**PROGRAMMA Over Rouw gesproken**

Het programma is verdeeld over 3 dagen met iedere keer enkele weken tussentijd die bedoeld is om datgene wat is behandeld ook in de praktijk te brengen. De programma onderdelen worden behandeld door middel van afwisselende en verschillende werkvormen, waarbij een actieve rol van de deelnemers verwacht wordt.

De training bestaat uit 3 dagen van elk zes uur (3 x 6 SBU= 18 SBU) en is per dag als volgt opgebouwd:

**10.00u-11.30u.training**

**11.30u-11.45u Koffie/theepauze**

**11.45u-13.15u training**

**13.15u-13.45u lunchpauze**

**13.45u-15.15u training**

**15.15u-15.30u koffie/theepauze**

**15.30u-16.30u training**

**Dag 1: Met rouw en verlies in contact**

***Kennismaking: 1 SBU***

De eerste bijeenkomst begint met een kennismaking met elkaar. Wie ben jij, wat breng je mee en wat wil je inzetten? Hoe wil jij je als (jeugd)professional ten opzichte van aspecten die met rouw en verlies te maken hebben kwalificeren? Wat wil je leren en wat verwacht je van de bijeenkomsten?

***Theorie over rouw en verlies: 2 SBU***

Verschillende modellen en theorieën over hechting, rouw en verlies komen aan bod zoals *het 5 fasenmnodel van E. Kübler-Ross, de Rouwtaken (W. Worden), De Verliescirkel (Fiddelaers-Jaspers) en het Duale Procesmodel (Stroebe en Schut) en het Integratief model (Johan Maes).* Op de hoogte zijn van actuele inzichten over rouw en verlies, is essentieel voor het adequaat omgaan met mensen in rouw.

***Mijn eigen verlies: 3 SBU***

Iedereen komt in het leven in aanraking met verlies: het overlijden van een dierbaar persoon, een scheiding, een ziekte. De wijze waarop je hiermee bent omgegaan is heel persoonlijk: niemand rouwt op dezelfde manier. Door open en eerlijk je eigen ervaring rondom verlies te onderzoeken, kun je anderen beter begeleiden bij verlies.

**Dag 2: Met gevoel en rouw in gesprek**

***Communicatie: 2 SBU***

Een ander steunen bij verlies gaat in essentie over contact maken, aandacht geven, luisteren, herkennen, erkennen, uiten, delen en verbinden. Geven de communicatieve vaardigheden die jij momenteel beheerst in jouw professie voldoende houvast om goed om te gaan met anderen die een ingrijpend verlies doormaken?

Bepaalde kennis en inzicht over ons zelf en de ander (zoals *kernkwaliteiten*) kunnen ons op weg helpen beter en bewuster om te gaan met onszelf en in gesprek met de ander.

***Interculturele rouw: 2 SBU***

Om rouw te kunnen ‘verstaan’ binnen verschillende culturen, is het belangrijk om te weten dat met rouw op allerlei verschillende manieren wordt omgegaan. Dit is afhankelijk van de persoon zelf, van de leeftijd en ook van de cultuur waartoe iemand behoort of zich thuis voelt. Dat migratie onherroepelijk een gevoel van ontworteling en desoriëntatie met zich meebrengt, is op zich al een situatie van een verlies. Voor onze identiteit is niet alleen de persoonlijke geschiedenis bepalend, maar ook het gegeven dat we tot culturele groepen behoren.

***Gevoelens: 2 SBU***

*Gevoelens* van verlies uiten zich op allerlei manieren in verdriet, boosheid maar ook in schuld, angst en somberheid. Belangrijk is het om het te signaleren, ook als de gevoelens (nog) geen plaats krijgen, en dit bespreekbaar te kunnen maken.

**Dag 3: Verduren en verdiepen**

***Grenzen: 1 SBU***

*Grenzen stellen* in contact met de ander kan in situaties waar verlies een rol speelt extra moeilijk zijn. De ander kan de richting kwijt zijn en je wilt de ander niet kwetsen. Het verkennen van je grenzen in contact met de ander, weten wat jij nodig hebt om goed voor jezelf te zorgen, en er te zijn voor de ander. Daarbij is het belangrijk om helder te communiceren.

***Gecompliceerde rouw: 2 SBU***

Rouw is een normale en gezonde reactie op verlies. Als bij rouw de rouwreacties heel intens zijn, aanblijven, en problemen in het dagelijkse leven en functioneren veroorzaken spreekt men van gecompliceerde rouw *(DSM-V, P. Boelen)*. Van belang is om gecompliceerde rouw te kunnen onderscheiden van depressie en PTSS. *Unfinished Business Syndroom (H. de Mönnink)* ontstaat als rouw en verlies niet ‘genomen’ wordt maar onderhuids wel voortgaat.

***Impact van verlies op verschillende levensgebieden: 1 SBU***

Het omgaan met verlies kan zich op allerlei manieren uiten, invloed hebben op verschillende levensgebieden en kan verschillende belemmeringen tot gevolg hebben. Waar zich dat uit en hoe zich dat uit is voor ieder van ons heel persoonlijk. Van belang is het om bewust te zijn van je eigen belemmeringen en ook zicht te krijgen hoe dit voor de ander is.

***Rouw in verschillende leeftijd/ontwikkelingsfasen: 1 SBU***

Rouw kan zich op allerlei verschillende manieren uiten. Afhankelijk van iemands leeftijd en ontwikkeling zul je dat in allerlei facetten tegenkomen. Het is belangrijk om dit als professional te weten en rekening mee te kunnen houden. Ook is het belangrijk om afhankelijk van iemands leeftijd en ontwikkeling over rouw en verlies te kunnen communiceren.

***Zingeving/ betekenisgeving: 1 SBU***

Betekenis geven aan een verlies is de zoektocht naar antwoorden en strategieën om met het verlies om te gaan in een voortdurende voortgang en wisselwerking met je omgeving. Iemand hierbij steunen en dit proces te verduren, behoeft ondersteunende vaardigheden.

Literatuur/theorie zie in de tekst, cursief vermeld