

# Ontwikkelen is (ook) verliezen

Anke VAN HELDEN

**INLEIDING** Kijken met de bril van verlies is voor iedere begeleidingskundige van belang. Ik hoor de reactie al: 'Ik ben toch geen rouwbegeleider?' Maar mijn startpunt is: alle mensen in transitie verliezen iets, om een stap in hun ontwikkeling te kunnen zetten. Verlies is onderdeel van elk levensverhaal. Daar komt bij dat iedere professioneel begeleider bekend is met verlies, groot of klein, wat in het werk geraakt kan worden en het denken en handelen kleurt.

In dit artikel bespreek ik een aantal essentiële aspecten van verlies en rouw die voor professionele 'ontmoeters' goed zijn om te weten en toe te passen. Deze inzichten kopel ik aan mijn praktijk als ervaringsdeskundige en professioneel begeleider.

**MIJN DOCHTER LIEKE** 'Het Tijdschrift voor Begeleidingskunde' komt in het najaar met een themanummer over verlies, is het iets voor jou om een artikel te schrijven? Natuurlijk zei ik ja. Schrijven over een onderwerp dat me zo na aan het hart ligt, in de afrondende fase van de opleiding begeleidingskunde, mooier kan eigenlijk niet. Het schrijven van dit artikel, waarbij ik me ten doel stel dat het zowel moet raken als dat het in professioneel opzicht echt ergens over

Drs. A. van Helden, orthopedagoog-generalist, psychosociaal therapeut en supervisor, werkt vanuit haar eigen praktijk te Groningen. Website: [www.ankevanhelden.nl](http://www.ankevanhelden.nl). E-mail: [info@ankevanhelden.nl](mailto:info@ankevanhelden.nl).

gaat, blijkt onverwacht een proces van hard werken. Zoals rouw bij mensen in verliessituaties ook keihard werken is. Steeds opnieuw moet de weg naar binnen gezocht worden, waar de rauwe pijn van het gemis zich bevindt, alvorens weer een stap naar buiten kan worden gemaakt op de weg van betekenis. Hoe kun je hand in hand met het verlorene leven en tevens (professioneel) ontmoeten?

Als therapeut werk ik met mensen die een ingrijpend verlies hebben doorgemaakt. Ik ben dat niet 'zomaar' gaan doen; zeven jaar geleden stierf onze tweede dochter Lieke binnen een week aan de gevolgen van een longontsteking. Vijf jaar eerder werd zij veel te vroeg geboren en merkten we na een paar maanden dat haar ontwikkeling ernstig achterbleef. Hoewel het eerste jaar van haar leven heel spannend en ingrijpend was, bleek al snel hoe groot de betekenis van de aanwezigheid van dit meisje was voor ons gezin. Ze sprak niet, ze at niet, ze liep niet, ze vroeg niets. Wat ze deed was genieten, lachen, lekker liggen en bij ons zijn, waarmee ze liet merken dat het goed was zoals het was. Doordat zij liet zien hoe je onvoorwaardelijk kunt accepteren, leerde ze het ons. Van haar houden was genoeg. Iets wat voor velen – inclusief mezelf – in dit hectische leven een continue uitdaging blijft: het leven aan te nemen zoals het zich voordoet.

In de maanden nadat ze was overleden was ik natuurlijk verdrietig, maar richtte ik mij ook vol op het leven. Ik had een jongetje in mijn buik dat groot moest groeien en ik wilde voor mijn oudste dochter een zo normaal mogelijk leven voortzetten. Ik klampte me vast aan mijn werk als gedragskundige in de zorg; ik wilde voelen dat ik het nog kon. En ik kon het, maar wat wás het hard werken. Na twee jaar kwam alsnog een dreun – zo

werkt rouw. Niemand kan zeggen hoe je het moet doen, je doet het zoals je het op dat moment aan kan en ieder gaat daarin zijn eigen weg. Bovendien herhaalt de klap van het besef zich en komt die in het leven steeds opnieuw voorbij.

Ik deed een prachtige opleiding bij het Land van Rouw, waarbij ik zowel de weg naar de pijn van binnen kon volgen, als de stap naar buiten kon zetten, naar de betekenis. Ingrijpend verlies 'verwerk' je niet, want er is geen eindstation. Het gaat erom het verlies in je leven te integreren, het als het ware te herbergen. Je geeft het bijvoorbeeld betekenis door de kracht van de intensiteit van de ervaring om te zetten in werk, door naast anderen te gaan staan in hun weg na een verlieservaring. Of door het schrijven van een artikel voor een tijdschrift.

**VERLIES** Bij verlies wordt vaak gedacht aan 'verlies door de dood', zoals het overlijden van een ouder, broer of zus, partner of kind. Maar verlies gaat over veel meer. Bij een scheiding gaat het bijvoorbeeld niet alleen over het verliezen van een geliefde en levenspartner, maar ook over het wegvallen van een gezin zoals het was, met een huis, rituelen, (schoon)familie en gemeenschappelijke vrienden. En wanneer er kinderen zijn is er het verlies van het oorspronkelijke toekomstbeeld; men verliest de kinderen vaak voor een deel van de week. Ook het verliezen van een baan kan grote impact hebben, zeker wanneer dat tegen iemands wensen in is besloten. De dagvulling valt weg, het heeft vaak ook financiële consequenties en iemands aanzien, identiteit en gevoel van eigenwaarde worden aangetast. Gezondheidsproblemen zijn eveneens een bekende vorm van verlies, omdat het lichaam door een ziekte of ouderdom niet meer kan wat het

altijd kon en iemand afscheid moet nemen van wat hij of zij graag deed.

Maar er is ook veel onzichtbaar verlies, zoals een onvervulde kinderwens, liefdesverdriet, afscheid door een verhuizing, het verlaten van een thuisland, ver van familie moeten leven en een beëindigde vriendschap. Ook wie een verlangen, droom of toekomstperspectief moet loslaten, maakt een verlies door, zoals dat ook geldt voor een nieuwe levensfase of een veranderde levensvisie.

Verlies wordt niet altijd even gemakkelijk herkend door de omgeving of door de persoon zelf. Zo ontmoette ik in mijn praktijk een man die terugverlangde naar de beginfase van zijn huwelijk, toen de vonken er nog vanaf spatten. Of een vrouw die op hoog niveau sportte, maar door een blijvende blessure haar toekomstperspectief drastisch moest bijstellen. Of een vrouw die altijd zorgde voor anderen, tot ze een burn-out kreeg en meer voor zichzelf moest leren kiezen. In mijn gesprekken met hen herkende ik een rouwproces: pijn om het afscheid van wat eens was.

Mensen die de keuze maken om een begeleidingstraject aan te gaan – of dit nu een therapie, coaching of supervisie betreft – erkennen dat het zo niet langer kan of hebben de wens zich te ontwikkelen, te leren en te veranderen. Inzicht verkrijgen in eigen patronen en het (deels) loslaten van vertrouwde gewoonten doet pijn en maakt soms angstig. Er is een periode van niet-weten, zonder houvast. In deze liminale fase bevindt iemand zich als het ware op de drempel tussen het oude en het nieuwe; een innerlijke beproeving die als heel intens beleefd kan worden (Veenbaas e.a., 2019). Je voelt dat er iets verandert, maar je weet nog niet precies hoe het nieuwe er uit zal zien. Het leven

wordt opnieuw vormgegeven. Dit is kenmerkend voor mensen in rouw, maar dit proces voltrekt zich in elke begeleidingssituatie.

Kenmerkend voor verlies is dat het gaat om een situatie die niet meer terugkomt en iemand raakt, omdat het iets zegt over zijn of haar identiteit. Het gaat om iets wat vertrouwd was. Dat pijn doet, omdat er deels een verlangen blijft naar het oude, zelfs als de nieuwe fase goed is. Verlies is er ons hele leven en is soms veel alledaagser dan we in eerste instantie zouden denken; het is een gegeven. Doordat we iets achterlaten, komt er echter vaak ook iets nieuws op ons pad dat rijker en mooier kan zijn dan het eerdere. Tegelijkertijd is het belangrijk om stil te staan bij wat verloren gegaan is, om te rouwen.

**ROUW** Rouw is een gezonde en normale reactie op een ingrijpende gebeurtenis. Manu Keirse, emeritus hoogleraar en specialist op het gebied van verdriet en verlies, omschrijft rouw als het verdriet beleven bij het afscheid nemen van een dierbaar iemand of iets. Hiermee geeft hij aan dat rouwen liefde veronderstelt. Hoe groter de liefde of de verbinding met wie of wat wordt verloren, des te groter het verlies (Keirse, 2017). Rouwdeskundige Riet Fiddelaers-Jaspers schrijft dat het bij rouwen gaat om het aanpassen aan een nieuwe, totaal veranderde situatie. Hier horen uiteenlopende emoties bij en het levensverhaal moet als het ware opnieuw worden vormgegeven (Fiddelaers-Jaspers, 2015). Keirse spreekt in dit verband van rouwarbeid, het proces van hard werken aan de rouwtaken om met het verlies te leren leven. Rouw is nooit klaar, maar beweegt zich rond, in een cirkel. Zoals A.F.Th. van der Heijden beschrijft in *Als de man verliest* (2019), naar aanleiding van de dood van zijn zoon Tonio:



**Figuur 1** Verliescirkel (Fiddelaers-Jaspers, 2015).

'Rouw is een niet te klaren karwei.' Hij vindt ook dat de wond open moet blijven, omdat Tonio door de pijn aanwezig blijft.

De reactie van anderen op iemands verlies komt heel precies: een woord kan verkeerd vallen, een zin kan fout overkomen, een bedoeling kan niet begrepen worden. En is pijnlijk, omdat het verlies zo na aan het hart ligt. Het raakt diep en iedereen rouwt op zijn eigen manier. Sommige mensen rouwen zichtbaar, bij anderen is het meer verborgen.

**BEGELEIDING BIJ VERLIES EN ROUW** Zelfs met een achtergrond als rouwbegeleider had ik me tot een jaar geleden niet eerder zo bewust gerealiseerd dat binnen elke begeleidingscontext een verliesproces speelt; een studieopdracht nodigde me uit hierover na te denken. De contactcirkel, de verliescirkel of de transitiecirkel (Fiddelaers-Jaspers, 2015) biedt een krachtig conceptueel kader

om te kijken naar hoe mensen in ontwikkelingsprocessen tevens een proces van verlies doormaken (zie figuur 1).

Zodra iemand zich aanmeldt voor coaching, therapie of supervisie speelt er, hoe vaak soms ook, een (leer)vraag mee. Men hecht zich als het ware aan die eigen vraag en aan de professionele begeleider. Soms gaan mensen met een gerichte veranderwens van start, maar deze kan ook totaal onbewust zijn en later in het proces tevoorschijn komen. De coachee, supervisant of cliënt deelt een verhaal, drijfveer, vraag of gevoel (intimiteit). Er wordt afscheid genomen van hoe het altijd ging, men komt los van oude patronen (rouw) en dat kost tijd. Vervolgens gaat men met nieuw gedrag of nieuwe gevoelens verder (betekenisgeving). Als begeleider zien we wat voor worsteling het kan zijn om de eigen patronen onder ogen te zien en deze los te laten.



**Figuur 2** Duaal procesmodel voor omgaan met verlies (Stroebe & Schut, 2001).

Zo ontmoette ik in mijn praktijk een jonge man, succesvol in zijn werk, die aanvankelijk een wat eenzijdig beeld had van normaal en abnormaal. Hij was somber en zag weinig zin in de dingen. De 'buitenkant' – met een goede auto en mooi huis – was voor hem erg belangrijk, zijn gevoelens leken echter ver weg. Gaandeweg onze gesprekken kon hij zelfs de stap zetten naar mindfulness, iets wat ver buiten zijn comfortzone lag. Er kwam iets anders boven drijven, alsof hij vanuit een helikopter naar zichzelf kon kijken en inzag hoe gewend hij was te oordelen. Hij vertelde dat hij nu met meer aandacht en zachtheid naar anderen en zichzelf kon kijken en hoe waardevol dit was bij ontmoetingen. In mijn contact met hem zag ik uiteindelijk toch zijn geraaktheid.

De cirkel in figuur 1 geeft aan dat rouw nooit stopt. Na een ingrijpend verlies kunnen we op kruispunten van ons leven – of soms ook zomaar, als je het niet verwacht – opnieuw

met het gemis geconfronteerd worden. Mensen in transitie doorbreken voor hen bekende patronen, maar deze blijven toch vertrouwd. Die oude gewoonten zullen, zeker onder invloed van stress, opnieuw voorbijkomen. Hier ligt de uitdaging om daar met mildheid naar kijken. Door mijn eigen ervaring, onder meer vanuit mijn begeleidingspraktijk, en de theorie weet ik dat dit bij iedereen speelt. Het is universeel dat de grote thema's – verlieservaringen, recent of uit hun gezin van herkomst – steeds opnieuw aangehaakt worden en dat we dit in eerste instantie het liefst vermijden. Kennen we niet allemaal het moment dat een cliënt zich geconfronteerd ziet met de eigen kwetsbaarheid en haast verontwaardigd uitroept: 'Niet weer, hé! Ik dacht dat ik er zo onderhand wel klaar mee zou zijn'?

Het is van belang dat we als begeleidingskundige rouw kunnen herkennen en benoemen, en kunnen uitleggen hoe verlies en

afscheid nemen werken. Gezonde rouw behoeft enerzijds aandacht voor het verlies – zowel van de persoon zelf, als van diens omgeving – en anderzijds aandacht voor herstel, voor het leven 'zonder', voor afleiding. Beide zijn belangrijk. We noemen dit het duale proces (zie figuur 2). Het is in tijden van rouw zowel goed om af en toe hard te huilen en het gemis te ervaren en uit te spreken, als dat het raadzaam is om toch ook leuke dingen te doen (ter afleiding en om weer eens te lachen) of juist iets gewoons als huishouden en werk. Als de balans doorslaat naar de ene of de andere kant, kan rouw vastlopen. Werken met mensen in rouw lijkt een vak apart en dat is het enerzijds ook wel. Als therapeut ondersteuning bieden aan mensen die een ingrijpend verlies hebben doorgemaakt van een dierbare – vaak een onverwacht verlies – vraagt iets van de begeleider. Niet voor niets zijn er speciale opleidingen tot rouwtherapeut. Als professioneel begeleider is het van belang om in te schatten of er sprake is van vastgelopen rouw en of het nodig is te verwijzen naar een therapeut met specifieke expertise. Anderzijds is het, zoals gezegd, van belang om je als begeleidingskundige te realiseren dat elke begeleidings situatie eigenlijk een verlies in zich draagt. Dat verlies kan zich in iemands verhaal of ontwikkelvraag bevinden, maar ook parallel aan het begeleidingscontact spelen. Verlies kunnen herkennen bij de ander of jezelf en dit tot onderwerp van gesprek maken, is mijns inziens onderdeel van het vak van iedere professioneel begeleider. Verlies hoort bij elk levensverhaal, ook bij dat van de professioneel begeleider zelf. In de ontmoeting met degene die we begeleiden kan het eigen verlies immers worden aangeraakt. Je hiervan bewust zijn, is nodig om er voor de ander te kunnen zijn. Je geraaktheid to-

nen mag daarbij, zij het gedoseerd en dienend voor de ander. Als je als begeleider toont hoe je zo'n verlies zelf hebt geïntegreerd, kan de ander zich welkom voelen. Ik sluit deze paragraaf af met enkele praktische tips om het thema verlies een plek te geven binnen begeleidingscontacten.

- *Wees getuige en luister.* Verlies heeft vooral getuigen nodig. Het verhaal mag verteld worden en er wordt naar geluisterd. Door iemand die zelf de pijn kent van een verlies, die de menselijke maat hanteert en oprecht belangstelling toont. Een ingrijpend verlies is vaak een groot en belangrijk verhaal dat nog scherp op het netvlies staat.
- *Stel vragen op detailniveau.* Vraag naar de aanloop van het verlies, de plek waar het gebeurde, de omstandigheden en de laatste ontmoetingen. Vraag naar zintuiglijke ervaringen. Eigenlijk kun je alles vragen, zelfs als je denkt van niet. Als iemand niet wil antwoorden, merk je het wel. Met vragen naaf details geef je de ander ruimte om niets te hoeven verhullen. Aan een moeder die haar zoon door suïcide verloor, vroeg ik bijvoorbeeld hoe hij er toen uit had gezien. Niemand had haar dat gevraagd; die ervaring droeg zij dus in zich. Ze had zich heel alleen gevoeld met die beelden, er woorden aan geven gaf rust.
- *Vraag naar mooie herinneringen.* Vraag naar dat wat gemist wordt. Spreek ook de warmte en de liefde aan voor wie of wat verloren is. Vraag of mensen foto's of herinneringen mee willen nemen. Zeg dat je degene die er niet meer is wilt leren kennen door de verhalen. Zo vertelde een puberjongen mij over de altijd mislukkende probeersels in de keuken van zijn inmiddels overleden vader; hij straalde toen hij dit mocht vertellen. ▽



- *Vraag naar de naam.* Bij verlies van een dierbare is het gemakkelijk om direct naar feiten te vragen, maar de naam laat meer de liefde spreken. Dit zorgt ervoor dat iemand zich op zijn gemak voelt tijdens het gesprek en brengt de verlorene dichterbij.
- *Biedt troost.* Je troost niet door te sussen, maar door te luisteren en oprechte belangstelling te tonen. Dat lijkt niets bijzonders, maar kan heel veel voor iemand betekenen.
- *Stimuleer rituelen.* Rituelen helpen om stil te staan bij het verlies en bij betekenisgeving. Voorbeelden zijn het ophalen van herinneringen tijdens een herdenkdag of een ritueel om een oud patroon af te sluiten.
- *Stel vragen over welk deel van de identiteit met het verlies verloren is gegaan.* Met het verlies is vaak ook een deel van de persoon zelf of de identiteit verloren gegaan, zoals een rol of taak. Daarnaast vragen ('Welk deel van jou is meegegaan?') maakt dat mensen kunnen stilstaan bij dat verlies. Een gemis dat ik zelf ervaar is dat ik niet meer dagelijks 'hardop' de mama van Lieke kan zijn.
- *Biedt psycho-educatie.* Weet hebben van de cirkel van verlies en het duale proces werkt normaliserend en bevestigend. Mensen voelen zich gesteund als ze weten dat anderen hetzelfde meegemaakt hebben en met dezelfde verwarrende gevoelens leven, en dat iedereen op een eigen manier rouwt.
- *Wijs op het verschil tussen mannen en vrouwen bij rouw.* Sta stil bij het gegeven dat mannen vaak anders rouwen dan vrouwen. Vrouwen delen doorgaans gemakkelijker en mannen zijn vanuit hun socialisatie meer gewend zelf oplossingen te bedenken. Mannen missen vaak ook de zachte taal om gevoelens te uiten. Leg hen dit uit en geef hen die taal. Vertel vrouwen

dat mannen zeker ook rouwen, maar anders. Ze kunnen eerder geneigd zijn om afleiding te zoeken, dat is hún manier (Overdiek & Van Lent, 2019).

- *Maak een genogram.* Breng in kaart hoe iemand van huis uit heeft geleerd met verlies om te gaan. Kon daar in het gezin van herkomst over gesproken worden? Welke verliezen waren er in de familiegeschiedenis? Een genogram, waarin de familiebanden als een stamboom worden getekend, kan hierbij helpen; dit geeft vaak inzicht en meer begrip en zachtheid.

**TOT BESLUIT** In deze bijdrage heb ik kenbaar willen maken dat het in elk ontwikkelingsproces ook gaat om verlies, dat mensen verlies ervaren op verschillende gebieden en wij hen hierin als professioneel begeleider dienen te ontmoeten. En dat ook wij, als begeleidingskundigen, in het contact met de ander geconfronteerd kunnen worden met een eigen verliesverhaal. Toen ik een paar weken geleden begon met dit artikel – vol inspiratie vanuit mijn begeleidingspraktijk en met allerlei theoretische concepten in mijn hoofd – heb ik dat zelf ervaren. Ik zocht naar een manier om mijn eigen verliesverhaal met het artikel te verweven, als een vorm van betekenisgeving. En daar was het – boem! – een golf van intense pijn en verdriet over het gemis van mijn kind. Het artikel moest toen echt even aan de kant; geen ruimte. Daarop volgde een dag van praten, huilen en het ervaren van leegte. Ik werd geconfronteerd met mijn verlangen naar haar, wat ik op zo'n moment – bij gebrek aan beter – invul door het verhaal van Lieke met anderen te delen. Dan lijkt het alsof ze er weer even is. Op veel momenten voel ik hoe prachtig en krachtig mijn ervaring met Lieke is en hoe zij mij inspireert in mijn werk: ik kan me

goed inleven in mensen die rouwen en met mijn verhaal open ik soms de harten van anderen, waardoor ze makkelijker gaan praten. Het leven met Lieke leerde mij dat contact en nabijheid ook zonder woorden en zonder voorwaarden kan bestaan. Het voelt als goud om van dit gevoel iets te kunnen overbrengen aan de mensen in mijn begeleidingspraktijk, zonder dat het echte verhaal daarbij uitgesproken hoeft te worden. Dit maakt me dankbaar voor wat het leven met en zonder Lieke mij gebracht heeft. De schaduwkant is dat ik geneigd kan zijn om voorbij te gaan aan de rauwe kant: dat het pijn blijft doen haar te moeten missen. Ik moet een drempel over om die pijn toe te laten, want dat is verre van aangenaam. Het kan me ook met schaamte vervullen dat de rouw nog zo actueel en hevig aanwezig is. Dit maakt het lastig om te delen.

Ook al leidt een ingrijpend verlies uiteindelijk vaak tot zin- en betekenisgeving, het vraagt ook veel subtiliteit in de omgang ermee. Een opmerking als: 'Later kijk je er goed op terug', of: 'Het wordt alleen maar beter', kan bij intense rouw de plank volledig misslaan. Het is de kunst om op een afgestemde manier nabijheid te bieden, precies op dat punt in de cirkel van verlies waar de persoon zich bevindt. Zowel de menselijke ontmoeting als een professionele achtergrond is noodzakelijk om te werken met mensen in verliessituaties. De cirkel loopt oneindig door, want onze binnenwereld is niet plat. Het blijft een uitdaging om de terugkerende thema's met mildheid en compassie te kunnen bekijken, zowel bij onszelf als bij de mensen die we in onze begeleidingspraktijk ontmoeten.

Die herkenning maakt wat mij betreft ons werk gelijkwaardig: de patronen die onze gesprekspartners tegenkomen, zijn dezelfde als

die van ons als begeleiders. Dit besef raakt de kern van de 'betekenisgeving' uit de cirkel. Onze kracht is het grootst, als we in de ontmoeting ons mens-zijn kunnen voorleven, zonder gewichtig te doen. Het gaat om: 'Ik ben net als jij', dienend en professioneel. Ik sluit graag af met een treffend citaat uit *Alles wat was* van Stine Jensen (2020), waarin een twaalfjarig meisje vertelt: 'Je kunt iemand het beste helpen door niet te veel vragen te stellen en vooral te luisteren naar wat hij zegt. Diegene wil gewoon zijn verhaal kwijt en het is niet leuk er dan doorheen te praten. Je kunt beter ook niet zeggen dat je het begrijpt als je zelf nog nooit zoiets hebt meegemaakt.'

## LITERATUUR

- Fiddelaers-Jaspers, R. & Noten, S. (2015). *Herbergen van verlies. Thuiskomen in het Land van Rouw*. Heeze: In de Wolken.
- Jensen, S. (2020). *Alles wat was. Hoe ga je om met afscheid?* Alkmaar: Kluitman.
- Keirse, M. (2017). *Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener*. 34e dr. Tielt: Lannoo.
- Overdiek, T. & Lent, W. van (2019). *Als de man verliest. Omgaan met tegenslag, verdriet en rouw*. Amsterdam: Balans.
- Stroebe, M.S. & Schut, H. (2001). Meaning making in the dual process model of coping with bereavement. In R.A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss* (pp. 55-73). Washington, DC: American Psychological Association.
- Veenbaas, W., Hjort, M., Broekhuizen, M. & Driks, M. (2019). *Passe-partout: vensters op leren*. Utrecht: Phoenix Opleidingen.