



ROUW,

WAT DOE JE ME NOU?

Verschillende rouw modellen op een rij

Praktijk In-vloed

5 fase model Kübler- Ross

Volgens de Zwitsers-Amerikaanse psychiater Elisabeth Kübler-Ross zijn er 5 fases van rouw:

- ontkenning;
- protest (waarom ik? waarom nu?);
- de vechtmodus (vechten tegen het verdriet, de waarheid);
- depressie;
- aanvaarding.

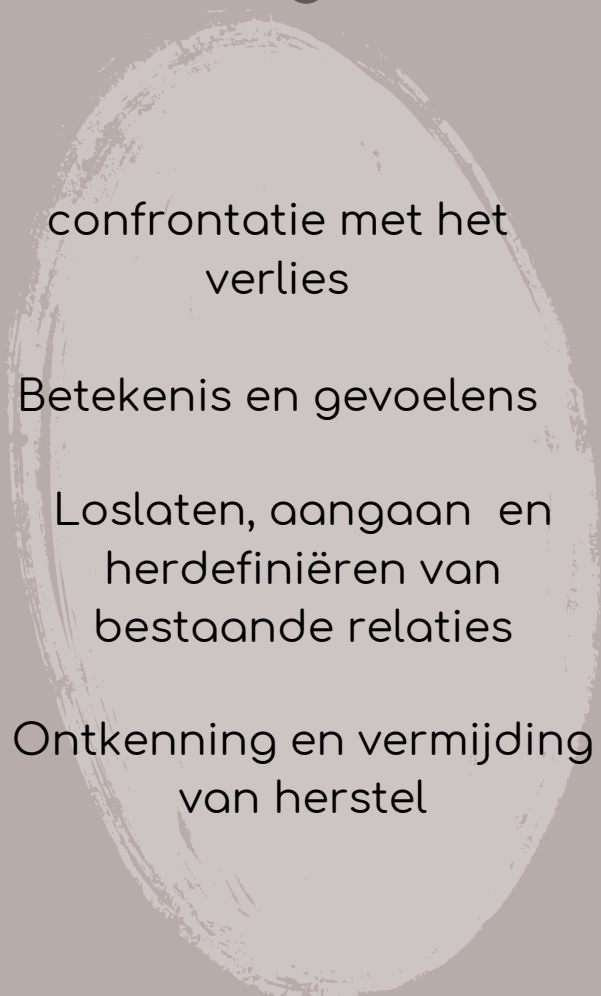
De fases dienen zich opeenvolgend aan en moeten alle vijf doorlopen worden. Ervaring leert dat mensen zich heel onzeker kunnen gaan voelen, als zij hun proces hier niet in herkennen.

Duale procesmodel

Ontwikkeld in de jaren negentig door de Nederlandse psycholoog en onderzoeker Henk Schut en hoogleraar psychologie Margaret Stroebe.

Dit gaat er van uit dat rouw twee bewegingen kent: verlies georiënteerde rouw en herstel georiënteerde rouw, die elkaar afwisselen, in een tempo dat uniek is per persoon.

Verliesgericht



Herstelgericht



De rouwtaken van Worden

William Worden, Amerikaans rouwdeskundige, heeft het in plaats van rouwfasen over rouwtaken. Deze rouwtaken worden in zijn theorie bij voorkeur allemaal doorlopen, maar niet in een vaste volgorde. Krachtig aan de term 'taak' is dat deze benadrukt dat een rouwende iets kan doen, in plaats van alleen het rouwproces te kunnen ondergaan.

Het zogeheten rouwtakenmodel gaat ervan uit dat een rouwende met de volgende 4 taken te maken heeft:

- het verlies aanvaarden;
- de pijn (door)voelen;
- aanpassen aan een leven waar de overledene geen deel meer van uitmaakt, en
- het verlies een plek geven om zonder de overledene verder te kunnen leven.

Dit zijn duidelijk moeilijke opgaven voor iemand die een dierbare heeft verloren. Niet iedereen zal alle taken kunnen of moeten volbrengen. Ook staat er geen tijd voor. Het rouwtakenmodel kan hooguit houvast geven, en inzicht in hoe een rouwproces eruit kan zien.



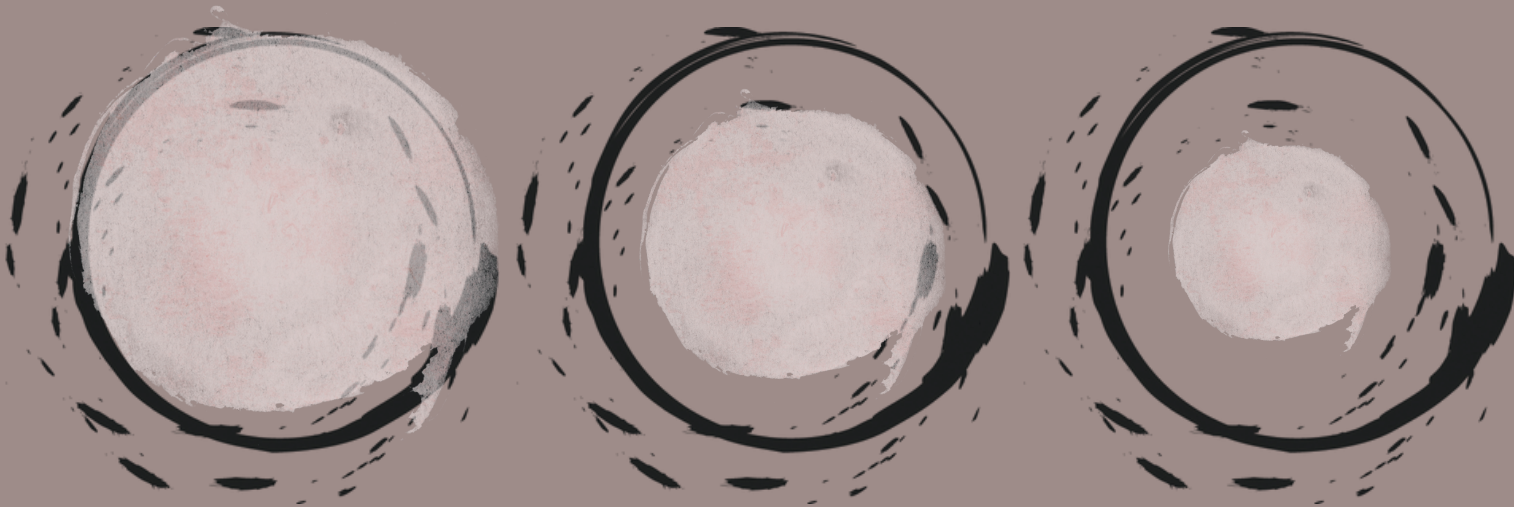
het Integratiemodel

De Amerikaanse rouwdeskundige Robert Neimeyer komt met het nieuwste model in 2006.

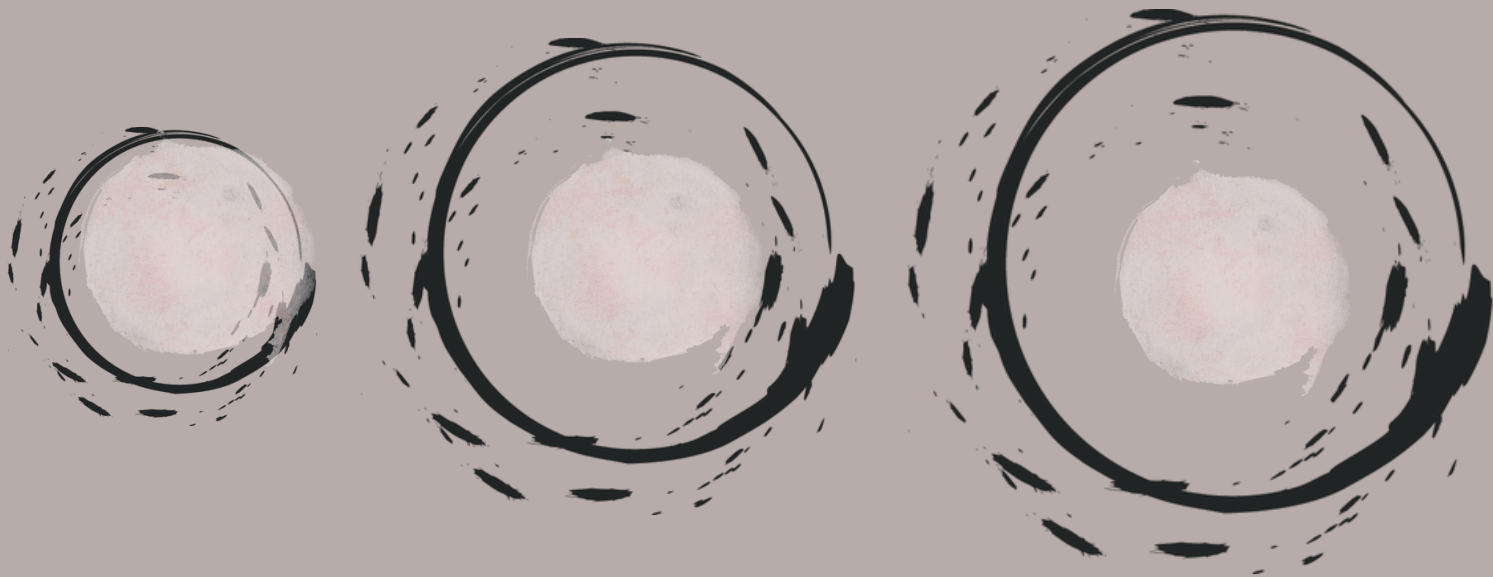
Dit model gaat er vanuit dat we verdriet steeds integreren in het leven.

Neimeyer gaat uit dat het primaire proces bij rouwen gaat over betekenis geven aan het leven zonder de overledene, het zoeken naar een nieuwe identiteit. Het ervaren van verlies en alle emoties die dat oproept, hoort er 'gewoon' bij.

Verlies verandert ons voorgoed en we nemen het met ons mee het leven in.



Het dominante idee is dat rouw met de tijd minder wordt, de tijd heelt het verlies en daarmee neemt het minder ruimte in beslag



Maar in werkelijkheid leren we
ermee leven, het meedragen. Het
leven krijgt meer vorm en groeit om
dat wat is verloren, heen.



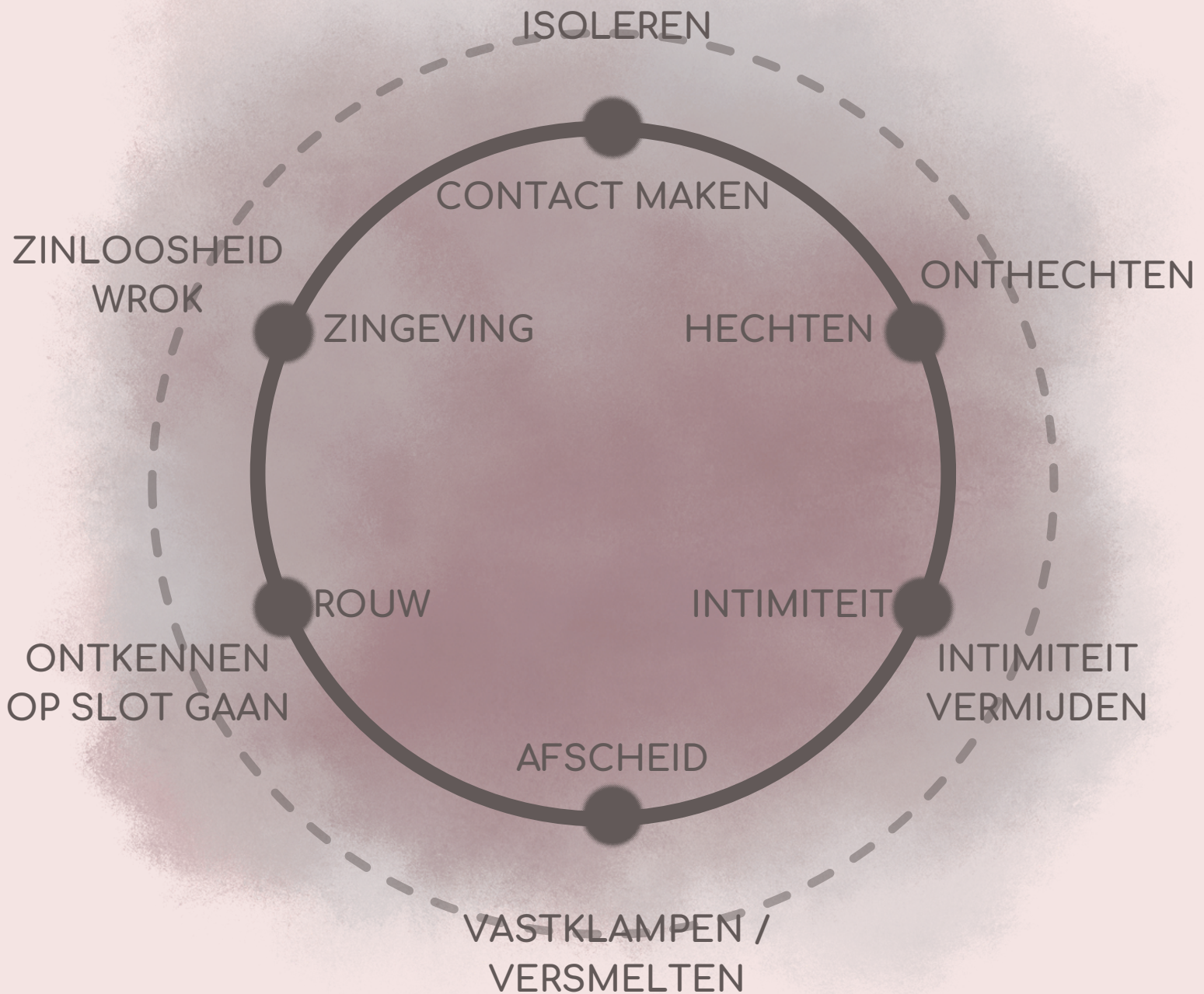
Rouwtherapeut Maes

'Het is in de rouwwetenschap, en daardoor ook mondjesmaat steeds meer in onze samenleving, een algemeen geaccepteerde opvatting dat rouw geen eindpunt heeft. Het is logisch dat we dat wel willen, want hartzeer is zo naar, mensen snakken soms naar een uitweg, maar die is er niet. Daar is het te complex voor: het raakt ons in alle dimensies. Lijfelijk, mentaal, existentieel, emotioneel, relationeel.'

(uit de Correspondent, Lisanne Sadelhoff, 2020)



TRANSITIE CIRKEL



De basis voor de Transitiecirkel werd gelegd door de Amerikaanse psycholoog, gijzelingsonderhandelaar en hoogleraar leiderschap George Kohlrieser. Hij introduceerde, mede op basis van het werk van John Bowlby (hechtingstheorie), de verbindingscirkel in zijn baanbrekende bestseller over leiderschap Laat je niet gijzelen.

Door Piet Weisfelt en Wibe Veenbaas werd de cirkel in Nederland geïntroduceerd als 'Contactcirkel'. Riet Fiddelaers-Jaspers gebruikte de cirkel samen met Sabine Noten onder de naam 'Verliescirkel' en werkte de cirkel verder uit. (Wielink, p.1)

De cirkel is een hulpmiddel om de menselijke kringloop van contact te onderzoeken. En vooral te kijken waar deze stagneert of ingewikkeld wordt.



ROUW

WAT DOE JE NOU?

een greep uit alle verschillende varianten van rouw

VERLIES VAN JE
OUDERS

VERLIES VAN JE
KIND

VERLIES VAN JE
BROER/ZUS

VERLIES VAN WERK

VERLIES VAN
GEZONDHEID

VERLIES VAN JE
PARTNER

VERLIES VAN
EEN HUIDDIER

VERLIES VAN EEN
LEVENSFASE

VERLIES VAN EEN
VRIENDSCHAP

VERLIES VAN
WONING

VAN PARTNER
NAAR
MANTELZORGER

VERHUIZING

AFSCHEID
NEMEN VAN
EEN
VERSLAVING

AFSCHEID
NEMEN VAN
EEN MOGELIJKE
ZWANGERSCHAP

VERLIES VAN
ROL

VERLIES VAN JE
RELATIE



Rouwen vraagt om het leren verliezen, het verdragen dat iets of iemand er niet meer is en alle hulpbronnen aanspreken in onszelf om daar een weg in te vinden.

Hoe meer hulpbronnen vanbinnen en vanbuiten, hoe meer veerkracht iemand heeft. Met interne hulpbronnen is het soms een hele zoektocht naar veerkracht, zeker wanneer iemand niet heeft geleerd bij zichzelf stil te staan, vanuit huis niet heeft geleerd hoe om te gaan met verlies of in eerdere fases in het leven is vastgelopen of beschadigd.

Rouwen is een uniek proces; voor iedereen anders. Je kunt het niet voorleven of uittekenen, maar mensen zitten wel vol vragen en onzekerheden. Het vraagt echt persoonlijk leiderschap om je eigen weg te vinden, oké te zijn met jezelf, je kwetsbaarheid te aanvaarden, je bewust te zijn van wat je voelt en steeds goed voor jezelf te blijven zorgen en zijn.

Velen doen het voor een eerste keer en moeten de bergen beklimmen zonder zicht op het eindpunt. De modellen kunnen helpen om ons te schetsen wat we mogelijk kunnen tegenkomen, dat we niet gek zijn of anders voelen...



Bronnen:

- ·De Correspondent, 25 juni 2020, Herinner mij later, Lianne Sadelhoff 'rouw heeft geen eindpunt. En dat is hoopvoller dan het klinkt. (artikel)
- ·Kierse, M., 2020, Helpen bij verlies en verdriet, tiende druk, Lannoo
- ·Kierse, M, 2002, Kinderen helpen bij verlies. Een boek voor al wie van kinderen houdt, twaalfde druk, Lannoo
- ·Wielink van J., De Transitiekring, een volgende stap, Artikel 2018, LinkedIn

