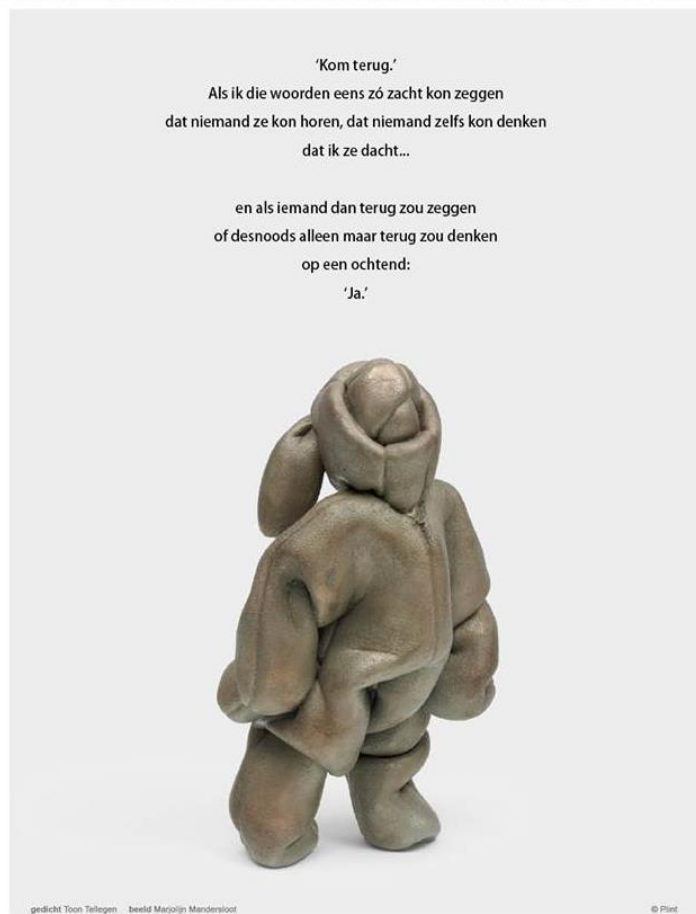


## Syllabus jaaropleiding rouwbegeleider



Begeleiding – Training – Opleiding bij Verlies en Rouw

Buro Nazorg, Stokmeesterlaan 3, 8014 GM, Zwolle  
[www.buronazorg.nl](http://www.buronazorg.nl)

---

## INHOUDSOPGAVE

Adresgegevens	3
Lesdata	3
Uitgangspunten jaaropleiding	4
Competenties opleiding rouwbegeleider	6
Eindcriteria	8
Verplichte literatuur	9
Intervisie	10
Start tweedaagse, dag 1 en 2	14
Dag 3, rouw is de achterkant van liefde – huiswerk	20
Dag 4, rouw is de achterkant van liefde – huiswerk	25
Dag 5, rouw in het systeem – huiswerk	29
Dag 6, rouw in je bloed – huiswerk	31
Dag 7, afscheid in het leven – huiswerk	34
Dag 8, vormgeven aan verlies – huiswerk	38
Dag 9, afscheid nemen van het leven – huiswerk	43
Dag 10, casuïstiek – huiswerk	47
Slot tweedaagse, dag 11 en 12 – huiswerk	49
Informatie eindverslag – eindgesprek - eindpresentaties	50
Bijlage boek 'Rouw en rouwbegeleiding', hoofdstuk 3	54
Bijlage boekenlijst volwassenen	63
Bijlage boekenlijst kinderen	66



---

## ADRES LOCATIE ZWOLLE

### **Buro Nazorg**

Stokmeesterslaan 3  
8014 GM Zwolle

(Ingang via het schoolplein, bij de zandbak.)  
Mobiele nummer Henriette: 06-81923467

Op de dagen in Zwolle ben je vanaf 9.45 uur van harte welkom, koffie en thee staan klaar. Ik wil je vragen om niet heel veel eerder te arriveren, dit i.v.m. mijn voorbereidingstijd. Om 10.00 start ik met het programma en om 17.00 uur ronden we de dag af.

Deze locatie is zowel per auto als OV goed te bereiken.

Je kunt voor de locatie, op de parkeerplekken op het schoolplein parkeren.

Er vertrekken diverse bussen richting de Stokmeesterslaan:

Bus 4 richting Ittersummerbroek, uitstappen halte: Troelstralaan, dan nog 6 minuten lopen.  
Bus 161 richting Wijhe/Deventer, uitstappen bij de halte: Nieuwe Deventerweg/KWS, dan nog 5 minuten lopen.

---

## LESDATA

### **Jaaropleiding Groep 19, februari 2019 (dinsdag)**

Start tweedaagse: dinsdag 26 en woensdag 27 februari 2019 te Groesbeek  
19 maart  
23 april  
21 mei  
18 juni  
9 juli  
17 september  
8 oktober  
5 november  
10 en 11 december is de slot tweedaagse.

Behalve de start tweedaagse zijn alle lesdagen in Zwolle.



---

## UITGANGSPUNTEN JAAROPLEIDING EN EINDTERMEN

Verlies en Rouw komen in een ieders leven voor. Soms al vroeg en soms later. In de reguliere zorg, hulpverlening en/of het onderwijs zijn niet altijd voldoende kennis en vaardigheden aanwezig om rouwuitingen te herkennen en indien nodig een goed hulpaanbod te geven. Buro Nazorg wil mensen uit diverse beroepsgroepen mensen opleiden om mensen in rouw de aandacht en indien nodig professionele begeleiding te bieden die ze nodig hebben. Rouw hoort bij het leven en rouwen is een levenskunst!

De opleiding rouwbegeleider richt zich niet op 1 beroepsgroep, rouwende mensen kom je immers overal tegen. Derhalve is de opleiding toegankelijk voor diverse beroepsgroepen. Wel is belangrijk dat je minimaal een relevante opleiding op mbo-4 niveau hebt.

Deelnemers aan de opleiding van Buro Nazorg worden opgeleid tot rouwbegeleider. Een rouwbegeleider geeft begeleiding en ondersteuning aan mensen in een 'normaal' rouwproces.

Aan het einde van de opleiding zijn de deelnemers in staat om na de intake en analyse een passende begeleiding te bieden aan cliënten en indien noodzakelijk door te verwijzen naar een rouwtherapeut als er sprake is van complicaties in het rouwproces. Deelnemers hebben kennis, diverse werkvormen en methodes tot hun beschikking om te komen tot adequate en professionele rouwbegeleiding.



## **Leren op verschillende niveaus:**

**De opleiding is opgebouwd op een verbreding, verdieping, ontwikkeling en integratie van: Kennis, houdingsaspecten, diverse werkvormen, methodieken en vaardigheden.**

### Kennis

Diverse ontwikkelingen in de rouwzorg, trauma- en hechtingstheorieën, kinderen in rouw en de systeemtheorie.

### Houding

Reflectie op eigen verlieservaring en persoonlijke coping strategieën.

### Feedback

Zowel tijdens de trainingdagen als ook in intervisie en de reflectieverslagen.

### Vaardigheden

Het oefenen van een intake en het trainen met de trainingsactrice.

Gedurende de opleiding diverse praktijk oefensessie met medestudenten.

### Methodieken en werkvormen

Kennismaken en oefenen met diverse (creatieve) werkvormen.

### Leren integreren theorie en eigen praktijk

Gedurende het opleidingstraject minimaal 4 cliënten begeleiden in hun proces.

Natuurlijk kan dit ook begeleiding in groepsverband zijn.

### Leren van en aan elkaar

In de opleidingsgroepen zitten deelnemers met diverse ervaring, opleiding en werkachtergrond. Gedurende de opleiding is er voldoende ruimte voor eigen inbreng en delen van expertise.

### Intervisie

Aan de start van de opleiding worden intervisiegroepjes gevormd. Deze groepjes komen gedurende de opleiding minimaal 5 keer bij elkaar.

De bijeenkomsten duren minimaal 2,5 uren en worden voorbereid door elke deelnemer middels van te voren ingestuurde casuïstiek en/of concrete vragen.

Van elke intervisie bijeenkomst maken de deelnemers individueel een verslag over het leerrendement. Voor elke bijeenkomst stuur je dit reflectie-verslag naar elke intervisiedeelnemer van jouw groepje.

### Eigen leerpad

Iedere deelnemer heeft een andere opleidings-, en werkachtergrond.

In de groep maken we gebruik van elkaars ervaring en kennis.

Gedurende de opleiding krijg je veel aangeboden en het is aan jou om dit te (leren)

integreren in jouw werk en een eigen werkwijze te ontwikkelen. Je leert en integreert op

jouw eigen manier en wat past bij jouw werkcontext. De opleiding biedt geen kant en klaar protocol!



---

# COMPETENTIES OPLEIDING ROUWBEGELEIDER

## 1. Analyseren en Interpreteren

De rouwbegeleider beschikt over het vermogen om situaties van cliënten te beschrijven, te analyseren en te interpreteren.

### Indicatoren:

- Kennis hebben van de diverse theorieën die in de opleiding worden behandeld. Deze theorieën kunnen vertalen naar praktisch handelen.
- Het kunnen analyseren van een casus/cliëntsituatie met gebruikmaking van diverse (actuele) theorieën.
- Het kunnen trekken van zinvolle conclusies uit de veelheid aan informatie uit een intakegesprek/vervolggesprekken.

## 2. Interpretatie

De rouwbegeleider beschikt over het vermogen om het geleerde in de opleiding (theorie, intervisie, opdrachten, eigen leerproces) te integreren en zichtbaar te maken in diverse opdrachten. Het geleerde dient tevens te worden gekoppeld aan eigen praktijk.

Aan het begin van de opleiding worden individuele leerwensen opgesteld.

### Indicatoren:

- Het maken van de diverse opdrachten gedurende de opleiding. Deze opdrachten moeten allemaal met een voldoende worden beoordeeld. Per opdracht krijg je 1 herkansing.
- Beschrijven van eigen coping strategieën t.a.v. eigen verliesgeschiedenis
  - Het in beeld brengen van eigen trauma en overlevingsdeel (creatief)
  - Het maken van een tussenevaluatieverslag
  - Het beschrijven van een eigen casus met behulp van de 'verliescirkel'
  - Analyse van een casus over echtscheiding
  - Maken van een eindevaluatie
  - Eindgesprek met de hoofddocent
  - Presentatie tijdens het slotweekend
- Er staan 6 verplichte boeken op de boekenlijst. Deze worden allemaal bestudeerd gedurende de opleiding. Het geleerde komt terug in de lessen (integratie theorie en praktijk) en moet tevens zichtbaar worden in de genoemde opdrachten.



### 3. Uitvoeren

De rouwbegeleider beschikt over het vermogen om theorie, methoden en werkvormen af te stemmen op de cliënt en zijn/haar hulpvraag.

#### Indicatoren:

- Het inzetten van adequate begeleidingsmethodes passend bij de hulpvraag, zo nodig aanpassing hiervan gedurende het begeleidingsproces.
- Het beschikken over een diversiteit aan begeleidingsmethodes, passend bij de cliënt.
- Het onderscheid kunnen maken tussen een “normaal” rouwproces en een “gecompliceerde” rouwproces. Herkennen en erkennen van de eigen begeleidingsgrens.
- Verwijst cliënten - indien nodig - door naar andere hulpverlening of rouw therapeutische hulp.

### 4. Zelfreflectie

De rouwbegeleider beschikt over het vermogen om zijn/haar handelen in relatie tot zijn eigen rol/functie en taken kritisch te bekijken, te beoordelen en het handelen op basis daarvan vorm te geven/ aan te passen.

#### Indicatoren:

- Het openstaan voor feedback gedurende de les en de intervisiebijeenkomsten op eigen handelen, functioneren en competentieontwikkeling.
- Het (leren) functioneren vanuit een basis van integriteit, helderheid, creativiteit en empathie.
- Zicht hebben op eigen verliesgeschiedenis en eigen coping strategieën.
- Het (leren) herkennen van eigen valkuilen en het reflecteren op eigen aandeel in de begeleidingsrelatie.
- Het zo nodig bijstellen en verbeteren van eigen handelen n.a.v. de feedback.
- Het verwerven van nieuwe competenties en verrijken van bestaande competenties vanuit een lerende houding.
- Het reflectief kunnen beschrijven van het persoonlijke leerproces in 2 reflectieverslagen.



---

## EINDCRITERIA OPLEIDING ROUWBEGELEIDER

**Om voor het eindcertificaat in aanmerking te komen voldoe je aan alle onderstaande punten:**

Je bent minimaal 11 van de 12 bijeenkomsten aanwezig.

Heb je 2 lesdagen of meer gemist dan kom je niet in aanmerking voor het certificaat. Het is niet mogelijk om in een andere groep de les in te halen.

Actieve deelname aan de lesdagen en de intervisiegroepen. (Definitie van actief: Actief meedoen aan oefeningen/rollenspelen, openstaan voor en leren en integreren van de feedback.)

Bestuderen van de literatuur en maken van de diverse huiswerkopdrachten.

Maken van (tussentijdse-) evaluaties. In deze evaluaties maak je zichtbaar wat jouw persoonlijk-, en professioneel leerproces is. Hier verbind je het geleerde vanuit de theorie, de lesdagen en de intervisie met jouw praktijk.

Eindevaluatie. Hier verbind je het geleerde concreet en procesmatig. Je integreert de theorie, jouw leerproces gedurende het opleidingsjaar en jouw praktijk. Tevens beschrijf je je visie als rouwbegeleider. Een format hiervoor vind je in deze syllabus.

Tevens moet er bij de eindevaluatie een feedbackformulier worden gevoegd van minimaal 1 cliënt en /of begeleider.

Alle huiswerk en evaluaties moeten met een voldoende worden afgerond, voor elke opdracht krijg je 1 herkansing.

Deelname aan minimaal 5 keer intervisie.

Eindgesprek met Henriette. In dit gesprek staat jouw leerproces en jouw visie als startend rouwbegeleider centraal. Dit eindgesprek moet plaatsvinden voor de slot tweedaagse. Het eindgesprek vindt plaats op een doordeweekse dag.

Presentatie in het slotweekend.

In het slotweekend presenteert elke deelnemer haar/zijn leerproces. Deze presentatie duurt minimaal 10 en maximaal 15 minuten.

De vorm waarin je dit doet is naar eigen inzicht.

**De uiteindelijke beslissing om al dan niet een certificaat uit te reiken ligt bij de opleider, Henriëtte Doosje.**





---

## BOEKENLIJST JAAROPLEIDING ROUWBEGELEIDER

### **Verplichte literatuur:**

Mariken Spuij, 'Rouw bij kinderen en jongeren'.

Herman de Mönink, 'Verlieskunde', laatste druk!

Sabine Noten, 'Stapeltjesverdriet'.

Riet Fiddelaers-Japers, 'Met mijn ziel onder de arm'.

Carlo Leget, 'ruimte om te sterven, een weg voor zieken, naasten en zorgverleners'.

Miriam Groen, 'Reflecteren, de basis'.

### **Ten zeerste aan te raden:**

7. Prof. dr. G.Lang en Prof. Dr.H.T.v.d.Molen, 'Psychologische gespreksvoering: Een basis voor hulpverlening'.

### **En nog veel meer boeken...**

Uitgebreide boeken- en kinderboekenlijsten zijn te vinden in de bijlage achterin deze syllabus.



---

## INTERVISIE

- Minimaal 5 bijeenkomsten van minimaal 2,5 uren.
- Minimaal 4 deelnemers per groepje.
- Iedere deelnemer heeft minimaal 1 keer een werkinbreng.
- Per keer wordt er een begeleider aangesteld van de bijeenkomst. Bewaken van tijd, agenda etc.
- Van elke intervisie maak je een verslag, wat heb je geleerd? Hoe heb je geleerd en/of wat heb je gemist? Dit verslag stuur je van tevoren toe naar al je intervisiegenoten.
- Tevens mail je vooraf je werkinbreng en de bijbehorende leervragen.

### **Wat is intervisie?** (Bron: Hendriksen, 'Intervisie bij werkproblemen')

- Collegiale ondersteuning met betrekking tot onderlinge advisering werkproblemen.
- In een groep bestaande uit gelijken.
- Die binnen een gezamenlijke vastgestelde structuur tot inzicht en oplossingen trachten te komen.
- In een zelfsturend en op reflectie gericht leerproces.

### **Voordelen van intervisie** (Bron: Hendriksen, 'Begeleid intervisie model')

- Men leert collega's kennen en vertrouwen, men praat en luistert naar elkaar.
- Men leert van elkaars ervaringen en creativiteit.
- Men ondervindt collegiale ondersteuning bij het werk.
- Men leert eigen sterke en zwakke kanten kennen en leert gedragsrepertoire-ontwikkelingen dat gericht is op verandering.
- Men krijgt inzicht in zichzelf.

### **Lerende en reflecterende beroepshouding**

Een beroep uitoefenen waarin je met mensen werkt/gaat werken betekent dat je moet (leren) reflecteren op je zelf, jouw interventies, vaardigheden en basisattitude als rouwbegeleider. Niet één keer, maar telkens weer.

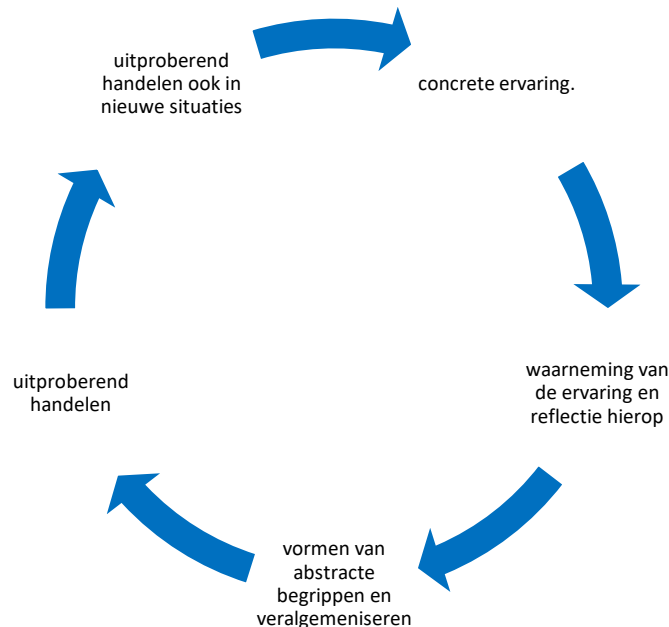
In deze opleiding krijg je kennis aangereikt, diverse methodes en methodieken die je kunt leren inzetten in je werk. De ervaringen die je gaat opdoen in de praktijk kunnen weer nieuwe vragen oproepen. Bijvoorbeeld: 1. Hoe kun je het geleerde in de opleiding toepassen in jouw specifieke praktijksituatie? 2. Je begeleid een cliënt en je wilt graag eens feedback krijgen van de studiec collega's hierover.

De situaties die je tegenkomt in je praktijk ga je inbrengen in de intervisiebijeenkomsten.



Iedereen leert op zijn eigen manier, Kolb heeft een leercirkel. Hieronder staat de leercirkel getekend. Een tip is om eens een testje te doen (internet: [www.leren.nl/](http://www.leren.nl/) [www.123test.nl](http://www.123test.nl)) en te onderzoeken welke leerstijl jij hebt.

### Leercirkel van Kolb



Bovenstaande cirkel kun je ook gebruik om zelf te reflecteren op je eigen werk(-houding) tevens kan dit bovenstaande ook een leidraad zijn om te gebruiken in de interview.

### Reflectie: doel, model en methode

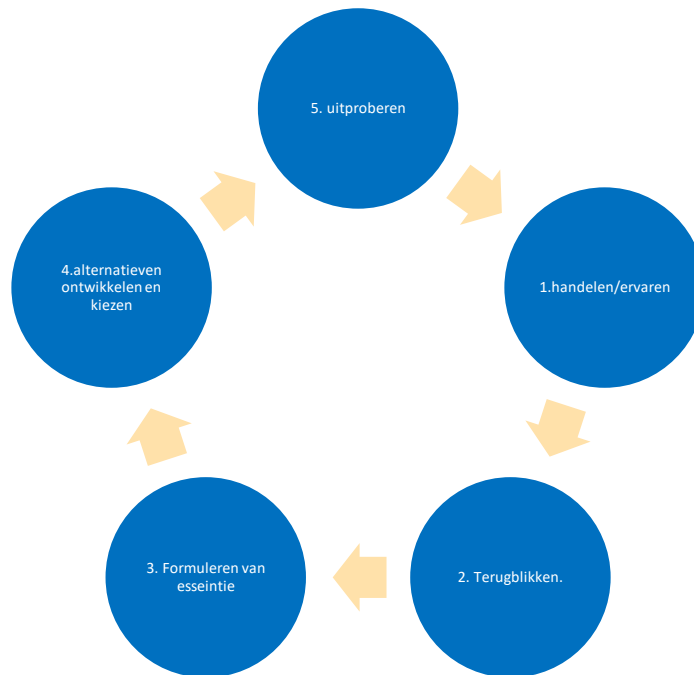
**Siegers** benadert reflecteren als een proces van betekenisgeving. Diegene die reflecteert vraagt zich af wat die situatie nou precies heeft betekend voor hem/haar.

Bij reflectie staat het gedrag van de eigen persoon in een betekenisvolle situatie centraal: *Zijn/haar denken, voelen, handelen*. Reflecteren gaat over jezelf, evalueren gaat meer over je taak en het wel of niet bereiken van het gewenste eindresultaat.

**Doel van reflecteren:** Bewust worden van en inzicht krijgen in eigen handelen en gedrag met het oogmerk het persoonlijk professioneel handelen te verbeteren in beroepssituaties. Degene die reflecteert wordt zich bewust van het eigen gedrag om uiteindelijk bekwaam te worden in het beroep wat hij uitoefent. (Bron: Mirjam Groen, 'Effectief handelen door reflectie'.)



## Spiraal Model van Korthagen



**Fase 2:** Wat is er gebeurd? Beschrijf dit zo concreet mogelijk. Denken/voelen en handelen. Wat was het effect op jou en de omgeving/cliënt.

**Fase 3:** Wat vond ik daarin belangrijk, wat was de essentie?

**Fase 4:** Andere ideeën/mogelijkheden, a.h.w. een beslismoment: hoe verder?

**Fase 5:** Uitproberen in de praktijk en vandaar uit weer opnieuw in het model bij 1.

Je kunt dit reflectiemodel (of een andere) gebruiken om zelf al een werkinbreng te analyseren. Dan kom je goed beslagen ten ijs op de intervisiebijeenkomsten.

Er bestaan diverse intervisiemodellen. Een van die modellen is de Incident Methode: (bron: Hendriksen, 'Begeleid Intervisie Model')

### Incident Methode

Fasen:

- Introductie en keuze van het incident (werkinbreng)
- Toelichting op de gekozen situatie (bijvoorbeeld nieuwe ontwikkelingen)
- Noteren van vragen (individueel) om informatie
- Analyse van de situatie (door de overige groepsgenoten)
- Standpuntbepaling, advisering door de groep
- Wat gaat de probleeminbrenger doen?
- Afsluitende discussie
- Afronding



Je kunt ook gebruik maken van andere intervisiemodellen. Zoek ook vooral op het internet of put uit eigen ervaring.

### **Een aantal intervisieregels zijn belangrijk:**

- Intervisie is niet meteen probleemoplossend. De verkennende fase/analyse is erg belangrijk. Gebruik ook de reflectie vragen. Intervisie is namelijk ook gericht op inzicht/reflectie.
- De inbrengen in de intervisie zijn **werkgerelateerd!** Waar ben jij in jouw werk tegenaan te lopen, wat deed dat met jou en welke vragen roept dit op?
- Spreek in de ik-vorm.
- Niet interpreteren of generaliseren.
- Wees jezelf en wees open om verder te leren en ontwikkelen.

### **Voorbeeld casus inbreng voor intervisie**

Richtlijn. max. 1 tot 1,5 A4:

1. Korte beschrijving van cliënt en zijn/haar probleem (leeftijd, leefomstandigheden, feiten van verlies en andere belangrijke feiten, is cliënt zelf of via doorverwijzing gekomen.)
2. Hoeveel gesprekken zijn er geweest en wat is de hulpvraag?
3. Wat is er aan de hand/ probleemanalyse, wat is jouw hypothese hierbij?
4. Hoeveel gesprekken zijn er geweest?

Wat zijn jouw interventies/ doelen geweest. Is dit 'gelukt', zijn er stappen gezet. Zo ja welke?

5. Waar loop je tegen aan?
  - Wat merk je bij jezelf/ hoe ervaar je deze cliënt
  - Wat vind je lastig
  - Wat loopt goed.

6. Welke vragen heb jij voor je intervisiegroepje?



---

## START TWEEDAAGSE



Schilderij: 'Endurance', Alwy Fadhel



---

# PROGRAMMA DAG 1

## *Ochtend*

Welkom en Introductie

Creatief kennismaken met elkaar

## *Lunch 12:30 – 13:30 uur*

## *Middag*

Theorie:

- Definities van verlies en rouw
- Diversiteit van verlies
- Definitie van rouwbegeleiding

Eigen geschiedenis van Verlies en Rouw

Tijd voor jezelf

## *Diner 18:00 – 19:00 uur*

## *Avond*

Coping mechanismes van de hulpverlener

Eigen geschiedenis van Verlies en Rouw

Wat neem je mee de nacht in?



---

## PROGRAMMA DAG 2

### *Ochtend*

Ontbijt vanaf 8:00 uur

Inloop om 9: 20 uur, programma start om 09.30 uur

Wakker worden buiten: Wat kom jij tegen op je pad, openstaan voor serendipiteit

Theorie: Verliesimpact, verliescoping, verliessupport en verlies communicatie

Verhalen van Rouw

### *Lunch 12:30 – 13:30 uur*

### *Middag*

Aan de slag in tweetallen: Wat is jouw motivatie om rouwbegeleider te worden?

Verhalen van Rouw

Afronding/Losse eindjes en vragen

Definitieve indeling van de intervisiegroepjes rond

Afronding van de slot2daagse





---

## ONDERSTEUNENDE INFORMATIE VOOR DAG 1 EN 2

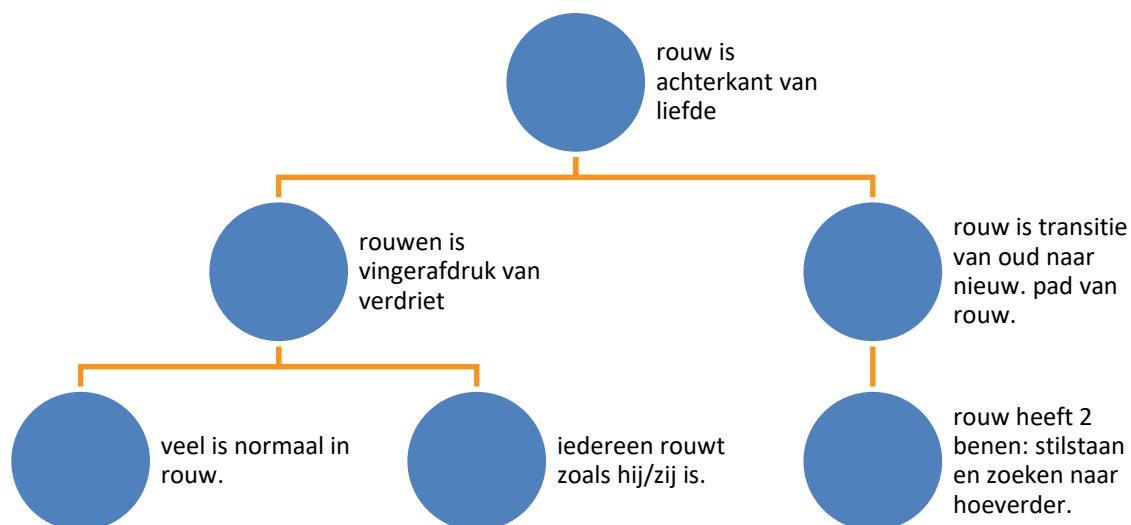
### **Rouwbegeleiding:**

*Steun in de rug voor mensen die in essentie een normaal rouwproces doormaken (Vanden bout/de Keijzer).*

Rouwbegeleiding is nodig wanneer mensen aangeven dat zij ondersteuning wensen bij het leren omgaan met verlies, bijvoorbeeld omdat zij te weinig directe ondersteuning krijgen vanuit het netwerk. Of omdat ze moeite hebben met het leren omgaan met alle emoties die bij rouw komen kijken.

### **Posities en vaardigheden van de rouwbegeleider:**

- Anker
- Klankbord
- Coach
- Verkeersbord
- Creatief en openstaan voor serendipiteit
- Baken



De Mönnink: De waarneming dat een geliefd onderdeel van je leven ten einde is. Verlies van relatie, werk, gezondheid etc.

Attiq: Rouw is het antwoord op verlies

Dantzig: Rouw is de prijs die we betalen voor hechting

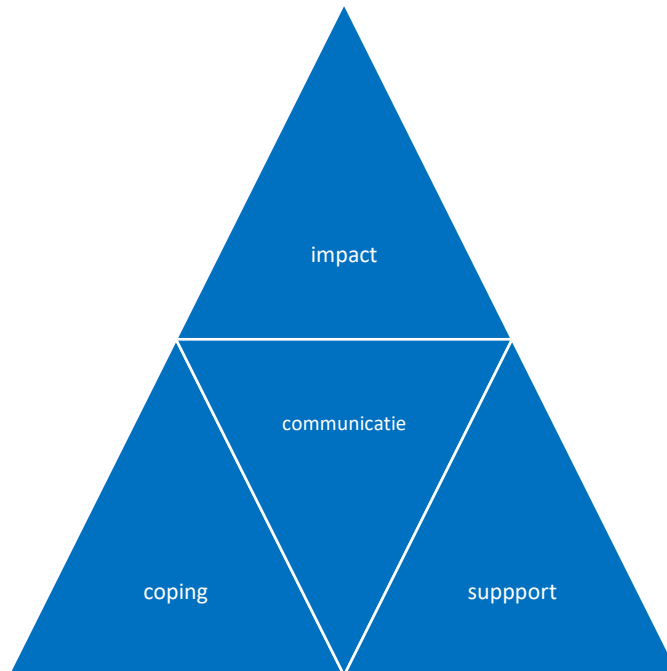


Franz Ruppert: Verliestrauma; Een mens verliest iets wat voor hem of haar uiterst waardevol en niet vervangbaar is.

Riet Fiddelaers - Jaspers: Rouw is liefde die zijn adres is kwijtgeraakt.

Johan Maes: Rouwen is worden wie we zijn en zijn wie we worden. Ontwikkelen van onze identiteit.

Bert Hellinger: Rouw is de achterkant van de liefde.



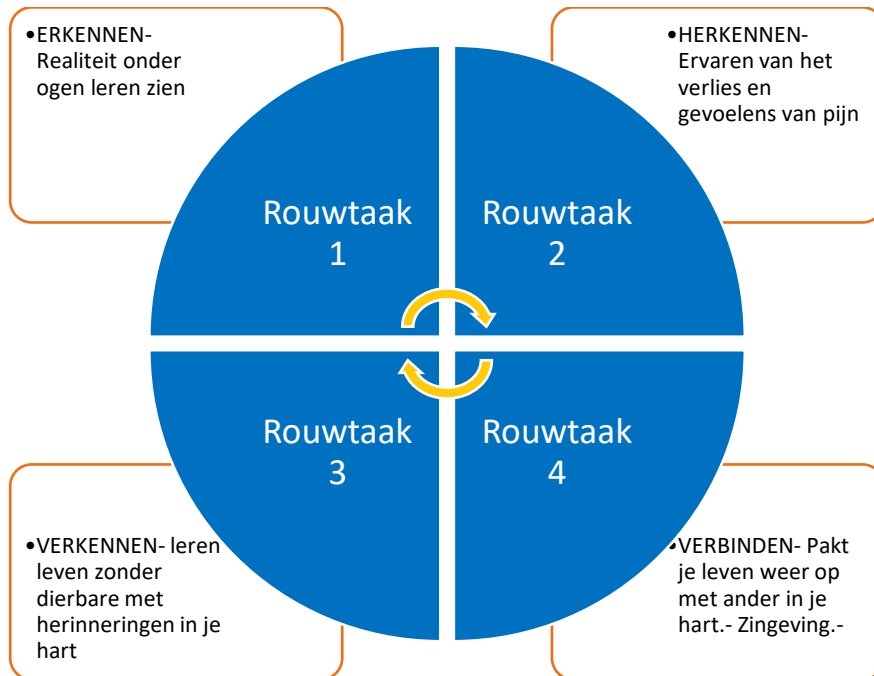
**Je moet de verlieslast wel zelf tillen maar niet alleen.**

### **Drie verliesverwerkingsfactoren**

Belangrijke vraag hierbij: Zijn de belasting door een verlies (*impact*) en de draagkracht/belastbaarheid (*support/coping*) in een mate van evenwicht met elkaar?



## Rouwtakenmodel van William Worden



---

## ROUW IS DE ACHTERKANT VAN LIEFDE, DAG 3



### Huiswerk ter voorbereiding van deze dag:

- *Mirjam Groen, 'Reflecteren, de basis', hoofdstuk 1, 2, 3 en 4 bestuderen.*
- *Herman de Mönnink, 'Verlieskunde', hoofdstuk 1, 2 en 3 bestuderen.*
- *Bijlage achterin syllabus, hoofdstuk 3 van boek 'Rouw en rouwbegeleiding' bestuderen.*
- *Maken van leerwensen voor dit jaar. Wat wil jij graag leren? Maak het zo concreet mogelijk. Beschrijf tevens jouw copingstrategieën en mogelijke begeleidingsvalkuilen. Beiden stuur je per mail naar mij op; je krijgt hier feedback op.*
- *Lezen algemene informatie syllabus.*



---

## PROGRAMMA DAG 3

Welkom en doornemen programma van de dag

Integratief Rouwmodel: Johan Maes. Bespreking van deze 'rouwuitdagingen'.

Analyse van de casus (maak o.a. gebruik van het verlies analysemodel)

- Uitspelen van de casus in groepjes.

- Geef aan waar jij specifieke feedback op wilt (denk nog even aan je leerdoelen).
- Geef tips en tops aan elkaar. Wat ging goed en wat heeft aandacht nodig?
- Bespreek aan het eind wat jullie terug willen laten komen in de plenaire groep; wat ging goed, waar liepen jullie tegen aan, heb je vragen over?

- Terugkoppeling in plenaire groep.

Inventarisatie: 'Wat is normaal in rouw'.

Meergenerationele psychotrauma theorie van Franz Ruppert. Een eerste verkenning.

Splitsing van de ziel: Overlevingsdeel, traumadeel en gezonde deel.

Vragen, losse eindjes en afronding van de dag.



---

## ONDERSTEUNENDE INFORMATIE VOOR DAG 3

**8 Rouwuitdagingen:** (deze uitdagingen kunnen ook vertaald worden naar andere verlieservaringen)

- Rouw is een multidimensionaal proces (denken, emoties, gedrag, fysiek)
- Rouw is het antwoord op verlies (vingerafdruk van verdriet, heeft te maken met diverse factoren/determinanten)
- Rouw is verlies van een betekenisvolle relatie
- Rouw is aanpassingsproces
- Rouw heeft 8 uitdagingen op het pad

**1.** De werkelijkheid van het verlies onder ogen laten zien.

**2.** Inzetten van emotionele en cognitieve verwerkingsprocessen.

De rouwende moet *leren* omgaan met pijn/ herinneringen etc. Het is geen vanzelfsprekendheid. En elke verlieservaring is ook weer anders.

**3.** Loslaten van de fysieke aanwezigheid en de oude wereld met de geliefde.

Nieuwe symbolische relatie met overledene ontwikkelen.

**4.** Aanpassen aan de veranderende omgeving zonder de geliefde.

Er moet weer een nieuwe balans en orde gevonden worden in het leven, als partner, als gezin, familie.

**5.** Het in standhouden van de eigen identiteit en het (her-)definiëren van het Zelf.

Wie ben ik zonder de geliefde vragen mensen zich af. Maar ook posttraumatische groei.

**6.** Impassen van het verlies in het eigen wereldbeeld.

Uitdaging van het leren 'betekenis geven'.

**7.** Het in stand houden of ontwikkelen van een steunend netwerk.

Het kunnen (leren) ontvangen van sociale steun is een van de belangrijkste stressreducerende factoren.

**8.** Het kunnen deelnemen aan het dagelijks functioneren op verschillende levensdomeinen.

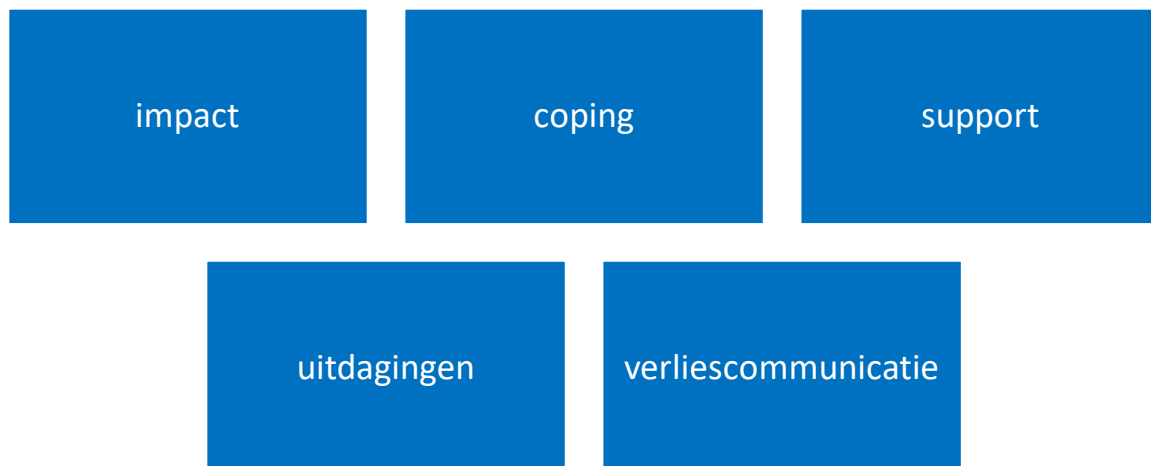


## Duale procesmodel



Duale Procesmodel van Omgaan met Verlies (Stroebe en Schut, 1999)

## Verliesanalysemodel



## **Het voeren van een intakegesprek**

*(Model 'Wegen en overwegen', Uitgeverij Coetinho, 'Intake binnen maatschappelijk werk')*

### **Een aantal aandachtspunten:**

1. Problemen en klachten
2. stressoren/oorzaken van problemen en klachten in het dagelijkse leven
3. Beleving van de situatie
4. Gevolgen voor het dagelijks functioneren
5. Probleemhantering
6. Hulpverleningsverleden
7. Eigen kracht
8. Sociale steun
9. Doelstelling en behoeften t.a.v. hulp/ wensen t.a.v. hulpverlener
10. Korte schets actuele leefsituatie
11. Biografische schets/netwerkanalyse
12. Draagkracht cliënt
13. Draaglast cliënt (mogelijke supportnetwerk)
14. Waardoor kan cliënt probleem niet zelf oplossen en is hulp nodig
15. Hypothese stelling
16. Hulpverleningsaanbod
17. Hulpverleningsdoelen
18. Duur en frequentie van de hulp, maken van vervolgspraken.

### **Casus – aanmeldinformatie om de intake te starten.**

*Je hebt een intakegesprek met een vrouw van 40 jaar, zij is moeder van 2 jongens van 8 en 11 jaar. De oudste zoon heeft ADHD. Haar partner is ruim een jaar geleden overleden. Hij is 1,5 jaar ziek geweest. Gelukkig heeft ze het laatste half jaar zorgverlof gekregen van haar werkgever (ze is verpleegkundige). En ze heeft hem thuis tot het einde verpleegd, dat was zijn grote wens.*

*Ze zijn 23 jaar bij elkaar geweest en hadden het fijn samen. Tot het moment dat Klaas ziek werd, hij trok zich meer en meer terug. Hij is toch nog vrij onverwacht overleden. Hij had net een scan gehad waarop de kanker leek weg te zijn. Maar net na het horen van dit positieve bericht is hij binnen 2 weken overleden aan hartcomplicaties.*

*Mevrouw woont sinds 2,5 jaar in Zwolle in hun droomhuis. Het spijt haar zo dat ze er samen maar zo kort in hebben kunnen genieten. Toen ze net in Zwolle woonden overleed haar vader (2 jaar geleden). Het droomhuis is nog steeds niet helemaal af.*

*De reden dat ze zich aanmeldt bij jou, is dat ze sinds 4 weken thuis zit. De bedrijfsarts heeft haar geadviseerd naar het bedrijfsmaatschappelijk werk te gaan en die heeft je weer doorgestuurd naar jou als rouwbegeleider.*

*Kort na het overlijden van Klaas heeft ze nog 2 gesprekken met een psycholoog gehad. Dit is haar niet goed bevallen.*





---

## ROUW IS DE ACHTERKANT VAN LIEFDE, DAG 4



### Huiswerk ter voorbereiding op deze dag:

- *Maak een beeld van jouw traumadeel en overlevingsdeel of -delen. Doe dit vooral op jouw manier. SVP MEENEMEN naar deze dag! We gaan er de hele dag mee aan het werk. Niet vergeten dus!*
- *Mirjam Groen, 'Reflecteren, de basis', hoofdstuk 5, 6, 7, 8 en 9 bestuderen.*
- *Sabine Noten, 'Stapeltjes verdriet', gehele boek bestuderen.*



---

## PROGRAMMA DAG 4

Welkom en introductie van de dag.

Uitbereiding van de theorie over trauma en overlevingsdeel.

Een korte kennismaking van de systeemtheorie: Binding, balans en Orde; elk individu en systeem gaat op zoek naar een nieuwe homeostase als er sprake is van verandering of verlies.

Belangrijk in het werken met trauma en overlevingsdeel zijn onderstaande stappen:

- a. Erkenning van de splitsing van de ziel
- b. Begrijpen van de traumatische oorsprong
- c. Terugtrekken van het overlevingsdeel
- d. Contact tussen gezond en traumadeel
- e. Integratie en aannemen van de pijn

In tweetallen in gesprek over eigen trauma en overlevingsdeel.

Opnieuw aan de slag met eigen trauma en overlevingsdeel, het werken in de ruimte.

Vragen en afronding van de dag.



---

## ONDERSTEUNENDE INFORMATIE VOOR DAG 4

Een aantal factoren zijn van invloed op het leren omgaan met het verlies (Mieke Ankersmit, 'Verlaat Verdriet')

- Wat is de leeftijd van het kind
- Kwaliteit van de relatie
- Toedracht van overlijden
- Karakter van het kind
- Reacties van de omgeving
- Verandering van de leefomstandigheden

### Overlevingsstrategieën

- Ik heb niemand nodig strategie
- Ik ben er niet strategie
- Fantasiewereldstrategie
- Het maakt toch allemaal niets uit strategie
- Het gaat goed strategie
- Ik ben minderwaardig strategie
- Slachtofferschap strategie



## Werken met het trauma- en overlevingsdeel

Nodig iemand uit om de delen neer te leggen in de ruimte. (Bemoei je hier als begeleider helemaal niet mee. Iemand is geheel vrij om dit naar eigen inzicht te doen. Het is een eigen innerlijk beeld.)

1. Vraag hoe het is om dit zo te zien liggen.  
Vertragen van jouw tempo is erg belangrijk. Geef ruimte! Laat iemand er rustig naar kijken, er is geen haast.
2. Vraag hoe het is met deze afstand, hoe is dat om te zien.  
Wat ligt dichterbij, verder af, valt er verder nog iets te zien? Wat valt op?
3. Nodig de cliënt uit om wat dichterbij de beelden te gaan. Als dit moeilijk is kun je samen onderzoeken wat/waar zo moeilijk is. Wat is voor nu een fijne en kloppende afstand.
4. En vraag opnieuw hoe dit is. Is er iets voelbaar in het lijf. Zijn er gedachtes?
5. Doe die uitnodiging naar beide beelden. Zowel trauma als overleving.
6. Als het teveel wordt, vraag wat nodig is. Geeft iemand aan te willen stoppen dan is dit prima. Client bepaalt en heeft de regie.
7. Vraag wat opvalt, wil de cliënt misschien iets zeggen of doen? Is er een innerlijke beweging? Wat is er nog nodig om te kunnen gaan afronden?
8. Natuurlijk kun jij aangeven wat jou opvalt, maar doe dit alleen als uitnodiging nooit te stellend!
9. Goed afsluiten is belangrijk. Misschien is er helemaal niets gezegd of gedaan maar is er alleen gekeken naar de delen. Dat kan ook al een mooie stap zijn.
10. Vraag hoe de cliënt het heeft ervaren. Wat wil hij /zij over deze ervaring delen?
11. Vraag hoe het *nu* is. (En of er nog iets nodig is om af te kunnen ronden.)

**Nabespreken:** Laat de cliënt vertellen hoe zij/hij het heeft ervaren, hoe was het proces? Wat was helpend, wat was minder helpend.

Hoe was het voor jou als begeleider? Vraag naar feedback op jouw rol als begeleider.

Wat heb jij geleerd en wat neem je mee?

Formuleer eventuele vragen/opmerkingen om plenair terug te koppelen.



---

## ROUW IN HET SYSTEEM, DAG 5



### Huiswerk ter voorbereiding van deze dag:

- *Mirjam Groen, 'Reflecteren, de basis', hoofdstuk 10 en 11 bestuderen*
- *Mariken Spuij, 'Rouw bij kinderen en jongeren' gehele boek bestuderen*
- *Herman de Mönnink, 'Verlieskunde', hoofdstuk 15, 16, 17 en 18 bestuderen*



---

## PROGRAMMA DAG 5

Welkom en opstarten

Theorie:

Wat kan een kind weten

Wat wil een kind weten

Wat moet een kind weten.

Hechting en Rouw.

DVD: 'Wie weg is wordt gezien' (kijken met een opdracht).

Plenair bespreken: eigenheid van kind in rouw.

3 vragen die kinderen heel vaak stellen.

Kinderen uiten rouw op diverse manieren en met verschillende coping strategieën.

Rouw in het systeem. Een gezin in rouw heeft diverse opdrachten.

Middagprogramma: Diverse spelvormen o.a. sterren- en zonnekaartjes en het therapeutisch bordspel 'Alle sterren van de hemel'.

Zelf ervaren én het oefenen in het begeleiden van deze werkvormen.



---

## ROUW IN JE BLOED, DAG 6



### Huiswerk ter voorbereiding van deze dag:

- *Tussenevaluatieverslag (Voor info zie: ondersteunende informatie).*
- *Inleveren vóór lesdag 6! Graag per mail, je krijgt persoonlijke feedback binnen 3 weken na inleveren.*
- *Herman de Mönnink, 'Verlieskunde', hoofdstuk 4 t/m 14 bestuderen.*



---

## PROGRAMMA VAN DE DAG

Mindfulness als Basishouding bij rouwbegeleiding.

Bewuste Aandacht: Congruentie en empathie.

In het huidige moment: Hoe is het NU en de taal van het lichaam.

Zonder oordeel: Onvoorwaardelijke positieve aandacht.

Tussen presentie en interventie.

Oefening. Kun je aanwezig blijven?

Theorie: Gevoelens verdringen, verdrinken en openstaan voor werken met gevoelens van cliënten in begeleiding. Het aanbieden van een zekere en veilige bedding.

Het venster van verduren.

Oefenen met de Persoonlijke Archief Kast.

Korte uitleg en daarna aan de slag met deze werkvorm.

Plenaire terugkoppeling.

Middagprogramma:

Verdiepend schrijven en rouw verzorgd door: Trudy van Keeken:

Een ervaringsgerichte middag vol met diverse schrijfp opdrachten.





---

## ONDERSTEUNENDE INFORMATIE VOOR DAG 6

### Tussenevaluatieverslag

- Minimaal 4, maximaal 8 pagina's.
- Inleveren per mail, je krijgt via de mail persoonlijke feedback.

### Onderstaande vragen kun je gebruiken om het verslag te maken:

1. Beschrijf nogmaals je leerdoelen. Op welke manier ben je al met je leerdoelen bezig geweest? Beschrijf wat, hoe en waar je hebt geleerd.
2. Kloppen je leerdoelen nog of zijn er wellicht nieuwe bij gekomen, dan lees ik ze graag. Wat wil je in de tweede helft van de studie met name oppakken?
3. Met welke competenties ben jij voornamelijk bezig geweest (zie syllabus).
4. Wat heb jij geleerd uit de literatuur, maak het zo concreet mogelijk, waar mogelijk verbind dit met jouw werk. Geef dus concrete voorbeelden.
5. Wat heb je geleerd in de lesdagen (ook hier weer: wat en hoe) maak het zo concreet mogelijk.
6. Heb je iets gemist tijdens de lessen, stoor je je ergens aan? (Onder het mom van ...maak van je hart geen moordkuil)
7. Tips en Tops t.a.v. de lesdagen en voor mij als docent.
8. Intervisie: Beschrijf het geleerde in jouw groep. Wat kom jij brengen in deze groep en wat kom je halen? Wat zijn je verwachtingen en wat is tot nog toe jouw leerrendement?
9. Wat is je leerrendement in het algemeen? Ben je tevreden over het leerrendement tot nu toe? En ben je tevreden over je eigen leer inzet?
10. Wat je verder nog kwijt wilt...



---

## AFSCHEID IN HET LEVEN, DAG 7



### Huiswerk ter voorbereiding van deze dag:

- *Analyseren van de casus 'echtscheiding'.*
- *Herman de Mönnink, 'Verlieskunde', hoofdstuk 19 en 20 bestuderen.*



---

## PROGRAMMA VAN DE DAG

Talking stick

KWIS

Wat is voor kind meest problematisch? Een inventarisatie.

Verschil korte en lange termijn reacties:

Als deze factoren gedurende langere tijd een rol spelen kan het zijn dat kinderen meer problemen gaan ervaren/gedragsproblemen gaan ontwikkelen.

Uiteen in groepjes met opdracht.

Daarna plenaire terugkoppeling.

De verliescirkel en echtscheiding.

In de middag gaan we aan de slag met oefenen, samen met een trainingsacteur.

Casus uitspelen in kleine groepjes.

- Gebruik de analyse die je thuis hebt voorbereid
- Geef aan waar je specifiek feedback op wilt krijgen
- Het is het eerste gesprek, dus je kunt meteen starten
- Rond het gesprek af en geef elkaar feedback. (Tips en Tops)

Bespreking oplossingsgericht werken – positieve uitzonderingen, hulpbronnen.

Verder met rollenspel.



---

## ONDERSTEUNENDE INFORMATIE VOOR DAG 7

### **Casusanalyse opdracht**

#### **Aanmeldgegevens:**

*Carla heeft je gebeld voor een intakegesprek. Ze is doorverwezen naar jou door de huisarts. Ze is 30 jaar. Aan de telefoon geeft ze aan dat ze lang getwijfeld heeft of ze zou bellen, maar uiteindelijk heeft ze besloten om het toch te doen. Ze trekt het niet meer, maar wil eigenlijk ook niemand met haar problemen lastigvallen.*

*Ze is 1,5 jaar geleden gescheiden van haar man. Ze hebben samen een dochter van nu 2 jaar. Hun relatie heeft 10 jaar geduurd. Al tijdens de zwangerschap verliep het moeizaam tussen hen, ook de zwangerschap zelf was zwaar door complicaties.*

*Ze heeft geprobeerd met haar man een regeling te treffen voor Soraya, hun dochter. Helaas is dit niet goed gelukt. Hij hield zich niet aan de afspraken. Hierdoor is ze ook wel eens met haar werk in de problemen gekomen en heeft ze zich op het laatste moment moeten ziekmelden. Ze voelt zich hier schuldig over. Ze werkt als groepsleidster in de verstandelijk gehandicapten zorg.*

*Nu is er helemaal geen sprake meer van een bezoekenregeling. Haar man is sinds 2 maanden naar Parijs verhuisd.*

*Ze zit sinds 2,5 maand ziek thuis, is erg moe, slaapt slecht en is somber. Het valt haar steeds zwaarder om voor haar dochtertje te zorgen.*

#### **Opdracht:**

Natuurlijk is dit summere informatie, dat realiseer ik me wel degelijk. Maar in deze training dag gaan we in de middag aan de slag met een rollenspel, het uitgangspunt is deze casus informatie. De thuisopdracht is dan ook om een analyse te maken van deze casus.

Doel hiervan is de integratie van de theorie (tot nog toe) met deze praktijk casus. Gebruik bijv. het verlies analysemodel van de opleiding/de Mönnink met de V's, rouwtaken etc. etc. Maak aan de hand van jouw analyse een lijstje met concrete vragen die deze casus bij je oproept en die je zou willen stellen aan deze mevrouw.

(Natuurlijk is dit wat gekunsteld en zullen er ook vragen ontstaan in het gesprek zelf. Maar het is een oefening om te analyseren.)

**Vergeet vooral niet deze analyse en vragen mee te nemen naar de volgende trainingsdag!**



## **Casus voor het ochtendprogramma:**

Stel je voor:

*Er komt een echtpaar bij jou in de praktijk. Ze zijn van plan te scheiden.*

*Ze hebben 2 kinderen van 8 en 10 jaar. Ze willen het graag zo goed mogelijk doen, vandaar dat ze hulp willen inschakelen hierbij. Ze ervaren namelijk wel de nodige spanningen tussen hen beiden.*

### **Groep 1 – De ouderbegeleiders:**

*Jij gaat in gesprek met vader en moeder. De moeder vraagt of ze ook haar nieuwe partner mee zal nemen, hij is namelijk zeer betrokken.*

#### Ga in de groep het volgende inventariseren:

- Met wie ga jij in gesprek (en waarom)
- Hoe start jij, welke onderwerpen laat je aan bod komen (en waarom)
- Welke adviezen geef jij ze mee
- Welke houdingsvaardigheden zijn voor jou belangrijk? Wat zijn mogelijke valkuilen?

Maak dit zo concreet mogelijk en zet het op een flap.

### **Groep 2 – De kinderbegeleiders:**

*De twee kinderen van dit echtpaar komen bij jou in begeleiding, ouders vinden het belangrijk dat ze hulp krijgen. Kinderen vinden het eng en willen voor jouw gevoel niet. Ze willen graag samen als het dan toch moet.*

#### Ga in de groep het volgende inventariseren:

- Met wie en hoe ga jij in gesprek?
- Hoe start je, welke onderwerpen laat je aan bod komen (en waarom)?
- Welke werkvormen kun je gebruiken?
- Welke onderwerpen moeten aan bod komen?
- Geef je ze adviezen?
- Hoe ga jij verder, en wat is nodig om verder te gaan?
- Hoe stel jij je op als begeleider, wat is belangrijk (vaardigheden en attitude)?

Maak dit zo concreet mogelijk en zet het op een flap.



---

## VORMGEVEN AAN VERLIES, DAG 8



### Huiswerk ter voorbereiding van deze dag:

- *Riet Fiddelaers – Jaspers, 'Met mijn ziel onder de arm', in zijn geheel bestuderen.*
- *Maken van een verliescirkel:*
- *Aan de hand van een casus uit jouw werk analyseer je deze casus met gebruik van de stappen van deze cirkel. Vergeet niet de mogelijke blokkades ook te benoemen. Geef aan het eind van deze analyse aan hoe je hebt gewerkt en hoe je het aan zou pakken met de kennis van nu. Stuur deze opdracht per mail naar me toe vóór aanvang van dag 8. Je krijgt persoonlijke feedback.*



---

## PROGRAMMA VAN DE DAG

Wat is gecompliceerde rouw?

Verschillende terminologie m.b.t. complicaties in het rouwproces.

GR = Gecompliceerde, geprolongeerde rouw

Criteria en vragen om GR vast te stellen.

Risicofactoren die kunnen leiden tot GR.

Brief Grief Questionnaire.

Richtlijnen rouwtherapie, Therese Rando.

Denkfouten en voorbeelden van dysfunctionele cognities bij GR.

Oefening in tweetallen: stellen van socratische vragen.

...En wat als er zorgen zijn - doorverwijzen.

Middagprogramma wordt verzorgd door Nick Schers, creatief therapeut en rouwbegeleider.

Kennismaking met diverse creatieve werkvormen.



---

## ONDERSTEUNENDE INFORMATIE VOOR DAG 8

### **Richtlijnen voor rouwbegeleiding:**

(Therese Rando, 'Treatment of complicated mourning', 2003)

- Expliciete toestemming om te rouwen.
- Leren vertrouwen op eigen kracht.
- Alert zijn voor de angst van de rouwende.
- Toestemming om te zoeken wat je eigen pad van rouw is.
- Kostprijs van rouwen.
- Psycho-educatie over verlies en rouw.
- Ga uit van systeem en familieperspectief.
- Secundaire verliezen benoemen en plek geven.
- Geef aandacht, ruimte en tijd voor elke rouw uitdaging/taak. Wees alert op verstoringen hierin.
- Aanmoediging om pauze te nemen en afleiding te zoeken.

### **De vijf P's met het werken met rouwenden:**

1. **P**resence
2. **P**ermission
3. **P**atience
4. **P**redictability
5. **P**erseverance





**Brief Grief Questionnaire:**

(Rouwvragenlijst, Shear, 2006)

Vijf vragen om te onderzoeken of er mogelijk sprake is van (ontwikkeling van) complicaties in het rouwproces:

**Score:**

0 punten: helemaal niet

1 punt: een beetje

2 punten: heel erg

**Wanneer er in totaal 5 punten of meer zijn: mogelijke indicatie van complicaties.**

1. In welke mate heeft u moeite om de dood te aanvaarden/ accepteren?
2. In hoeverre staat het verdriet en de rouw over het overlijden uw normale dagelijkse leven in de weg
3. In welke mate heeft u last van herinneringen/beelden of gedachten over momenten rondom de dood of andere zaken die met het verlies te maken hebben.
4. Zijn er bepaalde dingen die u altijd deed/ plekken die u altijd bezocht, maar u nu vermijdt?
5. In welke mate voelt u zich verwijderd of afgesneden van andere mensen sinds het overlijden?



### Verwijsmogelijkheden:

- [www.jongehelden.nl](http://www.jongehelden.nl) Landelijk verwijlsbestand en veel informatie voor kinderen in rouw (overlijden of scheiding) met meerdere subpagina's voor de omgeving (zoals ouders, school, kinderopvang).
- [www.113online.nl](http://www.113online.nl) Website en chatprogramma specifiek voor suïcide problematiek.
- [www.steunbijverlies.nl](http://www.steunbijverlies.nl) Landelijk verwijlsbestand van collega rouwbegeleiders.
- [www.rouwnaamoord.nl](http://www.rouwnaamoord.nl) Voor informatie en tevens verwijlsbestand gespecialiseerde therapeuten.
- [www.stichtingbroederziel.nl](http://www.stichtingbroederziel.nl) Voor informatie over verlies van broer/zus. Tevens bestand van (ervaringsdeskundige) hulpverleners.
- [www.ggz.nl](http://www.ggz.nl) Site over geestelijke gezondheidszorg Nederland. Verwijzingen in geval van gediagnosticeerde depressie, angsten, paniek, suïcide, etc.
- [www.iigv.nl](http://www.iigv.nl) Jong je geliefde verloren. Erkenning en herkenning van/voor lotgenoten.
- [www.rouwhulp.nl](http://www.rouwhulp.nl) site met info over cognitief therapeutische behandelprogramma voor kinderen- en volwassenenbehandeling in ambulatorium te Utrecht.
- [www.vook.nl](http://www.vook.nl) lotgenotencontact voor ouders die kind van een overleden kind.
- [www.netwerkhemelrijk.nl](http://www.netwerkhemelrijk.nl) voor jonge weduwes met kinderen.
- [www.ouderalleen.nl](http://www.ouderalleen.nl) Lotgenotencontact; ontmoetingsplaats voor alleenstaande ouders; uitjes, reizen etc.



---

## AFSCHEID NEMEN VAN HET LEVEN, DAG 9



### Huiswerk ter voorbereiding van deze dag:

- *Carlo Leget, 'Ruimte om te sterven', gehele boek bestuderen.*
- *Herman de Mönnink, 'Verlieskunde', uitlezen/bestuderen gehele boek.*



---

## PROGRAMMA VAN DE DAG

Stervensdruk

Theorie RUPS model; Curatieve, palliatieve en terminale zorg

4 Kwadranten theorie Kübler - Ross

Oefening: Verdiepend schrijven

Gesprek in tweetallen

Innerlijke Ruimte

Gesprek in groepjes; Ars Moriendi

Vorbereiding van de slot tweedaagse



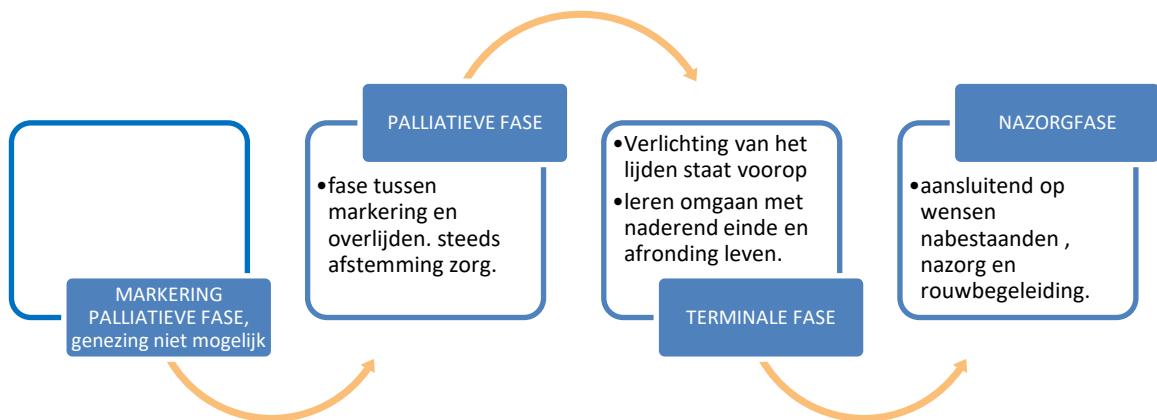
---

## ONDERSTEUNENDE INFORMATIE VOOR DAG 9

### Fasering in het de palliatieve zorg:

Model voor zorgprogrammering. VIKC en AGORA. (Overgenomen uit boek: 'Als kinderen niet meer beter worden', Bo van Aalst.)

Dit model wordt het RUPSmodel genoemd. (Raamwerk Unieke Palliatieve Situatie)



### Vier kwadrantentheorie van Elisabeth Kübler - Ross

Bij een crisis zijn we geneigd onze toevlucht te nemen tot het kwadrant waar we ons het veiligste in voelen. Belangrijk om alle vier de kwadranten tot bloei te laten komen.

Wees ervan bewust welke voorkeurs kwadrant jij hebt en geef als professional aandacht aan alle vier de kwadranten!

Fysieke kwadrant

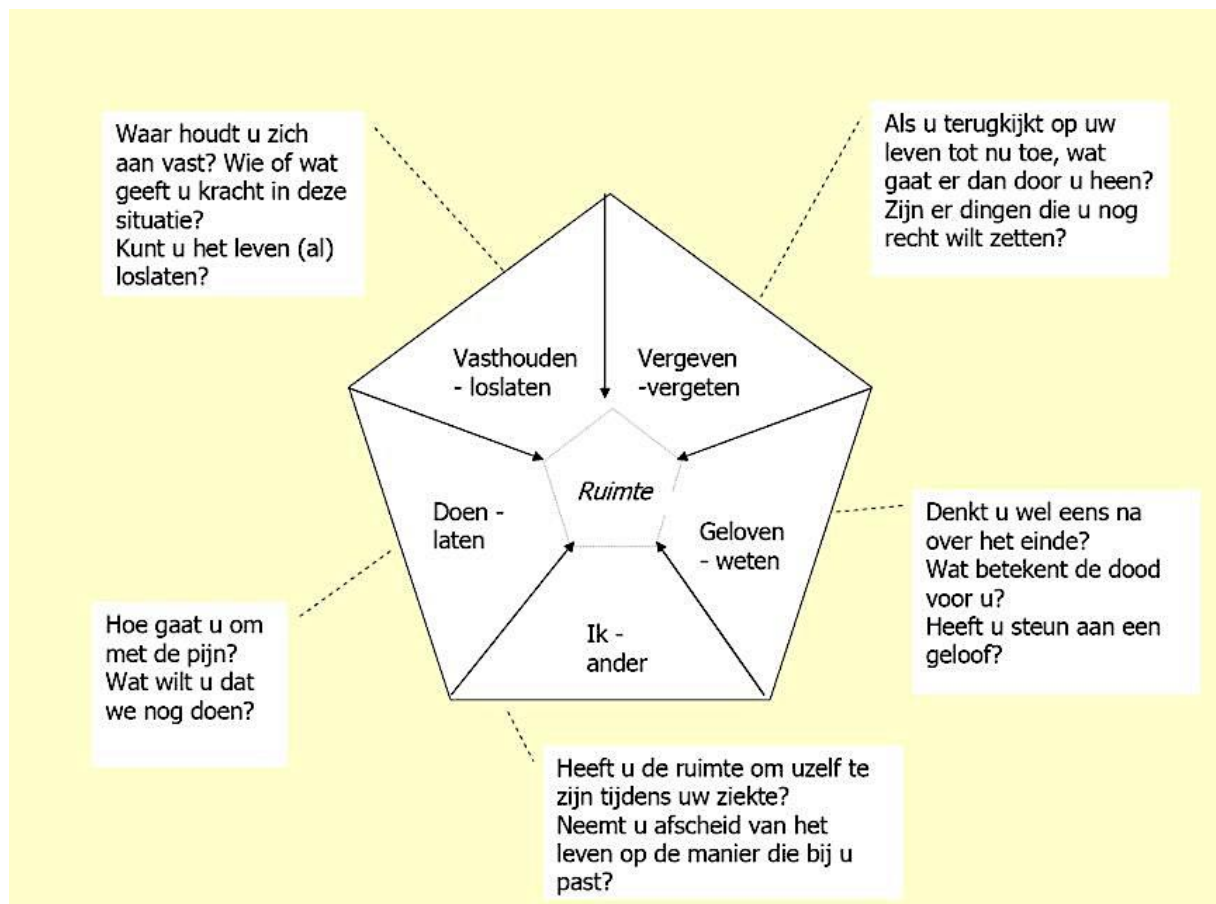
Emotionele kwadrant

Mentale kwadrant

Spirituele kwadrant



## Ars Moriendi Model:





Huiswerk ter voorbereiding van deze dag:

- *Eigen casuïstiek en leervragen bij deze casus.*



---

## PROGRAMMA VAN DE DAG

Deze dag werken we de hele dag met eigen casuïstiek. Dit gaan we groepsgewijs doen en de trainingsactrice is hierbij 's middags aanwezig.

Wat wil jij nog graag oefenen en leren? Mail dit naar mij toe minimaal 4 werkdagen van tevoren. Deze dag gaan we hier uitgebreid mee aan de slag.

Tevens komen ook een aantal belangrijke gespreksvaardigheden aan de orde.

Aan het einde van de dag staan we stil bij de afronding van dit jaar.





---

## SLOT TWEEDAAGSE, DAG 11 & 12



### Huiswerk ter voorbereiding van deze dagen:

- ***Maken van een eindevaluatieverslag. Dit verslag moet minimaal 5 werkdagen voor het eindgesprek worden ingeleverd per post.***
- ***Eindgesprek met Henriette. Zowel het verslag als het gesprek moeten plaatsvinden vóór de slot tweedaagse.***
- ***Neem bij het eindgesprek iets op papier/uitgeprint mee van 'troost/kracht'.***



---

## ONDERSTEUNENDE INFORMATIE, SLOT TWEEDAAGSE

### Eindreflectieverslag:

- Inleveren per post, minimaal 5 werkdagen voor je eindgesprek!
  - Verslag moet minimaal 8 A4 en maximaal 12 A4 zijn.
- Belangrijk is dat je hierin het volgende beschrijft:
- A. Wat heeft dit jaar jou gebracht, als mens, dus je persoonlijke ontwikkeling.
- EN**
- B. Wat heeft dit jaar jou gebracht als rouwbegeleider.

Hier maak je dus de verbinding met het geleerde in de opleiding met jouw werkzaamheden. Beschrijf dit zo concreet mogelijk.

Vaak helpt het om voorbeelden uit jouw praktijk te gebruiken en dit weer te koppelen aan theorie en de lesdagen, de intervisie, jouw praktijk. Vergeet niet dat ik veel informatie nodig heb om jouw proces 'te snappen'. Soms helpt het om te bedenken dat ik een beetje dom ben 😊

- Gebruik vooral ook je leerdoelen die je aan het begin hebt opgesteld. Hoe en wat heb je, op welke manier geleerd? Aan welke competenties heb je gewerkt?
- Blik terug: Waar stond je aan het begin en waar sta je nu? Welke specifieke leermomenten waren waardevol voor jou en hoe heb je dit in de praktijk kunnen gebruiken?

De onderstaande deelvragen kun je gebruiken om een antwoord te geven op bovenstaande vragen: (en vul vooral aan met wat jij wilt delen)

- Op welke manier heeft intervisie hiertoe bijgedragen?  
Kort beschrijven wat jouw rol en je ontwikkeling hier is geweest. Wat heb jij geleerd en ervaren? Wees zo concreet mogelijk.
- Op welke manier hebben de trainingsdagen hiertoe bijgedragen?  
Wat en hoe heb je geleerd, hoe heb je het leren integreren en wat heb je wellicht gemist?
- Hoe is jouw inzet, jouw leren en je leerrendement geweest dit jaar. Ben je hier tevreden over? Heeft de lesgroep hiertoe bijgedragen? En zo ja Hoe?



- Beschrijf in minimaal 2 A4'tjes welke theorie belangrijk is voor jou? Wat en hoe je heb je het toegepast in je praktijk?  
Met name die integratie is belangrijk, dus niet alleen opschrijven "het duale procesmodel....", die ken ik toevallig ook ☺ . Maar: Hoe gebruik je dit model en wat levert dit jou op?
- Welke dagen zijn voor jou het meest leerzaam geweest en waarom?
- Wat vond je van de gastdocenten en het geleerde aldaar? Wat neem je mee uit deze lessen?
- Voeg een feedbackformulier toe van een cliënt en/of begeleider.
- Beschrijf in 1 A4 wat jouw visie is als rouwbegeleider.  
Wat is voor jouw belangrijk? Vanuit welk kader werk je of wil je gaan werken? Wat wil je nog verder gaan ontwikkelen? Welke leerdoelen neem je mee na dit jaar?
- En wat je verder nog wilt delen.

### **Eindgesprek:**

Het eindgesprek is met Henriette. Ik stuur een datumprikker rond; hierin kun je aangeven wanneer jij graag op gesprek wilt komen. Jouw eindverslag is het kader van dit gesprek. Ik reken 1 uur voor het eindgesprek.

### **Eindpresentatie tijdens de slot tweedaagse:**

Tijdens de slot tweedaagse presenteert iedereen haar leerproces. Deze presentatie duurt minimaal 10 en maximaal 15 minuten.

Neem vooral jouw ruimte om dit op je eigen manier te presenteren:

Wat heb jij geleerd, ontdekt of al geïntegreerd in je werk. Dit mag met een: PowerPoint, iets creatiefs, een lied zingen, een werkvorm, een ritueel etc. Je mag ons als toeschouwers hier actief bij betrekken.

Belangrijk is wel dat voor een ieder duidelijk wordt wat en hoe jij hebt geleerd. Het allerbelangrijkste: doe dit vooral op jouw eigen unieke manier.

### **Afscheid:**

In de slot tweedaagse nemen we ook afscheid van elkaar. Neem bij je eindgesprek 'iets' uitgeprint mee wat jou in je leven heeft geïnspireerd, kracht gegeven, troost gegeven etc. Dit iets kan een tekst zijn, een afbeelding van een beeld, tekst van een lied. Belangrijk is wel dat het printbaar is. Dit 'iets' gaan we in de tweedaagse gebruiken in het slotritueel.



---

## SLOT TWEEDAAGSE, PROGRAMMA DAG 11

### *Ochtend*

Inloop om 9:45 uur, programma start om 10:00 uur.

Creatieve opdracht

Afronden begeleidingstrajecten - werken in tweetallen

### *Lunch*

### *Middag*

Introductie schaalvragen en schaalwandelen

In tweetallen aan de slag

Maak je eigen zelfzorgrecept

In tweetallen dit recept doornemen

Uitleg beroepsverenigingen, praktische zaken, etc.

### *Diner*

### *Avondprogramma*

Presentaties



---

## SLOT TWEEDAAGSE, PROGRAMMA DAG 12

### *Ochtend*

Inloop om 9:45 uur, programma start om 10:00 uur

Presentaties

### *Lunch*

### *Middag*

Presentaties

Afscheidsritueel

Uitreiking van de certificaten

Afscheid



### 3.1 DOELEN VAN DE ROUWBEGELEIDING

Rouwbegeleiding heeft de volgende doelen.<sup>1</sup>

#### 1 Een steunende relatie aangaan met de rouwende

In het rouwbegeleidingscontact geeft de rouwbegeleider gedurende enige tijd aandacht aan de rouwende. Hij accepteert wat de rouwende zegt, doet en voelt. Hij spreekt geen oordeel uit over de gevoelens, gedachten en gedragingen van de rouwende in termen van 'goed' of 'verkeerd', 'normaal' of 'abnormaal'. De rouwbegeleider wijst gedachten, gevoelens en gedragingen van de rouwende niet af, ook niet als hij deze niet begrijpt. Hij is warm, ondersteunend en begrijpend en probeert zich in te leven in de situatie waarin de rouwende zich bevindt. De rouwbegeleider is een soort anker te midden van een veelheid van verwarrende en soms tegenstrijdige emoties en gedachten.

Niet iedere rouwende krijgt steun van mensen uit zijn directe omgeving. In sommige gevallen is de rouwbegeleider de eerste en de enige die op een steunende en troostende manier naar de rouwende kan en wil luisteren. Het kan voorkomen dat een rouwende nauwelijks sociale contacten heeft of dat de mensen in zijn omgeving bezig zijn met hun eigen rouwproces. Het kan bovendien gebeuren dat rouwenden er alleen voor komen te staan omdat mensen in de omgeving hun de rug toekeren, bijvoorbeeld omdat zij niet weten op welke manier zij de rouwende ondersteuning kunnen bieden.

Hoewel het bieden van een steunende relatie belangrijk is, lukt het niet altijd om een goede relatie met de rouwende op te bouwen. Het kan bijvoorbeeld gewoonweg niet 'klikken' tussen de rouwende en de rouwbegeleider. Sommige rouwenden doen een beroep op rouwbegeleiding, maar weigeren om het verlies en de gevolgen ervan onder ogen zien, waardoor begeleiding bij de verwerking van het verlies erg moeilijk wordt. Er zijn ook rouwenden die boos zijn en die de helpende hand van de rouwbegeleider eerst vragen, maar later weer afwijzen. In dergelijke gevallen is het goed om de rouwende te wijzen op andere mogelijkheden voor hulp, steun of begeleiding. Het is bovendien belangrijk om de rouwende de mogelijkheid te bieden om op een later tijdstip alsnog contact op te nemen met de rouwbegeleider.



2 Rouwenden helpen om te begrijpen wat er met hen gebeurt in het verliesverwerkingsproces

Het verliesverwerkingsproces kan gepaard gaan met verschillende emoties, met bepaald gedrag en met uiteenlopende gedachten. Rouwenden zijn soms angstig of verward vanwege de tegenstrijdige gedachten en de intense emoties die zij kunnen hebben. Het is goed om rouwenden gerust te stellen over wat zij ervaren en om te vertellen dat de reacties, die soms vreemd lijken, deel uitmaken van het verliesverwerkingsproces.

Voor veel mensen is het geruststellend om te horen dat hun reacties normaal zijn en dat andere mensen die de dood van een dierbare hebben meegemaakt, doorgaans ook worstelen met een veelheid van gedachten en gevoelens. Maar niet voor elke nabestaande is dit een geruststelling: sommige mensen worden boos als ze te horen krijgen dat anderen hetzelfde doormaken. Sommige nabestaanden geloven niet dat andere mensen dezelfde gevoelens ervaren als zij doen.

3 Het stimuleren van vooruitgang in het verliesverwerkingsproces

Met het stimuleren van vooruitgang in het rouwproces wordt natuurlijk niet bedoeld dat rouwenden gestimuleerd moeten worden om het rouwproces maar zo snel mogelijk te doorlopen, dat zij de overleden dierbare 'los moeten laten' of dat zij de draad van het leven al snel op dienen te pakken. Het gaat erom dat rouwenden in de gelegenheid worden gesteld om over het verlies te praten en om de emoties hieromtrent desgewenst te uiten. Het gaat erom dat zij kunnen uitspreken wat hen dwarszit, als zij daar behoefte aan hebben. Samen met de rouwbegeleider kunnen bepaalde onderwerpen besproken worden die voor de rouwende belangrijk zijn. Er kan bijvoorbeeld gesproken worden over de ziekte waaraan de dierbare is overleden, of over de relatie die tussen de rouwende en de dierbare bestond.

Het is belangrijk om rouwenden de gelegenheid te bieden om te praten en om emoties te uiten. Hiermee krijgen zij als het ware 'toestemming' om te praten over dingen waar veel mensen niet over willen, durven of kunnen praten. Niet iedere nabestaande kan zijn gevoelens gemakkelijk verwoorden of uiten. Het is belangrijk dat de rouwbegeleider een sfeer creëert waarin emoties geuit kunnen



worden, maar niet per se geuit moeten worden. Sommige rouwenden huilen veel als zij alleen zijn en gebruiken de tijd met de rouwbegeleider liever om te praten over andere onderwerpen of om een wandeling te maken.

**VUISTREGEL:** \_\_\_\_\_

In de rouwbegeleiding krijgt de rouwende niet alleen 'toestemming' om verdriet te uiten, maar ook om zich goed te voelen, of om leuke dingen te doen. Ondanks dat het praten over het verlies waarschijnlijk het belangrijkste ingrediënt is van de rouwbegeleiding, hoeft het niet het enige ingrediënt te zijn.

---

4 *Het beëindigen van de relatie tussen de rouwbegeleider en de nabestaande*

Vanaf het begin van het contact wordt er gewerkt naar het einde van het contact. Het streven is immers dat rouwenden op een gegeven moment zonder de steun, troost en hulp van de rouwbegeleider kunnen.

Bij rouwbegeleiding ontstaat er in veel gevallen een intieme en persoonlijke relatie tussen de begeleider en de rouwende. Het is soms moeilijk om deze relatie te beëindigen, vooral als de rouwende de relatie met de rouwbegeleider als vriendschap is gaan beschouwen. Hoewel een vriendschappelijk contact tussen begeleider en rouwende niet verkeerd hoeft te zijn, kan de rouwbegeleiding hierdoor minder effectief worden. De rouwende kan dan misschien dingen van de begeleider gaan verwachten die hij niet kan bieden. Hij kan bijvoorbeeld verwachten dat de begeleider persoonlijke dingen met hem gaat delen of dat hij op ieder moment een beroep kan doen op de begeleider.

Het is goed als de rouwbegeleider en de rouwende al in het begin van het contact bespreken dat het contact op een gegeven moment beëindigd zal worden. Ze kunnen bovendien met elkaar bespreken op welke wijze het contact op den duur zal worden afgebouwd. Veel rouwbegeleiders vinden het beëindigen van het contact moeilijk. Ze vinden het harteloos om dat te doen en denken dat het daarom beter is om het contact voort te zetten. Echter, hierdoor bestaat de kans dat de rouwende afhankelijk wordt van de bege-





leider. Het is belangrijk dat rouwenden geleidelijk aan weer vertrouwen krijgen in hun eigen vaardigheden en mogelijkheden om hun leven weer in het spoor te krijgen. In hoofdstuk 8 gaan we uitvoeriger in op het beëindigen van de rouwbegeleiding.

### 3.2 ROLLEN VAN DE ROUWBEGELEIDER

Om een betere voorstelling te kunnen maken van het werk van een rouwbegeleider, kunnen we hem in een aantal rollen plaatsen.<sup>2</sup> Hierdoor krijgen we zicht op wat hij wel en wat hij niet geacht wordt te doen.

#### 3.2.1 *Wat de rouwbegeleider wél is*

*De rouwbegeleider als 'anker'; stabiliteit te midden van verwarring en onrust*

Te midden van de verwarring en onrust van de rouwende en zijn intense, angstige en soms tegenstrijdige gevoelens en gedachten, is de begeleider de stabiele factor. Hij blijft kalm en is niet bang voor wat hij hoort en ziet. De rouwbegeleider luistert en toont begrip. Hij gaat pijnlijke onderwerpen niet uit de weg en kijkt niet vreemd op van de gevoelens die de rouwende uitspreekt. De rouwbegeleider komt niet met 'alle oplossingen'. Hij 'is er' voor de rouwende.

**Rouwbegeleiding betekent 'er zijn', de rouwende gelegenheid bieden om te praten. Het betekent luisteren en accepteren.**

*De rouwbegeleider als 'klankbord'*

Een klankbord weerkaatst de woorden van een spreker. Een rouwbegeleider doet hetzelfde. Hij helpt de rouwende om goed te luisteren naar de dingen die deze zelf verwoordt. De rouwbegeleider luistert, vat samen en geeft de woorden aan de rouwende terug. Hij luistert naar tegenstrijdigheden in het verhaal van de rouwende en probeert de 'rode draad' hierin te benoemen.

**Rouwbegeleiding betekent: rouwenden in staat stellen om naar zichzelf te luisteren.**



#### *De rouwbegeleider als 'coach'*

Men kan de rouwbegeleider zien in de rol van coach. Een coach leidt op, hij begeleidt en stimuleert. Een coach ziet het talent en de vaardigheden van zijn pupil, wijst hem hierop en biedt mogelijkheden om dit talent en deze vaardigheden verder te ontwikkelen: de pupil beschikt over kwaliteiten, de coach wijst hem op deze kwaliteiten.

Een rouwende is uitgerust met vaardigheden om met het verlies om te gaan. De rouwbegeleider probeert hem hier bewust van te maken in een sfeer waarin de rouwende zijn vaardigheden kan ontdekken en ontwikkelen.

**De rouwbegeleider herkent en onderkent de vaardigheden van de rouwende om met het verlies om te gaan.**

### **3.2.2 Wat de rouwbegeleider níét is**

#### *De rouwbegeleider als 'chirurg': een specialist met de juiste uitrusting*

Sommige rouwbegeleiders zien zichzelf als een soort chirurg. Uitgerust met de juiste instrumenten en kennis beschikken zij over de vaardigheden om hun patiënten van hun klachten af te helpen. Door het stellen van de juiste vragen dringen zij al snel door tot 'de kern van de problemen'. Met een paar uitdagende woorden en oplossingen herstellen zij de schade waardoor een nieuw mens ontstaat.

Indien een rouwbegeleider zichzelf ziet als een soort 'chirurg' die zijn 'patiënten' met bepaalde middelen moet kunnen 'genezen', dan bestaat het gevaar dat hij vragen blijft stellen en zijn oplossingen aan de rouwende oplegt. Met andere woorden: de rouwbegeleider zal niet ophouden met praten en geen tijd hebben om naar de rouwende te luisteren. Hoewel de begeleider hierdoor zelf misschien het idee krijgt dat hij controle heeft over 'de problemen' van de rouwende, ontnemt hij de rouwende de ruimte om zijn verhaal te doen en om zijn eigen rouwproces te volgen.

**Rouwbegeleiding betekent niet: klaarstaan met de antwoorden en oplossingen.**

#### *De rouwbegeleider als 'adviseur'*

Sommige rouwbegeleiders menen dat ze op alle vragen een antwoord moeten hebben en dat ze over alles wat met rouw en dood te maken



heeft, iets moeten kunnen zeggen. Sommige begeleiders denken dat ze voortdurend klaar moeten staan met wijze raad en adviezen. Natuurlijk hoort adviseren bij de taak van een rouwbegeleider, bijvoorbeeld bij bepaalde praktische problemen. Vooral ten aanzien van de emotionele problemen van de rouwende is het aannemen van de rol van adviseur echter onverstandig. Bovendien, en dat is belangrijker: iedere nabestaande heeft weer andere emoties en andere problemen. Pasklare adviezen en oplossingen bestaan niet. Het gaat erom dat rouwenden met de hulp van de rouwbegeleider zoeken naar oplossingen die voor hen zinvol zijn.

Mensen in de omgeving van rouwenden zijn vaak geneigd adviezen te geven: 'Je zou eens mensen moeten opzoeken en een beetje plezier maken', 'Je moet verhuizen, dan ben je er sneller overheen.' Dit soort 'adviezen' kan de rouwende onzeker maken. Hij kan zich af gaan vragen of hij wel goed met het verlies omgaat en of hij niet beter de adviezen kan opvolgen die anderen aandragen.

Rouwenden zoeken soms antwoorden op allerlei vragen omdat zij zich wanhopig of machteloos voelen. Soms weten ze niet wat ze moeten doen of wat ze willen. Hoewel de neiging van veel mensen is om meteen met oplossingen te komen, is het beter om rouwenden zelf na te laten denken over oplossingen. Hierdoor krijgen zij weer enige controle over hun eigen leven. Als alle antwoorden van de rouwbegeleider komen, dan worden rouwenden niet gestimuleerd om hun eigen krachten aan te spreken.

**Rouwbegeleiding betekent niet dat rouwbegeleiders rouwenden vertellen wat zij wel en niet moeten doen. Rouwbegeleiding betekent ook niet: klaarstaan met pasklare adviezen.**

*De rouwbegeleider als 'verzorgende en beschermende moeder'*  
Sommige rouwbegeleiders zien zichzelf als een soort beschermende moeder, als een verzorgster die de rouwende door de beslommeringen van alledag sleept, helpt bij de dingen die moeilijk gaan en dingen overneemt die de rouwende zelf niet meer kan. Een rouwbegeleider met zo'n visie plaatst zichzelf in de rol van expert en brengt de rouwende als het ware in de positie van een 'onwetend en kwetsbaar kind'. Helaas kan dat wat op z'n best 'liefdevolle verzorging' is, in het slechtste geval in betutteling en overbescherming ontaarden. Het gevaar bestaat dat de



rouwbegeleider de rouwende gaat vertellen wat er moet gebeuren en van alles gaat regelen. Hierdoor kan een situatie ontstaan waarin de rouwende op den duur moeilijk buiten de verzorging en bescherming van de rouwbegeleider kan.

**Rouwbegeleiding betekent niet dat de rouwbegeleider alles van de rouwende overneemt.**

### 3.3 CHECKLIST: BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN IN HET CONTACT MET ROUWENDEN

Tot slot van dit hoofdstuk geven we een lijst van aandachtspunten die belangrijk zijn in het rouwbegeleidingscontact.<sup>3</sup>

- 1 *Zorg dat u er bent voor de rouwende*  
Luister naar de rouwende en zorg dat u er voor hem bent. Bied steun en troost, maar bied vooral een veilige en geruststellende omgeving.
- 2 *Luister op een accepterende manier, (ver)oordeel niet en toon respect*  
De rouwende kan verschillende emoties en gedachten uiten die soms vreemd of tegenstrijdig lijken. Het is belangrijk deze te accepteren. Spreek geen oordeel uit: emoties en gedachten zijn nooit 'verkeerd' of 'abnormaal'.
- 3 *Bied de ruimte voor andere emoties*  
Bied rouwendenden de ruimte om ook andere gevoelens te uiten dan verdriet. Bied ruimte voor frustraties, voor woede, voor angst, schuld, spijt en schaamte. Maar ook voor positieve gevoelens zoals opluchting of een gevoel van vrijheid.
- 4 *Laat blijken dat u luistert en dat u iets begrijpt van wat rouwendenden doormaken*  
Geef aandacht en luister actief naar de rouwende. Moedig aan, ondersteun en vat regelmatig samen wat de rouwende zegt. Laat merken dat u iets begrijpt van de gevoelens en gedachten van de rouwende.
- 5 *Ga het praten over de overledene niet uit de weg*  
Noem de overledene bij zijn naam en vraag iets over de overledene.



6 *Laat de nabestaande herinneringen delen*  
Bied de ruimte voor herinneringen: herinneringen aan goede tijden en fijne momenten waarop de overledene nog in leven was, maar ook herinneringen aan minder fijne momenten.

7 *Accepteer momenten van stilte*  
Stiltes zijn momenten waarin gedacht en gevoeld wordt. Vul niet elke stilte op met een woord. Moedig de rouwende niet te veel aan om stiltes te voorkomen.

8 *Stel de rouwende gerust*  
Bied geruststelling ten aanzien van de vele, soms vreemde en angst-aanjagende rouwreacties: rouw is een normaal proces. Geef aan dat er geleidelijk verbetering zal komen in de situatie en dat deze situatie niet eeuwig zal blijven bestaan. Blijf te allen tijde realistisch: het verdriet zal waarschijnlijk nooit helemaal overgaan. Er zullen momenten zijn dat men het verdriet weer voelt.

9 *Wees u als rouwbegeleider bewust van uw eigen gevoelens ten aanzien van rouw en verlies*  
Wees u zo veel mogelijk bewust van uw eigen angsten, van uw eigen mogelijkheden en grenzen. Wees u zo veel mogelijk bewust van uw eigen opvattingen over rouw.

10 *Betrek de boosheid van de rouwende niet op uzelf*  
Rouwenden zijn soms boos. Boos in het algemeen, boos over het onrecht dat hun is overkomen, of boos op bepaalde mensen of instanties. Betrek deze boosheid niet op uzelf. Boosheid hoort in veel gevallen bij het rouwproces.

11 *Wees u ervan bewust dat u als rouwbegeleider soms voelt wat de rouwende voelt*  
Gevoelens van hulpeloosheid, somberheid, frustratie of boosheid kunnen voorkomen bij de rouwende. Soms neemt u die als rouwbegeleider als het ware van hem over.

12 *Accepteer dat u de rouwende niet altijd 'beter' kunt maken*  
Als rouwbegeleider kunt u altijd iets bieden, ook al lijkt het soms



alsof de rouwende zich niet beter gaat voelen. Houd verwachtinge  
realistisch; rouw is geen ziekte waar men altijd en volledig van  
genezen kan.

**13 Onderken praktische problemen**

Onderken niet alleen de emotionele problemen van de rouwende:  
luister ook naar de praktische problemen en bied waar mogelijk  
bij deze problemen ondersteuning of advies.

**14 Onderken de eenzaamheid van de rouwende**

Er is iemand weggevallen waardoor er een leegte is ontstaan in het  
leven van de rouwende. Het is van belang dat u dit als zodanig  
onderkent.

**15 Bied ook ruimte voor leuke dingen**

Er hoeft niet voortdurend gerouwd te worden. Een moment van  
plezier of afleiding is niet verboden. Positieve gevoelens betekenen  
niet dat de rouwende de overledene verraadt of in de steek laat. Als  
een rouwende iets leuks wil doen, moedig dat dan aan.

**16 Erken dat de nabestaande op zijn eigen, unieke manier rouwt**

Ieder mens gaat op zijn eigen manier met het verlies van een  
dierbare om. Er bestaat niet zoiets als 'het rouwproces', er bestaat  
niet zoiets als 'goed rouwen' en 'verkeerd rouwen'.



---

## BIJLAGE BOEKENLIJST VOLWASSENEN

1. Bo Van Aalst; Als kinderen niet meer beter worden.
2. Claire van den Abbeele; De kunst van het afscheid nemen.
3. Christa Anbeek en Ada de Jong; De berg van de ziel, persoonlijk essay over kwetsbaar leven.
4. Mieke Ankersmid; Mindfull omgaan met Verlies.
5. Mieke Ankersmid; Verlaat verdriet.
6. Mieke Ankersmid, Karin den Hollander; Ouders zonder voorbeeld
7. Cathy Beckers-Mansell; Rouwen na het verlies van je baby.
8. Marinus van den Berg; Als het stiller wordt, kijk je terug.
9. Marinus van den Berg; Je kind verliezen.
10. Marinus van den Berg; Rouwen in de tijd.
11. Marinus van den berg; Meegaan tot het einde.
12. Marinus van den Berg, Carlo Leget; Leven aan de grens. Reflecties over terminale zorg.
13. Marinus van den Berg, Daan Westerink; Noem mijn naam, leven met de dood van een kind.
14. Annelyn de Boer; Als jongeren rouwen, 80 praktische tips.
15. Jojanneke van de Bosch; Zo nu ben je wees.
16. Riekje Boswijk-Hummel; Troost, vragen, geven en ontvangen
17. Vivian Broughthon; Stilstaan bij trauma.
18. Rob Bruntink; Leven na de wending, als je kind overleden is.
19. M. Delfos en R.Fiddelaers; Moet ik nu huilen? (over rouw en autisme)
20. Ludo Driesen; Ik wil mama én papa allebei.
21. Monique van 't Erve en Riet Fiddelaers-Jaspers; Om alles wat er niet meer is (jongeren over zelfdoding).
22. Riet Fiddelaers-Jaspers; Mijn troostende Ik.
23. Riet Fiddelaers-Jaspers; Wanneer word je dood?
24. Riet-Fiddelaers-Jaspers; Verlies in beeld.
25. Riet Fiddelaers-Jaspers; Met mijn ziel onder mijn arm.
26. Riet Fiddelaers-Jaspers; Als ik er niet meer ben (kinderen voorbereiden op overlijden ouders).
27. Riet Fiddelaers-Jaspers; De rouwende school.
28. Riet-Fiddelaers-Jaspers; Jong verlies.
29. Riet Fiddelaers Jaspers en Jakob van Wielink; Aan de slag met verlies – op het werk.
30. Riet Fiddelaers Jaspers en Sabine Nooten; Herbergen van Verlies.
31. Emilie Fraterman en Trudy van Gils; Rouwgroepen.
32. Denise van Geelen en Jakob van Wielink; Met zoveel liefde heb ik van je gehouden
33. D. van Geelen; Jakob van Wielink, Leo Wilhelm, Professioneel begeleiden bij verlies.



34. Maria de Greef; Het regent in mijn toekomst (grootouders en rouw).
35. Lowie van Gorp; We houden je vast.
36. Femke van der Gun; Echtscheiding 'Kiezen voor het kind'.
37. Onno van der Hart; Afscheidsrituelen, achterblijven en verdergaan.
38. Suzan Hilhorst; Sara en Liv.
39. An Hooge; Anders Nabij, de stille kracht van ouders na de dood van hun kind.
40. Suzanna van de Hunnen; Stervensdruk, geen tijd om dood te gaan.
41. Anke de Jong – Koelé; Van overleven naar zinvol leven (verlies van gezondheid).
42. Manu Keirse; Helpen bij verlies en verdriet.
43. Manu Keirse; Kinderen helpen bij verlies.
44. Manu Keirse; Vingerafdruk van verlies.
45. Manu Keirse; Als ik er niet meer ben.
46. Manu Keirse; Helpen bij ziekte en pijn (verlies van gezondheid).
47. Manu Keirse; Annemie Vandermeulen; Als je een prille zwangerschap verliest.
48. Marilou Koene – Boulanger; Rouwen om je ouder.
49. Bessel van der Kolk; Traumasporen, herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen.
50. Marcel Paul van Kooten; Geen hartslag meer.
51. Elisabeth Kübler-Ross; Lessen voor levenden
52. Elisabeth Kübler-Ross; Over rouw.
53. E. Kuber-Ross; Kinderen en de dood.
54. Jos de Keijser, Paul Boelen, Geert Smit; Handboek traumatische rouw.
55. Karin Kuiper; Je mag mij altijd bellen.
56. Carlo Leget; Ruimte om te sterven
57. Peter Levine; De tijger ontwaakt- traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie.
58. Roek Lips; Het boek JOB.
59. Leoniek van der Maarel; De gids over rouwende kids, 80 praktische tips.
60. Leoniek van der Maarel; Kinderen in Spagaat. Over rouw na echtscheiding en overlijden.
61. Leoniek van der Maarel; 80 praktische tips/verstandelijke beperking en rouw.
62. Laura Maaskant; Leef.
63. Johan Maes en Harriëtte Modderman, G. Claes; Ruimte maken voor verlies en rouw.
64. Johan Maes en Eva Maria Jansen; Ze zeggen dat het overgaat.
65. Larissa van der Molen; Gekleurde Tranen- creatief handboek bij verlies en rouw.
66. Herman De Mönnick; Verlieskunde.
67. Sabine Noten; Stapeltjesverdriet.
68. Tim Overdiek; Tranen van liefde.
69. Margret van Passen; De kracht van kwetsbaarheid (over verlies van kind).
70. Arthur Polspoel; Het was toch een mooi leven.
71. Jeanette Rietberg; Altijd een kind tekort, handboek bij zwangerschap na babysterfte.
72. Tanja van Rosmalen; Wat nu? Mijn leerling wordt niet meer beter.





73. Franz Ruppert: Symbiose en autonomie.
74. Franz Ruppert: Bevrijding van trauma, angst en onmacht.
75. Franz Ruppert: Vroegkinderlijk trauma.
76. Anjolein Schraven-Zwart; De gids over scheiding en kids, 80 praktische tips.
77. Edward Teyber: Kind van gescheiden ouders.
78. Claudia Venhorst, Brenda Matthijssen, Dood.
79. Anne-Marie Vermaat: Lieverd ik mis je zo (met rouwspeld).
80. Minke Weggemans: Broederziel alleen.
81. Daan Westerink: Verder zonder jou, jongeren over de dood van iemand die ze lief is.
82. Daan Westerink; Leven zonder ouders.
83. Jakob van Wielink en Leo Wilhelm; Rouwregels- Handvatten voor organisaties.
84. Ineke Wienese; Kun je internetten in de hemel?



---

## BIJLAGE BOEKENLIJST KINDEREN/JONGEREN

1. Bo van Aalst; Uil is dood.
2. Sanne de Bakker; Willem is in de wolken.
3. Marja Baseler: Over leven en dood.
4. Dick Bruna: Lieve Oma plus.
5. Elien Craenhals, Emy Geyskens; Hart op slot.
6. Ellen Dreezens; Doorleefboek (met hulpgids Meeleefboek).
7. Dromenjager; Woezel en Pip, dag lief muisje.
8. Yvonne van Emmerik ; Als vlinders spreken konden.
9. Ineke van Essen: Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk.
10. Riet Fiddelaers-Jaspers; Ik weet niet wat ik weten moet.
11. Riet Fiddelaers-Jaspers; De prins en het kasteel.
12. Riet Fiddelaers-Jaspers; Ik hou je nog even vast- mijn eigen herinneringsboek
13. Riet Fiddelaers-Jaspers; Ik zal je nooit vergeten, herinneringsboek
14. Riet Fiddelaers-Jaspers; Bo de beer neemt afscheid (kleurboek voor jonge kinderen)
15. Annemarie van Haeringen; De Koning nodigt je uit.
16. Pimm van Hest; Overal en nergens.
17. Pimm van Hest; Ik geef je mijn hart.
18. Pimm van Hest; Misschien is doodgaan wel hetzelfde als een vlinder worden.
19. Stian Hole; De hemel volgens Anna.
20. Stine Jensen; Alles wat ik voel.
21. Marcel Kalter; Waarom is iedereen zo verdrietig vandaag?
22. Vrouwke Klapwijk; Dag lieve oma.
23. Martine van Nieuwenhuyzen; Ik had je nog zoveel willen zeggen.
24. Jens Raschke; Slapen vissen?
25. Michael Rosen; Verdriet.
26. Nathalie Slosse; Toverdruppels.
27. Nathalie Slosse; Grote boom is ziek.
28. Nathalie Slosse; De wensbloem.
29. Britta Teckentrup; Een boom vol herinneringen
30. Birgit Vandermeulen, Iris Boter; Bedje in de hemel.
31. Susan Varley; Derk Das blijft altijd bij ons.
32. Max Velthuijs; Kikker en het vogeltje.
33. Paul Verrept; Ik mis je.
34. Dolf Verroen; Droomopa.
35. Jacques Vriens; Achtste groepers huilen niet.
36. Bette Westera en Sylvia Weve; Doodgewoon, prentenboek.
37. Ineke Wienese; Troost voor tranen.



b u r @ n a z o r g

