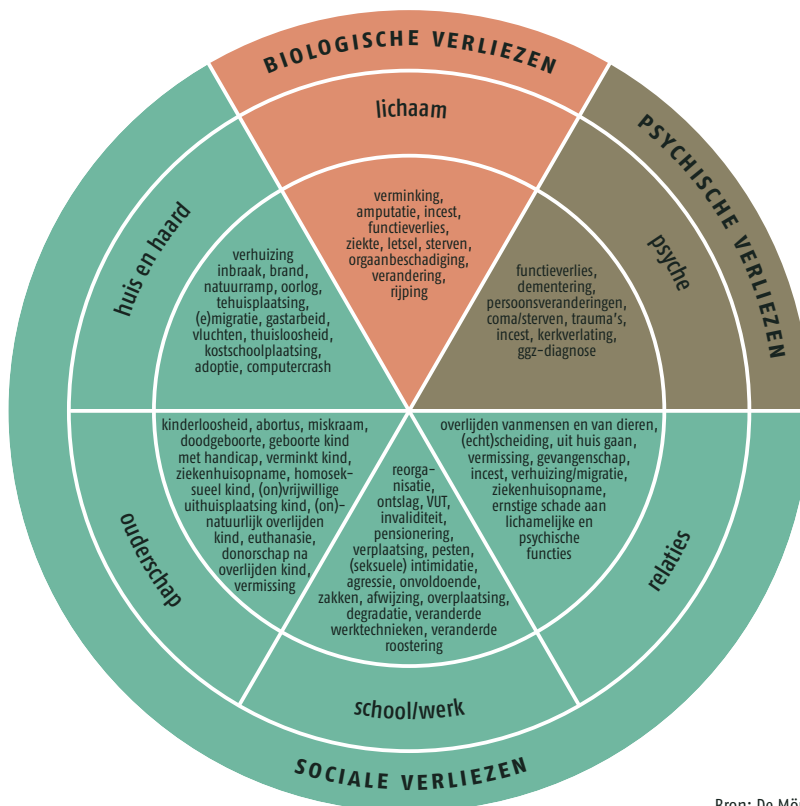
waarmee de coach in de loop der jaren zijn rugzak heeft gevuld. En dit vraagt ook om de spanning te kunnen uithouden die het bij de coach oproept.

De praktijk

Een voorbeeld

Petra is een bejaardenverzorgster van 59 jaar. De instelling waar ze werkt, heeft de visie op de manier waarop medewerkers het beste kunnen worden ingezet, gewijzigd. Oorzaak: een fusie. Resultaat: ze heeft na vijftien jaar dienstverband te horen gekregen dat haar functie ophoudt te bestaan. Sterker: de hele vestiging waar ze werkt, wordt opgeheven. De mobiliteitsadviseur die met haar aan het werk is, zit met haar handen in het haar. Petra is namelijk boos, heel boos: buitenproportioneel boos. Ze weigert te kijken naar de toekomst en de stappen die ze te nemen heeft in de richting van ander werk. Petra wordt doorverwezen naar een coach.

In de intake met de coach herhaalt Petra een paar keer de zin: 'Ik heb het niet verdiend.' Ook in de sessies daarna blijft ze dit herhalen. Haar gezichtsuitdrukking verandert daarbij in een kwaad masker met felle ogen en een grimmige mond. Naast de boosheid heeft ze last van verschillende rouwreacties: somberheid/uitzichtloosheid, een rigide piekermechanisme, lusteloosheid, moeheid, verdriet en angst.



Op emotieniveau hebben Petra en de coach gewerkt aan ontlading van de boosheid en verdriet. Het schrijven van een boze brief aan haar manager was een helpende interventie op expressieniveau. Op cognitief niveau heeft Petra geleerd afstand te nemen van haar gedachten door de oefening 'kijken naar je denken'. Nu dringen haar gedachten zich niet meer zo aan haar op; ze kan deze opmerken en ook weer voorbij laten gaan. Zo neemt ook haar angst af. Mindfulness helpt bij het leren toestaan van alle nare gevoelens (emotieniveau) en werkt ontspannend op lijfniveau.

In de vijfde sessie zegt Petra weer het zinnetje: 'Ik heb het niet verdiend.' In een impuls vraagt de coach of ze deze zin eens wil herhalen. Petra moet gaan staan en haar stem verheffen terwijl ze continu de zin herhaalt. De coach vraagt haar om haar gebalde vuist verder aan te spannen en haar gezicht nog meer tot een boze grimas te vervormen. Daar staat ze: stampend en schreeuwend dat ze het niet verdiend heeft. Haar hele lijf schreeuwt het uit en trilt van top tot teen.

In een volgende impuls roept de coach: 'Hoe oud is dit?' Meteen roept Petra: 'Heel oud! Ik was 21!' Vervolgens vertelt ze dat ze op die leeftijd achter de kassa van de plaatselijke supermarkt werkte. Ze werd beschuldigd van diefstal. Ze had het niet gedaan en dat is uiteindelijk ook uitgekomen. Maar ze moest weg achter de kassa en bij de broodafdeling gaan werken. Onrecht. Dat was het. Tot op de dag van vandaag doet ze nog boodschappen bij diezelfde supermarkt. En, alsof het lot ermee speelt, dezelfde bedrijfsleider werkt er nog.

Dit geeft een mogelijkheid tot ritueel-technisch werken aan afronding van dit veenbrandje dat nog smeulde en dat zo dooletterde in haar huidige proces. Petra heeft een schilderij gemaakt: heel donker, met dikke plakaten verf. Zo geeft ze vorm aan het onrecht en de boosheid, die als het ware aangekoekt was en haar zo in de weg zat. Ze is met het schilderij naar de bedrijfsleider van de supermarkt gegaan, met wie ze een afspraak had gemaakt voor een gesprek. Tijdens deze ontmoeting heeft ze het schilderij overhandigd met de woorden: 'Ik geef dit aan jou, want het is niet van mij.' Hiermee valt er letterlijk een last van haar af. Na dit ritueel kan ze het traject bij de mobiliteitscoach vervolgen. Inmiddels heeft zij een nieuwe functie gevonden. Naar tevredenheid!

Beoogd resultaat

Begeleiden bij verlies betekent werken op verschillende niveaus: emotioneel, cognitief, gedrag, lijf, spiritueel, existentieel, praktisch/materieel, expressief en ritueel-technisch. Immers: rouw laat zich niet beperken tot alleen maar gevoel of cognitie. Per niveau kan worden geïndiceerd welke methode kan worden ingezet, altijd coacheegericht. Begeleiden bij verlies betekent aansluiten bij de (rouw)behoefte van de coachee vanuit een multifocusperspectief (De Mönnink, 2008).

COACH

Patricia Wouters is psychosociaal therapeut, coach en trainer. Ze is eigenaar van bureau woutersvandam. Met een specialisatie op het gebied van verliesbegeleiding en verlieskunde, weet Patricia mens en organisatie te begeleiden bij het leren omgaan met verlies. Speciaal voor coaches heeft zij in 2010 de leergang Verlieskunde in coaching ontwikkeld. Hiermee biedt zij een opleidingsaanbod voor coaches die zich willen bekwamen op het gebied van verliesbegeleiding in hun beroepspraktijk. Sinds 2010 verzorgt zij in het kader hiervan regelmatig introductiewerkshops voor Noloc, NOBCO en LVSC. www.verlieskundeincoaching.nl (trainingen), www.woutersvandam.nl (begeleiding)

LITERATUUR

- Maes J. & H. Modderman (2014). *Handboek rouw, rouwbegeleiding, rouwtherapie. Tussen presentie en interventie*. Antwerpen: Witsand Uitgevers.
- Mönnink, H. de (2008/2015). *Verlieskunde. Methodisch kompas voor de beroepspraktijk*. Amsterdam: Reed Business Education.
- Wouters, P.M. (2010). Werken met verlies. De kunst van het nabijblijven. *Tijdschrift voor Coaching*, 4, pp. 62-64.