

specialist

'Op zoek naar RouwVerlichting'

Rouwmodule nu in boekvorm

Al ruim tien jaar verzorgen Marlène Raaijmakers en Anita de Gouw bij Centrum Senioren een door hen zelf ontwikkelde rouwmodule voor rouw na het verlies van een dierbare. De module van twaalf bijeenkomsten wordt minimaal een keer per jaar gegeven. Bij het naderen van de pensioengerechtigde leeftijd van een van beiden ontstond het idee om de module in boekvorm vast te leggen. "We beogen hiermee dat de module voor meer hulpverleners bruikbaar en dus ook voor meer rouwendenden bereikbaar wordt", aldus Marlène en Anita.

Het boek 'Op zoek naar RouwVerlichting' beschrijft de module zowel vanuit de theoretische als de praktische kant. In het theoretische gedeelte wordt aandacht besteed aan verschillende theorieën met betrekking tot rouw en rouwverwerking en aan de methodiek van de module. Het praktijkgedeelte beschrijft uitgebreid de twaalf bijeenkomsten: kennismaking met elkaar, kennismaking met de overledenen, het overlijden, afscheid nemen (begrafenis/crematie), troost, stilstaan bij gevoelens (twee bijeenkomsten), dierbare herinnering, relatie met de omgeving, eigen identiteit, toekomst, afscheid van de groep. Daarmee is het een zeer bruikbare uitgave voor hulpverleners en rouwendenden.

Verbaal en beeldend

"Het sterke van deze module is de combinatie van verbale en beeldende werkvormen", vertelt Marlène. "Het is een afwisseling van praten en

doen in werkvormen die op elkaar aansluiten. We gaan met de deelnemers op zoek naar troostrijke, steunende of positieve aspecten binnen het (moeilijke) thema van de bijeenkomst. Dat troostrijke legt iedere deelnemer op zijn eigen manier beeldend vast in een product dat hij of zij mee naar huis kan nemen. Zo kan het thuis steeds opnieuw tot steun zijn. Het werkstuk vormt bijvoorbeeld aanleiding om met het bezoek weer eens te praten over de overledene."

Anita en Marlène geven een concreet voorbeeld vanuit de bijeenkomst 'afscheid'. "Het feit dat er veel mensen aanwezig waren bij de crematie is vaak een troostrijk aspect voor de nabestaande. Door dit met pastelkrijt beeldend op papier vast te leggen en het product thuis een opvallend plekje te geven, zal het regelmatig steun betekenen."

Tien jaar ervaring

Anita vertelt dat zij nu ruim tien jaar bezig zijn met de rouwmodule die ze jaarlijks een of twee keer aanbieden voor groepen van zes tot acht personen. "De methode die we hanteren, is gebaseerd op de methode die José Franssen ontwikkeld heeft voor het werken met levensverhalen. Er is de laatste jaren veel veranderd in de visie op rouw en rouwverwerking. Nieuwe theorieën zien rouwverwerking niet als een statisch gebeuren waarbij je een aantal fases doorlopen moet hebben, maar als een proces, waarbij ieder individueel met zijn of haar emoties moet leren omgaan. Onze rouwmodule sluit goed aan bij de theorie van rouwth-

rapeut Johan Maes. Er zijn heel veel soorten verlies op veel momenten in je leven. Hoe je daarmee omgaat, heeft onder meer te maken met je manier van hechting."

Leeftijd

In het verleden konden mensen zich bij Preventie aanmelden voor de rouwmodule, waardoor er soms mensen met lichtere rouwproblematiek deelnamen. Ook namen regelmatig cliënten van Zorggroep Volwassenen deel aan de module. De leeftijd van de deelnemers was daardoor heel verschillend. "We hebben wel eens een groep gehad waarin de jongste deelnemer 35 was en de oudste 86. Dat gaat prima. De deelnemers hebben allen een dierbare verloren en zijn daardoor lotgenoten."

Tegenwoordig wordt de rouwmodule aangeboden als onderdeel van het behandelaanbod van Centrum Senioren en moet iemand als cliënt bij Senioren zijn aangemeld om te kunnen deelnemen. "In de groep zien we nu dus cliënten met matig ernstige rouwproblematiek", vertelt Marlène.

Veilige groep

De waarde van het lotgenotencontact wordt ondubbelzinnig bewezen, vinden beiden. "De groep is heel veilig, er wordt niet gepusht of getrokken. De deelnemers bepalen zelf wat ze wel of niet willen vertellen. Al snel hebben mensen het gevoel dat ze elkaar goed kennen. De eerste bijeenkomst is vaak erg spannend, maar daarna kijken mensen uit naar de



Marlène en Anita

bijeenkomsten. Men ervaart veel steun aan elkaar, maar ook aan de onderwerpen in het programma.”

De deelnemers geven verder aan dat het minder zwaar is dan ze van tevoren gedacht hadden. “Dat heeft ook te maken met de afwisselende werkvormen”, licht Anita toe. Vooraf vindt een individueel kennismakingsgesprek plaats om te kijken of de patiënt kan functioneren in een groep en of het aanbod past.

Het werkt

“Al met al is het een methode waar we zelf erg blij mee zijn, omdat we zien dat het werkt. Soms geven we workshops aan andere deskundigen, maar dat kost veel tijd. Met dit boek willen we proberen om een groter publiek te

bereiken en ons gedachtengoed breder onder de aandacht te brengen. We zijn erg trots op het boek en zijn blij met de steun die we hebben mogen ervaren vanuit Centrum Senioren bij de productie en vormgeving ervan. Het kon tot stand komen dankzij de mogelijkheid die wij binnen GGz Breburg jarenlang hebben gekregen om ons te bekwamen in het werken met levensverhalen.”

Meer weten of boek bestellen

Wil je meer weten over deze module of het boek bestellen? Neem dan contact op met Anita de Gouw of Marlène Raaijmakers, via Centrum Senioren.
SecretariaatCentrumSenioren@ggzbreburg.nl

Rouwrecept

De tafel gedekt
met een stukje moed
een vleugje vertrouwen
een schijntje kracht
en een pan vol doorzettingsvermogen
ik schep dit alles op mijn bord
overgoten
door tranen die niet willen drogen.

Gerry Berris-Grisel

