

Verhalen over verlies

**een verkennend onderzoek naar het
ontwikkelen van een module voor het
groepswerk in de psychiatrie voor
zingeving aan verlieservaringen vanuit
een narratieve insteek**



Charlotte Broers
Masterscriptie Universiteit voor Humanistiek

Begeleiders: Dr. Carmen Schuhmann & Dr. Martien Schreurs
Meelezer: Prof. Dr. Wiel Veugelers

Masterscriptie Universiteit voor Humanistiek

Verhalen over verlies. Een verkennend onderzoek naar het ontwikkelen van een module voor het groepswork in de psychiatrie voor zingeving aan verlieservaringen vanuit een narratieve insteek.

Door Charlotte Broers

Mei 2011

Afstudeervarianten: Geestelijke Begeleiding en Educatie

Begeleiders: Dr. Carmen Schuhmann en
Dr. Martien Schreurs

Meelezer: Prof. Dr. Wiel Veugelers

Voorwoord

Het schrijven van deze scriptie was een proces van grote inspiratie én frustratie. Inspiratie ervoer ik bij het lezen van talloze interessante boeken, bij verrassende inzichten die me ineens met sprongen vooruit brachten en bij het begeleiden van gespreksgroepen in de psychiatrie. De frustratie kwam naar boven op de momenten dat mijn scriptie het formaat aannam van enorme bergen, waarvan ik dacht dat ik er nooit overheen zou komen. Die bergen uitten zich in de worsteling om de ideeën in mijn hoofd op papier te zetten, het bijschaven en verwijderen van geschreven stukken en het loslaten van de wens (en illusie) dat een scriptie perfect kan zijn... Ondanks alle bergen is nu gelukkig het moment aangebroken dat mijn scriptie afgerond is.

Mijn scriptie zou niet tot stand zijn gekomen zonder de hulp van verschillende mensen. Ik wil hen graag bedanken voor hun hulp tijdens het afstuderen en mijn studiejaren daarvoor.

Anton Stegeman, teamleider GV bij Altrecht, wil ik bedanken voor de ruimte die hij mij heeft gegeven om mijn module uit te voeren. Bedankt voor de gezellige lunches en je tijd, feedback en vertrouwen!

De psychiatrische patiënten die hebben deelgenomen aan de gespreksgroep wil ik bedanken voor hun openheid, vertrouwen en medewerking. Ik heb het erg bijzonder gevonden om naar al jullie mooie, ontroerende, schrijnende, inspirerende verhalen te mogen luisteren.

Mijn scriptiebegeleiders, Martien Schreurs en Carmen Schuhmann. Dankjewel voor jullie waardevolle adviezen, kritische opmerkingen, tijd en enthousiasme. En Martien: bedankt voor al je prachtige verhalen! Je bent een verhalenverteller bij uitstek.

Wiel Veugelers, mijn meelezer. Dankjewel voor je tijd, kritische opmerkingen, adviezen en aanscherpingen.

Al mijn lieve vrienden en vriendinnen! Dankjewel voor jullie gezelligheid, warmte, etentjes, kopjes thee, goede gesprekken, luisterende oren en het samen lachen en huilen. Ik ben heel blij met jullie in mijn leven. Speciale dank voor Marianne en Eline voor het meelezen.

Petra en Frits, mijn lieve schoonouders. Dankjewel voor jullie interesse, liefde en gezelligheid.

Leo en Anne Marie, mijn lieve ouders. Dankjewel voor het mogelijk maken mijn studie, jullie interesse in mij en mijn studie, jullie vertrouwen dat het écht goed zou komen (ook als ik daar zelf aan twijfelde) en jullie liefde voor mij. Pap, bedankt dat je zo veel hebt meegedacht met papers en lastige teksten als ik er zelf niet uitkwam.

Carlijn, mijn zusje en rots in de branding. Het samen studeren, onder het genot van liters thee, heeft me enorm geholpen. Ik vond het heel fijn dat je er zo vaak was en zal het samen studeren missen, ook al ben ik blij dat het erop zit. Dankjewel dat je er altijd voor me bent!

Dennis, mijn allerliefste. Geen enkel voorwoord biedt genoeg ruimte om uit te drukken waar ik jou dankbaar voor ben. Jouw vertrouwen in mij, jouw liefde voor mij en alles wat je bent voor mij, zijn mij dierbaarder dan wat dan ook. Dankjewel voor al je steun, geduld, vertrouwen, meedenken, meelezen en vooral voor al je liefde. Dankjewel voor wie jij bent.

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Samenvatting	6
Hoofdstuk 1. Inleiding	7
Hoofdstuk 2. Onderzoek en probleemstelling	8
inleiding	8
2.1 probleemstelling	8
2.2 opzet	9
2.3 begripsomschrijvingen	10
2.4 methodologische kwaliteit	10
DEEL I: DE THEORIE	
Hoofdstuk 3. Verlies en rouw	13
inleiding	13
3.1 begripsverkenning	13
3.2 verlies en rouw binnen de psychiatrie	17
3.3 verlies en levensbeschouwing	19
3.4 tot slot: een genuanceerd beeld van verlies en rouw	19
Hoofdstuk 4. Zingeving	20
inleiding	20
4.1 begripsverkenning	20
4.2 zingevingsvragen	21
4.3 zingeving en waarden	22
4.4 tot slot: zingeving en levensbeschouwing	23
Hoofdstuk 5. Narrativiteit en het levensverhaal	24
inleiding	24
5.1 begripsverkenning	24
5.2 levensverhaalmethoden	26
5.3 narrativiteit binnen de geestelijke verzorging	27
5.4 tot slot: verhalen uit levensbeschouwelijke tradities	28
Hoofdstuk 6. Humanistische geestelijke verzorging	29
inleiding	29
6.1 begripsverkenning	29
6.2 de waarde van de GV binnen de psychiatrie	31
6.3 tot slot: humanistische geestelijke verzorging	32
Hoofdstuk 7. Groepswork	33
inleiding	33
7.1 de kracht van groepen	33
7.2 groepswork vanuit de HGV	34
7.3 groepsdynamische elementen	34

Hoofdstuk 8. Samenhang in de begrippen	37
inleiding	37
8.1 onderlinge verbanden	37
DEEL II: DE MODULE	
Hoofdstuk 9. Inleiding op de module	41
inleiding	41
9.1 de context van de praktijk	41
9.2 doelstellingen	42
9.3 thema's en onderdelen van de bijeenkomsten	43
Hoofdstuk 10. Uitwerking van de module	45
10.1 bijeenkomst 1: verliezen	45
10.2 bijeenkomst 2: levenslijn	49
10.3 bijeenkomst 3: waarden	51
10.4 bijeenkomst 4: rouwen & afscheid nemen	53
DEEL III: DE EVALUATIE	
Hoofdstuk 11. Evaluatie van de module	57
inleiding	57
11.1 evaluatiepunten	57
Hoofdstuk 12. Conclusie	62
12.1 beantwoording van de onderzoeksvraag	62
12.2 discussie en aanbevelingen voor vervolgonderzoek	63
12.3 beperkingen van het onderzoek	64
Literatuurlijst	65
Bijlagen:	
Bijlage 1: overzicht van verliezen	71
Bijlage 2: materiaal bijeenkomst 1	73
Bijlage 3: materiaal bijeenkomst 2	76
Bijlage 4: materiaal bijeenkomst 3	78
Bijlage 5: materiaal bijeenkomst 4	80
Bijlage 6: de flyer	82

Samenvatting

In ieder mensenleven komen vormen van verlies voor. Verlies kan diepe sporen nalaten en de vanzelfsprekendheid en vertrouwdheid van het leven doorbreken, waardoor zingeving ontwricht raakt. Een ingrijpend verlies is vaak niet direct te plaatsen in een samenhangend geheel van betekenissen. In de rouwperiode, die volgt op het verlies, wordt beetje bij beetje geprobeerd het verlies te verwerken. Verwerking betekent vaak een lange zoektocht naar betekenisgeving aan het verlies. Daarvoor is het belangrijk dat de verlieservaring een geïntegreerde plaats krijgt in het levensverhaal van een persoon.

Deze scriptie presenteert een verkennend onderzoek naar de vraag hoe humanistische geestelijke verzorgers binnen het groepswork in de psychiatrie vanuit een narratieve benadering een rol kunnen spelen bij zingeving aan verlieservaringen. Om antwoord te geven op deze vraag, heb ik een module voor het groepswork ontwikkeld, uitgevoerd in de praktijk en geëvalueerd.

Voor het ontwikkelen van de module heb ik een theoretisch kader gevormd op basis van literatuuronderzoek over de vijf centrale begrippen(paren) van deze scriptie: verlies en rouw, zingeving, narrativiteit en levensverhaal, geestelijke verzorging en groepswork. Het samenbrengen van literatuur in een theoretisch kader levert relevante inzichten voor de GV. Zo laat dit onderzoek zien dat zingeving en narrativiteit elkaar veronderstellen en versterken en dat zingeving onlosmakelijk verbonden is aan narrativiteit. Ook blijkt dat een narratieve benadering van verlieservaringen als meerwaarde gezien kan worden binnen de hedendaagse psychiatrie die voornamelijk gericht is op herstel en genezing.

Het theoretisch kader vormde de basis voor het ontwikkelen van praktijkmateriaal, dat gericht is op het faciliteren en stimuleren van narrativiteit en zingeving. Op grond van het uitvoeren en evalueren van de module toon ik aan dat de rol die GVers binnen het groepswork kunnen spelen bij zingeving aan verlieservaringen bepaald wordt door het samenspel van praktijkmateriaal en de interventies, competenties en basishouding van de groepsleider. Hierbij geldt een aantal aandachtspunten. In de vormgeving van het praktijkmateriaal en het optreden van de groepsleider is het belangrijk dat wordt aangesloten bij de omstandigheden en behoeften van de doelgroep. Om recht te doen aan de verhalen van de patiënten is het ook belangrijk dat de werkvormen open opgezet zijn en gericht zijn op diepte in plaats van breedte. Binnen deze open opzet kan de groepsleider doorvragen naar diepere lagen in het verhaal. Aspecten die hiermee samenhangen zijn een beperking van het aantal deelnemers en een goede tijdsbewaking en -verdeling. Een derde aandachtspunt voor het stimuleren van zingeving en narrativiteit is een veilig, open groepsklimaat waarbinnen patiënten ruimte ervaren zich uit te spreken.

Hoofdstuk 1. Inleiding

Tijdens mijn stage in de psychiatrie voor de GB-variant (Geestelijke Begeleiding), heb ik naar veel verhalen van patiënten mogen luisteren. Hoewel ieder verhaal uniek was, viel het mij op hoeveel verhalen gekenmerkt werden door ervaringen van verlies en rouw. Een veelvoorkomend verlies bij psychiatrische patiënten betreft het verlies van gezondheid, lichamelijk maar vooral geestelijk, veroorzaakt door de psychiatrische aandoening of stoornis.¹ Vaak blijft het hier echter niet bij: direct of indirect leidt de psychiatrische ziekte tot verlies van werk, huwelijken, vriendschappen of familierelaties. Daar komt bij dat langdurig verblijf in een psychiatrische instelling verlies van de eigen, vertrouwde woonruimte betekent, waardoor ook afscheid moet worden genomen van materiële zaken of huisdieren. Al deze vormen van verlies leiden bovendien vaak tot verlies van eigenwaarde, vertrouwen in de toekomst, zelfverlies en verlies van zingeving. De veelheid en impact van verlies grepen mij enorm aan. Ik zag van dichtbij welke diepe sporen verlies kan achterlaten en hoe intens patiënten rouwen. Sommigen lieten daarbij verrassend veel kracht zien, anderen kwamen nooit over een verlies heen.

Eén van mijn stageactiviteiten hield het bijwonen en begeleiden van gespreksgroepen in. De rode draad van deze gespreksgroepen was de bespreking van en bezinning op verschillende (existentiële) thema's, bijvoorbeeld vriendschap, troost, vergeving of eerlijkheid. De uitwisseling van ervaringen, ideeën en verhalen in een dynamische, interactieve setting vond ik spannend en vooral inspirerend. Het contact, de ontmoeting en de interactie die plaatsvonden in het groepswork, vond ik erg waardevol.

Hoewel het groepswork een belangrijk aspect van het werk van GVers vormt, viel het mij tijdens mijn stage op dat er nauwelijks literatuur of praktijkmateriaal bestaat voor het vormgeven en begeleiden van gespreksgroepen. Ik had behoefte aan dergelijk materiaal ter ondersteuning of inspiratie, maar steeds moest ik zelf het wiel uitvinden. De vele andere stageverplichtingen en -activiteiten maakten een uitgebreide voorbereiding of verdieping niet altijd mogelijk, waardoor ik me soms onthand voelde bij het begeleiden van een groep.

De impact en reikwijdte van verlies hielden me ook na mijn stage bezig. Als verlies zo'n veelvoorkomend verschijnsel is dat diep ingrijpt in het leven, wat kan een humanistisch geestelijk verzorger (HGVer) daar dan mee? Hoe kan een HGVer vanuit zijn kennis en kunde een rol van betekenis spelen bij verlies en rouw? Deze vragen vormden het vertrekpunt voor mijn scriptie.

Voor een invulling van de kennis en kunde van HGVers richt ik me in deze scriptie op zingeving en narrativiteit omdat ik deze zie als pijlers van de GV. Bovendien sluiten zingeving en narrativiteit aan bij mijn eigen interesses. Ik vind het enorm waardevol en fascinerend om te zien hoe mensen omgaan met en betekenis geven aan ingrijpende gebeurtenissen zoals verlies. Op het gebied van narrativiteit heb ik tijdens mijn studie en stage ervaren dat het vertellen van en het luisteren naar verhalen een belangrijke inspiratiebron of voorbeeldfunctie voor mensen kunnen zijn. Dat bracht mij op de vraag welke rol het vertellen van het eigen levensverhaal kan spelen bij zingeving aan verlieservaringen.

Op grond van een combinatie van deze elementen, ontstond het kader van deze scriptie: het vormgeven van een module voor gespreksgroepen in de psychiatrie vanuit de GV, waarbij de module zich vanuit een narratieve insteek richt op zingeving aan verlieservaringen.

Ter afsluiting wens ik de lezer van deze scriptie veel leesplezier toe!

¹ Dit betreft patiënten die in de loop van hun leven ziek geworden zijn. Bij een aangeboren aandoening is sec gezien geen sprake van gezondheidsverlies, maar het leed van het ziek zijn speelt weldegelijk een rol.

Hoofdstuk 2. Onderzoek en probleemstelling

Inleiding

In dit hoofdstuk bespreek ik de probleemstelling van mijn scriptie, die bestaat uit de vraagstelling, doelstellingen en relevantie van het onderzoek. Vervolgens ga ik kort in op de begripsomschrijvingen. Ik eindig met enkele opmerkingen over de methodologische kwaliteit van deze scriptie.

2.1 Probleemstelling

Vraagstelling

De vraagstelling van deze scriptie luidt als volgt:

Hoe kunnen humanistische geestelijke verzorgers binnen het groepswork in de psychiatrie door middel van een narratieve benadering een rol spelen bij zingeving aan verlieservaringen?

Voor het beantwoorden van deze vraag, richt ik me op het ontwikkelen, uitvoeren en evalueren van een module voor gespreksgroepen in de psychiatrie. Voorafgaand aan de uitwerking van het praktijkmateriaal, stel ik een theoretisch kader op, gebaseerd op literatuur over de vijf kernbegrippen(paren) van deze scriptie: verlies en rouw, zingeving, narrativiteit en levensverhaal, geestelijke verzorging en groepswork. Vanuit de theorie maak ik een vertaalslag naar de praktijk, in de vorm van een uitgewerkte module voor het groepswork. Op grond van het uitvoeren van de module evalueer ik ten slotte de kwaliteit van het ontwikkelde materiaal.

Doelstellingen

De doelstellingen van deze scriptie kunnen als volgt worden omschreven:

1. Literatuur over verlies en rouw, zingeving, narrativiteit en levensverhaal, HGV en groepswork samenbrengen in een theoretisch kader. Dit kader presenteer ik in deel I.
2. Onderzoeken hoe voor het groepswork vanuit de HGV in de psychiatrie vormgegeven kan worden aan een module met een narratieve insteek over zingeving aan verlieservaringen. Deze module staat beschreven in deel II.
3. De kwaliteit van de module evalueren. Deze evaluatie behandel ik in deel III.

Relevantie

De relevantie van dit onderzoek is tweeledig. De *theoretische relevantie* ligt in het samenbrengen van inzichten uit de literatuur over verlies en rouw, zingeving, narrativiteit en levensverhaal, GV en groepswork. In de literatuur staan verschillende combinaties van enkele van deze begrippen beschreven, maar deze begrippen(paren) zijn nog niet eerder tegelijk samengebracht. Het bijeenvoegen van deze onderwerpen in een theoretisch kader draagt bij aan de kennis van (toekomstige) GVers. Omdat verlies en rouw zo'n wezenlijk onderdeel van het menselijk bestaan vormen, is het belangrijk dat GVers elementen van verlieservaringen kunnen herkennen in de verhalen van patiënten en deze ervaringen kunnen plaatsen in de bredere context van het levensverhaal van een persoon. Een theoretische achtergrond kan hieraan bijdragen. Bovendien levert deze scriptie een bijdrage aan literatuur over het vormgeven van gespreksgroepen vanuit de GV. Hierover bestaat

nauwelijks literatuur. Literatuur over werkvormen richt zich voornamelijk op educatieve settingen, in de vorm van trainingen of workshops. Het groepswerk dat niet gericht is op leerontwikkeling maar ervaringsuitwisseling, staat alleen indirect beschreven in de literatuur.

De *praktische relevantie* van dit onderzoek ligt in de uitwerking van praktijkmateriaal voor GVers. Deze scriptie biedt een voorbeelduitwerking van materiaal voor gespreksgroepen dat gebruikt kan worden door GVers.

Door de combinatie van een theoretisch kader en een praktische invulling in de vorm van een module, biedt deze scriptie een theoretische verdieping en een praktische handreiking aan GVers in de psychiatrie. In deze theoretische verdieping en praktische handreiking voor gespreksgroepen, brengt deze scriptie elementen van geestelijke verzorging en educatie samen. Het theoretisch kader verbindt literatuurinzichten vanuit beide invalshoeken, met een nadruk op GV-perspectief. In de uitwerking van het praktijkmateriaal ligt het accent op het educatieperspectief. Bij het vormgeven van een module komen verschillende vaardigheden op het gebied van educatie naar voren, zoals het ontwikkelen van werkvormen die aansluiten bij de doelgroep en gebaseerd zijn op de doelstellingen van de module.

2.2 Opzet

Deze scriptie bestaat uit drie delen: de theorie, de module en de evaluatie.

Het theoretische deel bevat vijf hoofdstukken waarin de centrale begrippen(paren) van het onderzoek zijn uitgewerkt. In hoofdstuk drie behandel ik verlies en rouw, waarbij ik kijk naar soorten en niveaus van verlies, rouwprocessen en verlies in de psychiatrie. Ook ga ik kort in op het verband tussen verlies en levensbeschouwing. In hoofdstuk vier bespreek ik aspecten en benaderingen van zingeving en ga ik in op zingevingsvragen. Daarnaast bespreek ik het verband tussen waarden en zingeving en levensbeschouwing en zingeving. Vervolgens behandel ik in hoofdstuk vijf narrativiteit en het levensverhaal. Ik bekijk het begrip narrativiteit en bespreek hoe narrativiteit en het levensverhaal ingezet worden binnen levensverhaalmethoden uit de psychologie en binnen de GV. Daarna bespreek ik in hoofdstuk zes enkele kernpunten van de (humanistische) geestelijke verzorging. Hiervoor ga ik in op de gerichtheid op zingeving, de hermeneutische competentie en de basishouding van GVers. Ook kijk ik naar de waarde van de GV binnen de psychiatrie. Hoofdstuk zeven behandelt verschillende aspecten en het belang van het groepswerk in het algemeen en het groepswerk vanuit de GV in het bijzonder. Ook worden hier enkele aspecten van de groepsdynamica beschreven. Ik eindig het theoretische gedeelte in hoofdstuk acht met een samenvattend hoofdstuk, waarin ik de belangrijkste inzichten uit de theorie samenbreng.

Het tweede deel presenteert de module. In hoofdstuk negen leid ik de module in en bespreek ik de context waarbinnen de module is uitgevoerd, de thema's, opzet en onderdelen van de bijeenkomsten en de doelstellingen van de module. Hoofdstuk tien toont de uitwerking van de bijeenkomsten van de groepsgesprekken.

Deel III bevat de evaluatie van het uitvoeren van de module. In hoofdstuk elf evalueer ik de kwaliteit van de module op grond van mijn bevindingen van de praktijkuitvoering. Ik ga daarbij in op de relevantie, consistentie, bruikbaarheid en effectiviteit van het materiaal. Hoofdstuk twaalf bespreekt ten slotte de conclusies van dit onderzoek en beschrijft enkele discussiepunten en aanbevelingen voor vervolgonderzoek. Ten slotte bespreek ik de beperkingen van dit onderzoek.

2.3 Begripsomschrijvingen

In deze scriptie staat een aantal begrippen centraal: rouw en verlies, zingeving, narrativiteit, levensverhaal, GV en groepswork. In de hoofdstukken van het theoretische deel beschrijf ik deze begrippen, waarbij ik uitga van mijn eigen interpretatie en keuzes. Het theoretisch kader geeft dus geen definitieve of alomvattende omschrijvingen, maar laat steeds een bepaalde interpretatie zien die ik relevant vind voor dit onderzoek.

2.4 Methodologische kwaliteit

Voor de methodologische kwaliteit, kijk ik hier naar de validiteit en betrouwbaarheid van het onderzoek.

Voor het opstellen van het theoretische kader heb ik me gebaseerd op verschillende invalshoeken en bronnen. Met deze veelzijdigheid van de literatuur heb ik geprobeerd de validiteit van dit onderzoek te waarborgen. Een kanttekening bij de validiteit is dat de module vanwege het verkennende karakter en de beperkte omvang van deze scriptie slechts eenmalig is uitgevoerd in de praktijk. Op grond hiervan kunnen geen algemene conclusies getrokken worden over het materiaal. Een ander punt bij de validiteit is dat de evaluatie van de module gebaseerd is op mijn eigen bevindingen, interpretaties en observaties, die vertekeningen of elementen van ruis kunnen bevatten. Door de evaluatievragen die ik de deelnemers heb voorgelegd, heb ik hun bevindingen mee kunnen nemen in de evaluatie van de module.

Op het gebied van betrouwbaarheid geldt dat de beschrijvingen van de doelgroep, de context van de praktijk en de uitwerking van de module, de ontwikkeling en uitvoering van de module navolgbaar maken. De stappen van dit onderzoek zijn zo transparant voor andere onderzoeken.

Deel I: de theorie

Hoofdstuk 3. Verlies en rouw

'Als wij aan verlies denken, denken we aan het verlies van dierbaren door de dood. Maar verlies is een gegeven in ons leven dat veel meer bestrijkt. Want wij verliezen niet alleen door de dood, maar ook door te verlaten en verlaten te worden, door te veranderen en los te laten en door te gaan. En onze verliezen omvatten niet alleen de scheidingen en het vertrek van degenen die we liefhebben, maar ook het bewuste en onbewuste verlies van onze romantische dromen, onmogelijke verwachtingen, illusies van vrijheid en macht, illusies van veiligheid – en het verlies van ons jonge zelf, het zelf dat dacht dat het altijd rimpelloos en onkwetsbaar en onsterfelijk zou zijn.'
(Viorst, 1988)

Inleiding

Verlies komt in verschillende gedaanten en maten van ingrijpendheid voor in een mensenleven. Ervaringen van verlies kunnen diep tekenend zijn voor een mens. Voor geestelijk verzorgers is het belangrijk dat zij elementen van verlieservaringen kunnen herkennen in de verhalen van patiënten en dat zij verhalen over verlies kunnen plaatsen in de context van het levensverhaal van een persoon.

In dit hoofdstuk beschrijf ik enkele relevante aspecten van verlies en rouw. Zo bespreek ik verschillende gebieden, soorten en niveaus van verlies en benoem ik factoren die de verliesbeleving en -verwerking kunnen beïnvloeden. Ook beschrijf ik wat een rouwproces inhoudt en wanneer we van verliesverwerking kunnen spreken. Daarna ga ik in op specifieke verlieservaringen van psychiatrische patiënten, die vaak meervoudig en gecompliceerd zijn. Vervolgens bespreek ik de rol die een levensbeschouwing kan spelen bij de beleving en verwerking van een verlies. Ik eindig met enkele opmerkingen over een genuanceerd beeld van verlies en rouw.

3.1 Begripsverkenning

Verlies

Verlieservaringen zijn onlosmakelijk verbonden met het leven. In ieder mensenleven komen grote en kleine, ingrijpende en minder ingrijpende verliezen voor. Ook de vele veranderingen en overgangen die een mens doormaakt in zijn leven, houden een bepaalde mate van verlies in. Verlies wijst op het kwijtraken, los (moeten) laten of verlaten van belangrijke, vertrouwde of geliefde zaken of personen. Herman de Mönning (2008), grondlegger van de verlieskunde in Nederland, geeft de volgende omschrijving van verlies: 'Onder verlies verstaan we de waarneming dat een geliefd onderdeel van je leven ten einde is, zoals het verlies van een geliefde, relatie, geestelijke vermogens, gezondheid, baan, dier, geliefd object.'

Verliezen doen zich voor op diverse gebieden van het leven en kunnen worden onderscheiden in verschillende soorten. Zo verdeelt De Mönning het leven in drie segmenten, die elk mogelijke verliezen kennen: fysiek, psychisch en sociaal. Bij fysiek verlies kunnen we denken aan gezondheidsverlies door ziekte of functieverlies van lichaamsdelen. Psychische verliezen betreffen de psychische gezondheid, verwachtingen, persoonsveranderingen door de normale levensloop of geestelijke ontwrichting door trauma's. Sociale verliezen kunnen relationeel van aard zijn, bijvoorbeeld het overlijden of een scheiding van een persoon, of betrekking hebben op werk of school, zoals ontslag of degradatie. Sociale verliezen kunnen ook betrekking hebben op het verlies van een woonplek door een verhuizing of het verlies van geliefde objecten.

Vaak blijft verlies niet beperkt tot één levensgebied maar breidt het zich uit naar meerdere delen van het leven. Volgens humanistisch raadvrouw Elly Hoogeveen (1996)

houdt verlies vrijwel altijd een aantasting van de identiteit in. Ze geeft een voorbeeld van een man die tijdens een werkongeval verbrandingen opliep. 'Zijn beide handen waren totaal verbrand. Een reactie van een aantal mensen in het ziekenhuis was: 'gelukkig, alleen maar zijn handen'. (...) Maar door dit ongeluk kon hij zijn beroep niet meer uitoefenen. Hij had bovendien een hartstochtelijke hobby om van luciferhoutjes de meest ingenieuze bouwsels te maken. Ook dat kon hij niet meer. En eenmaal uit het ziekenhuis bleek zijn vrouw gevoelens van afkeer en afschuw te koesteren bij de aanraking van haar lichaam door zijn verminkte handen'. Zo kan een verlies zich als een olievlek verspreiden over talloze gebieden van het leven.

Voor een indeling van *soorten* verliesgebeurtenissen, gaat De Mönning (2008) onder andere in op de mate van herstelbaarheid, de reikwijdte en de mate van betrokkenheid bij het verlies.² Binnen de psychiatrie zien we bijvoorbeeld dat herstel van verlies vaak onmogelijk is. Veel psychiatrische aandoeningen hebben een chronisch karakter en dat betekent dat de persoon nooit meer terug kan naar het leven zoals dat voor de aandoening was.³

Twee andere auteurs die schrijven over rouw en verlies, zijn Mitchell en Anderson (1983). Ook hun beschrijvingen van verliessoorten dragen bij aan het herkennen van elementen van verlieservaringen in de verhalen van patiënten. De auteurs onderscheiden bij verliessoorten onder andere tijdelijk en blijvend verlies, echt en ingebeeld verlies en voorzien en onvoorzien verlies.⁴ Vertaald naar de psychiatrie speelt bijvoorbeeld de vraag of een verlies echt of ingebeeld is. Psychiatrische patiënten kunnen soms sterk beïnvloed worden door wanen of illusies. Dit doet niet af aan de beleving en ervaring van de patiënt zelf, maar het is wel belangrijk om voor ogen te houden bij het luisteren naar wat een patiënt vertelt.

Soms blijken verlieservaringen direct en expliciet uit de verhalen van patiënten, maar niet altijd is een verlies duidelijk zichtbaar of herkenbaar. Voor het verstaan van elementen of signalen van verlieservaringen is het belangrijk om oog te hebben voor de grote verscheidenheid aan mogelijke verliezen en de vele levensgebieden waarop verliezen zich kunnen voordoen. Naarmate er sprake is van meerdere soorten verlies en er meerdere levensgebieden beïnvloed raken door een verlies, is de impact van het verlies groter. Ook hangt deze impact af van de waarde en functie van het verlorene. In het volgende stuk ga ik verder in op de beleving van verlies.

Verliesbeleving

Naast verschillende soorten, kunnen er ook niveaus onderscheiden worden bij verlies. Het feitelijke verlies vormt het eerste niveau. De beleving van een verlies wordt echter niet bepaald door het feitelijke verlies, maar door de manier waarop dit verlies ervaren en geïnterpreteerd wordt. De subjectieve ervaring, interpretatie en betekenisgeving aan een verlies vormen het tweede niveau. De Mönning (2008) schrijft hierover: 'De realiteit van verlies is niet een passief gegeven – de feiten – maar een actief proces van wat mensen van de werkelijkheid maken.'

De manier waarop mensen met verlies omgaan en de betekenis die zij aan een verlies toekennen, zijn persoonlijk en hangen af van verschillende factoren. Theoloog Ganzevoort (1996) onderscheidt bijvoorbeeld de beleving van de mate van aanpassing die nodig is, de duur van het verlies en de mate van wenselijkheid, voorspelbaarheid en beheersbaarheid van het verlies. Ook De Mönning beschrijft factoren die een rol spelen bij de ervaring van een verlies. Als eerste noemt hij de verliesimpact. Dit betreft de inbreuk van het verlies of de

² Een uitwerking van deze indeling is opgenomen in bijlage 1.

³ Zie voetnoot 1.

⁴ Een uitwerking van deze indeling is opgenomen in bijlage 1.

mate van ontregeling die iemand ervaart door een verlies. De tweede factor is de verliescoping. Dit houdt de persoonlijke manier in waarop iemand met een verlies omgaat. Coping speelt zich af op verschillende gebieden, waaronder probleemcoping (erkenning van de verliesfeiten), existenciecoping (stilstaan bij zingevingsvragen), emotiecoping (ontladen van emoties die door het verlies opkomen), praktische coping (omgaan met zaken als geld, huis en werk) en afscheidscoping (op rituele wijze afscheid nemen). Als laatste factor noemt De Mönnink verliessupport. Dit wijst op de sociale steun vanuit de omgeving.

De factoren die hier beschreven staan, laten zien dat de omstandigheden rondom een verlies en de verliesverwerking per individu verschillen. Mensen kunnen ook een eigen invulling geven aan wat zij ervaren als verlies (James & Friedman, 2001). Deze persoonlijke omstandigheden zijn relevant om het verhaal van een patiënt te verstaan en begrijpen. Zo moet rekening worden gehouden met risicofactoren bij verliesverwerking. Sommige mensen hebben meer moeite met de verwerking dan anderen. Persoonlijke eigenschappen spelen daarbij een belangrijke rol. Hierbij kan gedacht worden aan de (emotionele) draagkracht van een persoon, ervaringen met eerdere verliezen, de aanwezigheid van andere problemen (leefsituatie, financiële moeilijkheden, ziektes), de aanwezige sociale steun of een vertrouwenspersoon, persoonlijke opvattingen (bijvoorbeeld over verlies en rouw) en de etnische, levensbeschouwelijke en culturele achtergrond van de persoon (Fraterman & Van Gils, 2002). Bij psychiatrische patiënten zijn risicofactoren vaak in sterke mate aanwezig, bijvoorbeeld op het gebied van persoonskenmerken of gebrek aan steun uit de omgeving. Deze omstandigheden kunnen de beleving - en de verwerking - van een verlies compliceren.

Rouw

Na een ingrijpend verlies, waarbij iets wezenlijks verloren raakt, volgt een periode van afscheid nemen en verliesverwerking. Afscheid nemen kunnen we zien als het afbouwen van de talloze draadjes die samen het koord van de verbinding met iets of iemand vormen (Boswijk-Hummel, 2005). De periode tussen het verlies en het moment dat het verlies een plek in het leven van iemand heeft gekregen, noemen we het rouwproces (Van Gils, 2004). Een rouwproces neemt een bepaalde tijd in beslag, afhankelijk van het soort verlies dat is doorgemaakt en de impact daarvan. Belangrijk hierbij is dat rouwen als een proces wordt gezien en niet zozeer als een resultaat of prestatie (Worden, 2009).

Volgens Mitchell en Anderson (1983) is rouwen een proces waarbij we onze bindingen met het verlorene niet geheel opgeven, maar we voldoende veranderen om na het verlies verder te kunnen leven zonder er voortdurend op terug te komen. Dit veronderstelt een aanpassing aan omstandigheden die door het verlies veranderd zijn, zoals praktische zaken, toekomstverwachtingen, zelfbeeld en zingeving (Boelen, Huiskes & Kienhorst, 1999). Dat het zelfbeeld, ofwel de beleving van je identiteit, verandert door verlies, noemt ook Attig (2011) in zijn boek *'How we grief'*: "(...) loss shakes our personal integrity and identity. Bereavement penetrates to the core of our being".

De Mönnink (2008) spreekt bij rouw van accommodatie en doelt daarmee op een herbezinning van veronderstellingen over jezelf, de wereld en het verlorene. Dat aanpassingsproces houdt in dat oude denkschema's worden vervangen door nieuwe, die aangepast zijn op de nieuwe situatie. Met afscheid nemen en rouwen probeert iemand de kloof te overbruggen die is ontstaan tussen de oude en de nieuwe werkelijkheid. Zo wordt geprobeerd om de beleving en het wereldbeeld in overeenstemming te brengen met de gebeurtenissen (De Mönnink, 2008).

Rouw kan dus omschreven worden als een periode waarin iemand een verlies heeft geleden en hij probeert de realiteit van dat gemis en de consequenties daarvan een plek te geven in zijn leven (Van Gils, 2004). Een plek geven verwijst naar het beschrijven of kenschetsen van het verlies door het toekennen van een betekenis of waarde, opdat iemand

zich daartoe kan verhouden. Wat centraal staat in het rouwproces, is dus het toekennen van een betekenis aan het verlies (Neimeyer, 2001).

De Mönnink verstaat onder verliesverwerking 'het bewust en waardig afscheid nemen – op alle levensniveaus – van een verloren gegaan, geliefd onderdeel van je bestaan en het overgaan naar een nieuw levenshoofdstuk met herinnering aan het oude.' Met levensniveaus verwijst hij naar de gebieden van het leven waarop afscheid nemen zich voordoet, bijvoorbeeld existentieel, cognitief, fysiek, emotioneel, praktisch-materieel, gedragsmatig en ritueel niveau. Dit wijst op de complexiteit van verliesverwerking vanwege de veelheid aan gebieden en aspecten van het leven die om aanpassing vragen. Waardig afscheid nemen wijst op de manier van afscheid nemen die past bij de mate van gehechtheid aan wat verloren is.

Ideaal gezien leidt een rouwproces tot het aanvaarden van de (veelal pijnlijke) veranderingen die het verlies teweeg heeft gebracht (Viorst, 1988). Ideeën over de afronding van het verwerkingsproces worden vaak ontleend aan fase- en takenmodellen die nog altijd hun stempel drukken op de literatuur over verlies en rouw. Deze modellen worden gezien als een manier om structuur aan te brengen in de chaos die rouw met zich meebrengt. Eén van de bekendste fasemodellen is van de Amerikaanse psychiater Kübler-Ross. Zij onderscheidt vijf fasen: ontkenning, protest/boosheid, onderhandelen en vechten, depressie en aanvaarding (Kübler-Ross, 2005). Rouwtherapeut William Worden (2001) biedt een takenmodel van rouw, waarbij hij vier taken onderscheidt: 1. het accepteren van de realiteit van het verlies, 2. het ervaren van de pijn die volgt op het verlies, 3. aanpassing aan een wereld waarvan de verlorene geen deel meer uitmaakt, 4. het verlorene een plaats geven en het oppakken van de draad van het leven. Het volbrengen van deze vier taken leidt volgens hem tot verwerking van het verlies.

In de hedendaagse psychiatrie bestaat de tendens om afwijkingen van fase- of taakmodellen als verstoorde, pathologische⁵ rouw te omschrijven (Muthert, 2007). Een visie op rouw die niet zozeer uitgaat van de termen verstoorde of pathologische rouw, sluit veel beter aan bij de uitgangspunten van de GV. Voor een schets van zo'n visie, noem ik hier enkele kritiekpunten op de fase- en takenmodellen.

Een eerste kritiekpunt is dat rouw bij een indeling in fasen en modellen in een uniform proces gedrukt wordt, waarbij geen oog is voor individuele omstandigheden. Verliesverwerking verloopt niet altijd volgens een voorspelbaar, geordend patroon. Rouwen betreft een persoonlijk proces rondom afweer, afscheid en aanpassing, dat varieert in duur, intensiteit en betekenis. Vanwege de complexiteit en veelheid aan factoren die hierbij een rol spelen, is geen eenduidig model voor het verloop van verliesverwerking op te stellen (Muthert, 2007).

Een ander punt van kritiek is dat de modellen suggereren dat er een einde komt aan rouw, terwijl veel mensen dat zo niet ervaren (Muthert, 2007). Fraterman en Van Gils (2002) wijzen erop dat niet iedereen over een ingrijpende verlieservaring heen komt en dat verwerking of aanvaarding van een verlies niet altijd "lukken". Zo schrijven zij: 'Sommige verliezen worden als dermate ingrijpend ervaren dat de nabestaanden⁶ altijd zullen blijven rouwen en dat zij nooit helemaal in staat zullen zijn om net zo te functioneren als zij voorheen konden.' De modellen veronderstellen een lineaire ontwikkeling in de verwerking (Ter Horst, 1984), maar een verwerkingsproces is nooit definitief afgerond. Het is een continu

⁵ Van den Bout e.a. (1998) schrijven dat wat als pathologisch wordt omschreven, afhangt van wat men onder normale rouw verstaat. Opvattingen hierover verschillen en ook binnen de DSM-IV bestaan geen vaste criteria voor de diagnose pathologische rouw. De auteurs stellen bovendien dat wat eerder onder gecompliceerde of pathologische rouw werd verstaan, steeds meer onder normale rouw is komen te vallen. Dit nuanceert de diagnose pathologische rouw.

⁶ Liever spreek ik van rouwenden in het algemeen: ook niet-doodgerelateerd verlies kan diep ingrijpen en een rouwproces vergen.

proces van betekenisgeving aan de verlieservaring. Nieuwe verliesgebeurtenissen kunnen het leed tijdens het verwerkingsproces ook opnieuw activeren of nieuw leed toevoegen. Het proces van verliesverwerking begint dan weer deels opnieuw, maar dit is niet opgenomen in de lineaire modellen. Er zijn mensen die chronisch blijven rouwen, terwijl zij alle fasen doorlopen hebben of de rouwtaken hebben verricht. Ter Horst (1984) stelt in zijn boek *'Over troosten en verdriet'*, een nieuw model voor met een meer ruimtelijk karakter, namelijk het doolhof: hierin is de weg onbekend en bij het vinden van de uitgang kom je op plaatsen waar je al eerder geweest bent.

De vraag is wat het verwerken van een verlies precies inhoudt. Onder welke omstandigheden en voorwaarden spreken we van verwerking? Het doorlopen van fasen of het volbrengen van rouwtaken is niet altijd voldoende. Verliesverwerking betekent niet dat er nooit meer gedacht mag worden aan wat verloren is gegaan of dat alle banden met het verlorene doorgesneden moeten worden, maar dat het hele leven niet langer beheerst wordt door het verlies. Verwerken wordt soms omschreven als accepteren en in het reine komen met wat gebeurd is – maar dat roept de vraag op wat accepteren dan precies inhoudt. Van den Bout, Boelen & De Keijser (1998) schrijven: 'Waar het uiteindelijk om gaat, is dat de nabestaande verder kan leven in de wetenschap dat het verlies een gegeven is, zich realiserend dat deze gebeurtenis deel is van het eigen levensverhaal.' Van verwerking is dus sprake wanneer de verlieservaring een betekenisvolle onderdeel wordt van het levensverhaal. Hierbij staat de persoonlijke betekenisgeving van een individu centraal.

3.2 Verlies en rouw binnen de psychiatrie

Belangrijk voor het verstaan en herkennen van verlieservaringen in de verhalen van psychiatrische patiënten, is zicht hebben op de specifieke verliezen van deze doelgroep. Ik bekijk hier welke verlieservaringen een rol spelen in de psychiatrie en wat deze verliezen betekenen voor patiënten.

Hanneke Muthert (2007) heeft onderzoek gedaan naar verliesverwerking bij patiënten met schizofrenie.⁷ Volgens haar zijn verliezen van psychiatrische patiënten vaak gerelateerd aan hun aandoening en aan de impact hiervan op veel aspecten van het leven. De vele verlieservaringen en kwetsbaarheid van patiënten, veroorzaken vaak een goot lijden. Dit lijden bestaat deels uit psychisch lijden dat veroorzaakt wordt door psychologische processen, maar vooral uit existentieel lijden: het lijden aan (de schaduwzijden van) het bestaan.⁸

De verlieservaringen van psychiatrische patiënten die Muthert heeft geïnventariseerd, kunnen worden verdeeld in vier categorieën. Het gaat hierbij niet om een strikt onderscheid, maar om het hoofdelement van het verhaal:

1. geschonden dromen, verlangens en verwachtingen: door de psychiatrische aandoening verliezen meerdere dromen en verlangens vaak hun vanzelfsprekendheid. Dit zijn vooral dromen en verlangens rondom het huisje-boompje-beestje-ideaal, carrière, vriendschappen, persoonlijke ontwikkeling en vrijetijdsbesteding. Patiënten hebben vragen over wat er voor die dromen in de plaats kan komen. Ook speelt de vraag of het leven nog wel de moeite waard is als verwachtingen zo ingrijpend bijgesteld moeten worden. Daarnaast spelen het

⁷ Muthert richt zich uitsluitend op patiënten met schizofrenie. In deze scriptie maak ik op basis van mijn stage-ervaringen en de literatuur een vertaalslag naar psychiatrische patiënten in het algemeen. Het voert voor deze scriptie te ver om per psychiatrische aandoening naar specifieke verlieservaringen te kijken.

⁸ Hierbij speelt de vraag naar het onderscheid tussen existentieel lijden en een depressie, die immers gezien kan worden als een psychologische oorzaak van lijden.

verlangen van waarde te zijn voor zichzelf en anderen en het ongewenst buitengesloten zijn van het "echte" leven een rol.

2. levensbeschouwelijke/religieus gekleurde ervaringen en vragen: betekenisgeving staat hier centraal: hoe zijn visioenen en mystieke ervaringen te duiden? Welke rol heeft een hogere macht gespeeld bij het krijgen van de psychiatrische ziekte? Hoe kunnen aanwezige machten, geesten of goden worden verdragen? Ook de waarheidsvraag wordt vaak gesteld: wat is echt en wat is psychotisch?⁹ Belangrijk hierbij is het zoeken naar een zinvolle invulling van nieuwe wendingen in het leven op levensbeschouwelijk gebied.
3. leegte en/of zwaarte: het besef of vooruitzicht dat dingen in het persoonlijke leven wezenlijk zijn veranderd, is soms nauwelijks te bevatten. Dit kan gevoelens van wanhoop, schuld en schaamte oproepen, die soms samengaan met een doodswens. Ook is er vaak sprake van een zoektocht naar de zin van de zware last die op de schouders ligt. Het eigen leven wordt vergeleken met hoe het vroeger was of met het leven van anderen en daarbij komt de vraag op of en hoe het leven vol te houden is.
4. het relationele netwerk: kernthema's hierbij zijn relaties die verloren zijn gegaan, sterk veranderd of verwaterd; het verlies van vertrouwen in mensen; gevoelens van woede, minderwaardigheid, schaamte en schuld; moeite om nieuwe of bestaande relaties vorm te geven en de dood van lotgenoten.

Aan deze vier categorieën wil ik zelfverlies toevoegen. Deze vorm van verlies komt bijvoorbeeld voor bij psychotische of depressieve patiënten. Zelfverlies beschouw ik als een vorm van ultiem verlies, waarbij de essentiële aspecten van het zelf verloren raken die de fundamentele vormen van de beleving en ervaring van jezelf als persoonlijke eenheid, ofwel je identiteit.

Veel psychiatrische aandoeningen zijn chronisch, waardoor de patiënt permanent een deel van zichzelf verliest, namelijk zijn gezondheid. Als gevolg van cognitieve functiestoornissen en symptomen of bijwerkingen van de medicatie kunnen ook vanzelfsprekende praktische zaken en gewoontes, tijdelijk of permanent, onmogelijk worden. Daarbij valt te denken aan delen van de identiteit, zoals karakter, sociale kringen, werk en hobby's. Hierdoor verandert ook de manier waarop iemand naar zichzelf kijkt en zichzelf als mens ervaart en waardeert. Psychiatrische patiënten moeten leren leven met de blijvende kwetsbaarheid die veel aandoeningen met zich meebrengen. Verwerking betekent vaak een lange zoektocht naar een manier om met de ziekte en de consequenties daarvan verder te leven: dit is een zoektocht naar zin en betekenis, waarbij iemand weer een idee krijgt van wie hij is en hoe hij (opnieuw) een plek kan innemen in de wereld, die ook veranderd is (Muthert, 2007).

Deze verliezen zijn verbonden met veelvoorkomende problemen van psychiatrische patiënten. Yvonne Lang (1998), auteur van het boek *'De existentiële begeleiding in de psychiatrische hulpverlening'*, geeft hiervan een beschrijving en noemt onder andere psychosociale problemen (zoals eenzaamheid, angsten, onzekerheden, verdriet), conflicten (vaak met familieleden, vrienden of kennissen), problemen bij dagelijkse activiteiten en financieel-economische problemen in de sfeer van materiële zaken, zoals verlies van bezittingen, geldbeheer en materiële armoede. Ik wil hier identiteitsproblemen aan toevoegen, vooral op het gebied van zelfverlies, verlies van eigenwaarde en zelfvertrouwen, en problemen met medicatie, waarbij bijwerkingen voor allerlei onaangename zaken zorgen, zoals desoriëntatie, vermindering van bewustzijn of gewichtstoename. Medicatie kan zo iemands karakter - of breder gezien: de identiteit - beïnvloeden.

⁹ Sommige psychiatrische aandoeningen, zoals psychosen, kunnen sterk religieus gekleurd zijn. Patiënten hebben dan bijvoorbeeld religieuze wanen. Naar het verband tussen religie en psychiatrische aandoeningen en de invloed van religie op psychiatrische aandoeningen, wordt tegenwoordig veel onderzoek gedaan.

3.3 Verlies en levensbeschouwing

De levensvisie en levensbeschouwelijke achtergrond van een persoon, kunnen de beleving en verwerking van een verlies op verschillende manieren beïnvloeden. Ideologieën en levensbeschouwingen kunnen een inspiratiebron zijn of troostende verklaringen bieden (De Mönink, 2008), maar kunnen het rouwproces ook bemoeilijken, bijvoorbeeld als het verlies wordt gezien in termen van een beproeving of straf.

In hoofdstuk 4.4 ga ik dieper in op de functie van een levensbeschouwing en het verband met zingeving. Voor dit hoofdstuk voldoet de constatering dat het belangrijk is om de levensbeschouwelijke achtergrond van een persoon in ogenschouw te nemen bij het begrijpen en herkennen van verlieservaringen.

3.4 Tot slot: een genuanceerd beeld van verlies en rouw

In de literatuur wordt soms een erg positief beeld van verlies en rouw geschetst. Zo ziet psychoanalytica Judith Viorst (1988) verlies als noodzakelijk voor persoonlijke groei en geestelijke verrijking. Verlies maakt volgens haar onderdeel uit van de ontwikkeling tot een autonoom, verantwoordelijk mens. Hoewel ik denk dat dit inderdaad het geval kan zijn, vind ik dit beeld te eenzijdig. Niet iedereen ervaart groei of geestelijke verrijking door een verlies. Door verschillende factoren kunnen verliezen te ingrijpend zijn om verwerkt te worden. Hoewel verlies potentieel tot groei kan leiden, als het “goed” verwerkt wordt, mag er niet voorbij worden gegaan aan verliezen die niet verwerkt (kunnen) worden of niet leiden tot verrijking.

In dit hoofdstuk heb ik enkele factoren beschreven die het verwerkingsproces van een verlies kunnen beïnvloeden. Voor de doelgroep van psychiatrische patiënten is het belangrijk om hun specifieke kwetsbaarheden en omstandigheden in ogenschouw te nemen, bijvoorbeeld de veelheid aan geleden verliezen of een verminderd incasservermogen om met ingrijpende gebeurtenissen om te gaan. Door rekening te houden met de veelheid aan soorten verliezen en de factoren die het verwerkingsproces beïnvloeden, kan een genuanceerder beeld ontstaan van verlies en verliesverwerking, waarin wordt stilgestaan bij de unieke omstandigheden van een persoon. Deze visie op verlies en rouw sluit aan bij de uitgangspunten van de GV (zie hoofdstuk 6).

Hoofdstuk 4. Zingeving

'Mensen ervaren het als een probleem of tekortkoming wanneer het cement tussen de stenen is verdwenen en als zinverschaffend wanneer wordt opgemerkt dat het cement de stenen (weer) aaneenvoegt.' Situaties waarin het cement tussen de stenen verdwijnt en niet zomaar weer aaneen te voegen is, zijn eigen aan het mensenleven en leiden tot de noodzaak om tot zinsamenhang te komen.'

(Jorna, 2008)

Inleiding

Hoewel het begrip zingeving als één van de pijlers van de humanistiek veel beschreven is in de literatuur, blijft het veelomvattend en lastig om eenduidig te definiëren. Aangezien zingeving een belangrijk uitgangspunt vormt van de GV en centraal staat in de module, is het belangrijk het begrip duidelijk te beschrijven.

Voor een omschrijving van zingeving die passend is binnen deze scriptie, bekijk ik als eerste een aantal relevante aspecten van zingeving. Vervolgens ga ik in op zingevingsvragen: wanneer komen deze vragen op en welke zingevingsvragen kunnen we onderscheiden? Daarna ga ik dieper in op de rol van waarden bij zingeving aan de hand van het denken van Charles Taylor. Ten slotte bespreek ik het verband tussen zingeving en levensbeschouwing.

4.1 Begripsverkenning

Zingeving

Er bestaan verschillende definities en omschrijvingen van het begrip zingeving. Godsdienstpsycholoog Van der Lans (1992) duidt zingeving als volgt: 'Zingeving verwijst naar het complex van cognitieve en evaluatieve processen, die bij het individu plaatsvinden bij diens interactie met de omgeving en die resulteren in motivationele betrokkenheid en psychisch welbevinden.' Deze cognitieve processen hebben betrekking op een *oriëntatie*, de evaluatieve processen gaan over de vraag of iets *waardevol* is. Deze punten werk ik hieronder verder uit.

1. Bij *oriëntatie* – of *positiebepaling* – gaat het erom of iets te begrijpen of verklaren is en hoe een betekenis kan worden gegeven aan gebeurtenissen. Ingrijpende gebeurtenissen, zoals verlieservaringen, doorbreken de vanzelfsprekendheid van het leven en vragen om een heroriëntatie. Dit proces van heroriëntatie is gericht op het herkennen en (be)grijpbaar maken van ervaringen en gebeurtenissen (Mooren, 1999). Zo ontstaat een (nieuw) gevoel van houvast en begrip.

De mens kan gezien worden als een zinzoekend wezen, dat continu gericht is op het geven van betekenis aan gebeurtenissen en ervaringen en deze begrijpbaar probeert te maken. We hebben behoefte aan een zinvolle ordening en zoeken naar betekenis om gebeurtenissen en ervaringen te plaatsen in een zinvol, samenhangend geheel (Winkelaar, 2000). Een belangrijk aspect van zingeving is dan ook het creëren van betekenisvolle verbanden, ofwel *samenhang* in ervaringen, om de wereld begrijpbaar en hanteerbaar te maken. Debats wijst in zijn omschrijving van zinvolheid of zinloosheid op het belang van samenhang: 'presence or absence of the feeling that one can make sense, order or coherence of one's existence' (Stroeken, 1999). Dit streven naar begrijpelijkheid en hanteerbaarheid houdt verband met de behoefte aan *controle*. De ervaring voldoende controle te hebben over het leven, draagt bij aan het ervaren van zin. De Amerikaanse psycholoog Baumeister (1991) gebruikt hiervoor het woord 'efficacy', dat begrepen kan worden als de ervaring greep op het leven te hebben (Mooren, 1999). Het begrijpen en verklaren van gebeurtenissen, geeft een

gevoel van controle en beheersbaarheid. Het is echter belangrijk om voor ogen te houden dat zin niet (volledig) beheersbaar of (be)grijpbaar is (Winkelaar, 2000). Zingeving veronderstelt een actieve houding van zoeken, vinden en interpreteren (Derkx, 2010), maar kan niet gezien worden als een gegarandeerde uitkomst als we maar hard genoeg ons best doen. Een laatste punt dat ik wil noemen bij oriëntatie, is doelgerichtheid. Baumeister (1991) noemt de behoefte aan doelgerichtheid ('purpose') als één van de behoeften die vervuld moet zijn voor het ervaren van zin. Het gaat bij doelgerichtheid om het bereiken van (nastrevenswaardige) doelen. De gerichtheid op het doel is belangrijker dan het daadwerkelijk behalen ervan en geeft een oriëntatie aan het leven.

2. Bij *evaluatie* gaat het om de persoonlijke waarde of betekenis van iets voor een individu (Mooren, 1999). Als niets meer waarde heeft, ontstaat een gevoel van betekenisloosheid. Evaluatie heeft betrekking op de affectieve component van zingeving, waarbij het gaat om gevoelens van voldoening, welbevinden en geluk. Ook bij het handelen van een mens spelen waarden een rol. Baumeister (1991) spreekt van de behoefte aan rechtvaardigheid ('value', 'justification'). Mensen willen ervaren dat hun handelen goed en juist is, ofwel gerechtvaardigd kan worden. Zingeving wordt mede ontleend aan evaluaties van het handelen in termen van waarden: is mijn handelen goed en wenselijk of juist niet? Op het belang van waarden voor zingeving, ga ik in hoofdstuk 4.3 verder in.

Een tweede omschrijving van zingeving, geven Alma en Smaling (2010): 'Zingeving is een persoonlijke verhouding tot de wereld waarin het eigen leven geplaatst wordt in een breder kader van samenhangende betekenissen, waarbij doelgerichtheid, waardevolheid, verbondenheid en transcendentie worden beleefd, samen met competentie en erkenning, zodat ook gevoelens van gemotiveerd zijn en welbevinden worden ervaren'. Het gaat hierbij niet alleen om cognitieve en evaluatieve processen, maar ook om activiteiten, ervaringen of belevingen en de persoonlijk ervaren betekenissen hiervan in het eigen leven.

Deze omschrijving voegt het element verbondenheid toe aan de omschrijving van Van der Lans. Verbondenheid wijst op contact, vereniging en binding. Andere mensen spelen een essentiële rol bij de ervaring van zingeving. Stroeken (1999) verwijst naar Debats, die als belangrijkste gebied waarop mensen zingeving vormgeven, relaties met anderen noemt. Dit gaat om de betrokkenheid op gezin, partner of vrienden. Zingeving gaat dus heel concreet om contact en verbondenheid met andere mensen.

De vraag is nu hoe zingeving binnen deze scriptie omschreven kan worden. De drie elementen die ik bij zingeving essentieel vind, zijn oriëntatie, evaluatie en verbondenheid. Als mensen betekenis kunnen geven aan gebeurtenissen of ervaringen en daaraan een waarde kunnen toekennen en wanneer zij zich verbonden voelen met anderen, denk ik dat de belangrijkste pijlers van zingeving vervuld zijn. Zingeving zie ik dan ook als het proces van oriëntatie en evaluatie, waarbij betekenisgeving en waardetoekenning centraal staan, dat plaatsvindt in verbinding met anderen.

4.2 *Zingevingsvragen*

Hoewel zingeving een constant gebeuren is, staan mensen over het algemeen niet expliciet stil bij de zin van het leven en stellen ze weinig zingevingvragen. Van der Lans (1992) noemt drie soorten omstandigheden waarin mensen zingevingsvragen stellen. Als eerste wanneer ze het gevoel hebben dat iets niet langer kan doorgaan zoals het gaat en dat verandering nodig is. Ten tweede kan aan de vraag naar zin een gevoel van leegte ten grondslag liggen, waarbij diepere behoeften onbevredigd blijven. Zo kan iemand een kloof ervaren tussen de feitelijke omstandigheden en het levensideaal. Een derde aanleiding is een diep ingrijpende

gebeurtenis, zoals een verlieservaring. Theoloog Ganzevoort (1996) schrijft: 'Als een mens naar de grens van het leven wordt gebracht [door een ingrijpende ervaring] wordt hij gedwongen zich de meest wezenlijke vragen van het leven te stellen.' Zinvragen komen vooral op waar de confrontatie met de kwetsbaarheid van het bestaan groot is, zoals in existentiële crisissituaties. Daar staat de vertrouwde, gekende betekenisgeving aan het leven op lossen schroeven en dat roept zingevingsvragen op (Lang, 1998).

De vraag is niet alleen *wanneer* mensen zinvragen stellen, maar ook *welke* vragen dan worden gesteld. Ter illustratie van levensvragen, wijs ik hier op de categorieën levensvragen die Rijksen en Van Heijst (1999) onderscheiden in hun boek '*Levensvragen in de hulpvraag*'.

1. existentiële vragen: vragen over het eigen bestaan, het eigen innerlijk, wezen, identiteit en karakter. Deze vragen gaan over hoe je geworden bent zoals je bent en hoe je zou willen zijn. De persoon zelf en het eigen bestaan staan hier centraal.
2. relationele vragen: vragen over relaties en hoe het eigen bestaan verweven is met dat van anderen. Verbondenheid met anderen staat centraal bij relationele vragen.
3. temporele vragen: vragen over de tijd en verhoudingen tot de tijd. Deze vragen gaan over begin en eind, bloei en verval, mijlpalen en onvergetelijke gebeurtenissen, leven in het verleden en in de toekomst, graag leven of levensmoe zijn.
4. ecologisch-biologische vragen: vragen over de natuur en verhoudingen tot de natuur.
5. levensvragen over het menselijke handelen: wat doen en wat laten mensen?
6. levensvragen over beperktheid en eindigheid: vragen over lijden en dood.

Dit overzicht toont aan welke categorieën van levens- of zingevingsvragen te onderscheiden zijn en, direct of indirect en impliciet of expliciet, kunnen voorkomen in de verhalen van patiënten. Zinvragen kunnen gezien worden als zogenaamde "trage vragen": ze leiden tot voorlopige antwoorden en behouden hun vraagkarakter. Op welke levensvragen mensen stuiten, heeft te maken met wat ze meemaken. Ook de persoonlijkheid en de levensvisie zijn van invloed op de zinvragen die mensen stellen (Rijksen & Van Heijst, 1999; Muthert, 2007).

4.3 Zingeving en waarden

Onder waarden versta ik de principes, idealen of motieven die van fundamenteel belang zijn voor een individu. Persoonlijke waarden houden verband met zingeving. We zagen in de eerste paragraaf dat gehechtheid aan waardevolle zaken belangrijk is voor zinbeleving en dat waarden een leidraad vormen voor het handelen van mensen. Wat iemand belangrijk vindt, beïnvloedt ook diens beleving van gebeurtenissen. Toegespitst op verlies geldt dat waarden van invloed zijn op de verliesbeleving. Voor verliesverwerking en voor de ervaring van zingeving is bewustzijn van je persoonlijke waarden belangrijk. Aan de hand van de ideeën van de Canadese filosoof Charles Taylor, ga ik hier dieper in op het verband tussen persoonlijke waarden en zingeving.

Het goede, ofwel wat we sterk waarderen, is volgens Taylor (2007) een handelwijze, motivatie of levensstijl die we als kwalitatief superieur zien. "Goed" wijst hier op alles wat als waardevol, achtenswaardig of bewonderenswaardig wordt beschouwd. Hier geven mensen een persoonlijke invulling aan.

Een centraal begrip bij Taylor is het referentiekader. Dit kader vormt impliciet of expliciet de achtergrond van morele oordelen. Een referentiekader kan worden gezien als een oriëntatiepunt dat aangeeft waar iemand zich bevindt. Volgens Taylor is zo'n oriëntatiepunt moreel. Het gaat erom dat we ons verhouden tot het goede en een positie innemen ten opzichte daarvan. Dat goede en de oriëntatie op het goede, zijn volgens Taylor essentieel voor onze identiteit: het zijn voorwaarden om als mens te handelen, het leven minimale zin te geven en een gevoel van identiteit te ervaren. De identiteit van een mens

wordt in essentie bepaald door de manier waarop dingen voor hem van waarde zijn. Taylor schrijft: 'We zijn slechts een zelf voor zover we ons in een bepaalde ruimte van vragen bewegen en een oriëntatie ten aanzien van het goede zoeken en vinden'. Onze identiteit biedt een kader waarin de dingen betekenis voor ons hebben, dankzij de persoonlijke waarden die dat kader vormen. Onze identiteit stelt ons zo in staat te bepalen wat belangrijk is en wat niet. Het ontbreken van een kader waarbinnen dingen betekenis hebben of waarin bepaalde levenswijzen als zinvol worden gezien, ziet Taylor als een vorm van desoriëntatie.

Taylor stelt dat ieder mens een moreel referentiekader heeft: ons denken, voelen en oordelen worden gestuurd door en zijn gestoeld op één of meer fundamentele waarden, die een richtinggevende rol vervullen. Deze hoogste waarden, "hypergoods" bij Taylor, zorgen ervoor dat we een bepaalde manier van handelen en een bepaalde levenswijze als onvergelijkbaar hoger en beter beschouwen dan andere. Hypergoods functioneren als morele maatstaf en richting voor ons handelen en zijn; hypergoods vormen zo een oriëntatiepunt voor de richting van ons leven. We kunnen dus zeggen dat onze hoogste waarden invulling geven aan het idee van het goede en medebepalend zijn voor wat we doen en wie we zijn. Waarden vervullen zo een belangrijke rol voor onze identiteit.

Volgens Taylor heeft de mens een fundamentele behoefte om verbonden te zijn of in contact te staan met wat hij als waardevol beschouwt. Dat betekent dus dat we besef moeten hebben van wat voor ons het meest waardevolle in het leven is. Taylor stelt kortom dat we niet zonder oriëntatie op het goede kunnen en dat we niet onverschillig kunnen staan ten aanzien van onze positie ten opzichte van het goede.

We zien kortom hoe volgens Taylor waarden en (een oriëntatie op) het goede verweven zijn met zingeving.

4.4 Tot slot: zingeving en levensbeschouwing

In het onderzoeksprogramma van de UvH (zie onderzoeksprogramma 2007) staat geschreven dat zingeving altijd plaatsvindt in relatie tot een levensbeschouwelijke context. Levensbeschouwingen zijn kaders die het menselijk bestaan begrijpelijk en hanteerbaar helpen maken, perspectieven op mens-zijn aanreiken en voorzien in waarden en normen voor het handelen (Mooren, 2010). Een levensbeschouwing biedt een visie op de mens en het bestaan, waaraan mensen inzichten kunnen ontleen over hun plaats en bestemming in de wereld. Alma en Smaling (2010) wijzen erop dat een levensbeschouwing doelgerichtheid, samenhang, richting en integratie kan aanbrengen in verschillende aspecten van het leven. Een levensbeschouwing kan antwoorden aanreiken op vragen naar het doel en de zin van het leven. Bovendien kan een levensbeschouwing een waarderingskader bieden en gevoelens van verbondenheid en psychisch welbevinden bevorderen of voorzien in de behoefte van controle over het bestaan.

De functies die een levensbeschouwing kan vervullen, vertonen overeenkomsten met aspecten van zingeving. Zo kan een levensbeschouwing een belangrijke rol spelen bij de ervaring van zingeving. Het persoonlijke levensbeschouwelijke kader beïnvloedt ook hoe iemand levensgebeurtenissen interpreteert en ervaart. Juist bij ingrijpende gebeurtenissen zoals verliezen, kan een levensbeschouwing een rol spelen bij de interpretatie en betekenisgeving daarvan. Een levensbeschouwing kan een baken van steun zijn bij de levensvragen die opkomen bij een breukervaring. Het is daarbij van belang om op te merken dat een levensbeschouwing niet uitsluitend een positieve functie vervult voor zingeving. Negatieve gevolgen, zoals verwarring of ontwrichting van houvast, kunnen ontstaan als een levensbeschouwelijk kader niet (meer) (volledig) aansluit bij hoe het leven wordt ervaren. Ook zagen we dat verlies vanuit levensbeschouwelijk perspectief uitgelegd kan worden in termen van beproeving of boetedoening, wat het verlies extra zwaar kan maken.

Hoofdstuk 5. Narrativiteit en het levensverhaal

“De enige manier om de wereld te begrijpen’, zei Magnus, ‘is door een verhaal te vertellen. De wetenschap brengt kennis van de werking der dingen. Verhalen brengen begrip’.” (M. Möring, In Babylon, uit: Bohlmeijer, 2007)

Inleiding

Het vertellen van en het luisteren naar verhalen gebeurt al sinds mensenheugenis. Mensen vormen voortdurend verhalen over zichzelf, het leven en de wereld. Verhalen zijn een bron van vermaak en vervullen ook een zingevende functie doordat ze structuur en samenhang aanbrengen in losstaande gebeurtenissen. Binnen het raadswerk spelen verhalen op verschillende manieren een rol. Patiënten vertellen grote en kleine verhalen, afgeronde verhalen of verhalen met losse eindjes, hoopvolle en schrijnende verhalen... GV biedt ruimte aan mensen om hun verhaal te vertellen, waarin zij hun belevingen en ervaringen kunnen verwoorden. Het levensverhaal is een speciale verhaalvorm, die vaak voorzichtig zoekend en in delen vorm krijgt. Het levensverhaal kent geen definitieve versie: iedere vertelling en hervertelling kennen eigen accentpunten en een eigen perspectief.

Dit hoofdstuk behandelt narrativiteit en het levensverhaal. Als eerste omschrijf ik de begrippen en kijk ik naar de betekenis van het (her)vertellen van verhalen, in het bijzonder het levensverhaal. Daarna bespreek ik enkele levensverhaalmethoden uit de psychologie. Vervolgens behandel ik narrativiteit binnen de GV, waarbij ik bekijk hoe en waarom de GV gebruik kan maken van narrativiteit. Ik eindig dit hoofdstuk met een aantal overwegingen over verhalen uit levensbeschouwelijke tradities.

5.1 Begripsoverkenning

Narrativiteit

Het begrip narrativiteit komt van het Latijnse woord *narratio*: verhaal, vertelling (Dijkstra, 2007). Een verhaal presenteert een bepaalde versie van een gebeurtenis of periode en kan omschreven worden als een georganiseerd betekenisstelsel dat personages bevat die verwickeld zijn in een verhaalstructuur in een bepaalde tijd en ruimte (Bohlmeijer, 2007). Narrativiteit kan worden gezien als een vorm van “organizing experience”: vertellen creëert samenhang in ervaringen. Psycholoog Bohlmeijer (2007), gespecialiseerd in levensverhalen, stelt dat de samenhang in verhalen ontstaat door de plot, die individuele gebeurtenissen en het grotere geheel met elkaar verbindt. Tevens ontstaat een verbinding tussen verleden, heden en toekomst in een verhaal. Gebeurtenissen uit het verleden werken vaak in het heden nog door en het heden biedt, impliciet of expliciet, een bepaalde verwachte richting voor de toekomst (Franssen, 1995; Prinsenbergh, 2005).

Psycholoog McAdams (1993) schrijft dat we de wereld en het leven op paradigmatische of narratieve wijze kunnen begrijpen. Bij de paradigmatische wijze maken we gebruik van analyses, logica en de empirie. De narratieve wijze gaat uit van de verlangens, behoeften en doelen van mensen. Er wordt uitgegaan van de gedachte dat mensen steeds bezig zijn de wereld waarin zij leven te interpreteren – en die interpretatie heeft de vorm van een verhaal.

Zoals de mens omschreven kan worden als een zinzoekend wezen, zo kunnen we de mens ook zien als verhalend wezen. Mensen bekijken de werkelijkheid vanuit een narratieve structuur waardoor ze ervaringen ordenen in een betekenisvolle samenhang en de wereld als zinvol geheel begrijpen (Mooren, 1999). Bohlmeijer (2007) schrijft: ‘Met verhalen geven we betekenis aan onze ervaringen. Het verhaal dat we over ons eigen leven vertellen, vormt het

kader, ofwel plot, op basis waarvan we interpreteren, keuzes maken, onze levensstijl bepalen, ons verantwoorden, ons identificeren.' Volgens Theoloog Ganzevoort (1989) betekent leven het interpreteren van en zin geven aan situaties en gebeurtenissen. Hij verwijst naar de Amerikaanse pastoraal-psycholoog Gerkin, die de mens omschrijft als een in kaart brengend wezen, dat steeds bezig is ervaringen, feiten, waarden, emoties en gebeurtenissen te plaatsen in het beeld dat hij heeft van zichzelf en de wereld. Zo schrijft de mens zijn verhaal. Het gaat daarbij niet zozeer om feiten, maar om de interpretatie en betekenis daarvan.

Volgens Taylor (2007) moeten we grip krijgen op ons leven in een verhaal om onszelf te begrijpen. Voor een besef van wie we zijn (heden), hebben we inzicht nodig in hoe we zo zijn geworden (verleden) en waar we naartoe gaan (toekomst). Taylor stelt dat de kracht van verhalen ligt in hun vermogen het leven betekenis en inhoud te geven. We kunnen als mens niet anders dan ernaar streven ons leven betekenis en inhoud te geven. Daarvoor moeten we onszelf begrijpen in verhalende vorm.

Een belangrijk begrip bij narrativiteit is hermeneutiek. Hermeneutiek betekent uitleggen of verklaren. In het algemeen wordt het woord hermeneutiek gebruikt voor de theorie van de uitlegkunde of de leer van het verstaan (Dijkstra, 2007). Verhalen kunnen worden begrepen vanuit het beeld van de hermeneutische cirkel: steeds draagt het begrijpen van een deel van het verhaal bij aan het begrijpen van het grote geheel, het begrijpen van het grote geheel draagt ook bij aan het begrijpen van de kleine delen. Het belang van hermeneutiek voor de GV beschrijf ik in het volgende hoofdstuk.

Levensverhalen

Een speciaal soort verhaal is het levensverhaal. Bohlmeijer (2007) omschrijft dit als het persoonlijke verhaal van mensen, gebaseerd op ervaringen, herinneringen en overtuigingen. Volgens Bohlmeijer vallen we samen met het verhaal dat we creëren van onszelf en de wereld; we denken, voelen en reageren op basis van dit verhaal. Het levensverhaal verschaft samenhang in de zin van verklaringen, continuïteit en richting in het leven. Volgens McAdams (1993) is het creëren van een geïntegreerd levensverhaal één van de taken van de mens. Zo begrijpen we wie we zijn en hoe we in de wereld passen. Hij schrijft: 'We each seek to provide our scattered and often confusing experiences with a sense of coherence by arranging the episodes of our lives into stories. Through these personal myths, each of us discovers what is true and what is meaningful in life.'

Het levensverhaal is een groter geheel van verschillende deelverhalen. Hoewel elk deelverhaal in zekere mate op zichzelf staat, moeten de deelverhalen passen binnen het grotere geheel: gebeurtenissen of ervaringen die daar niet in passen, worden bewerkt of verwijderd. Ganzevoort (1989) stelt dat mensen hun levensverhaal willen ervaren als kloppend en zingevend, niet-tegenstrijdig en als aansluitend op de feitelijke werkelijkheid. Bij ingrijpende gebeurtenissen zoals verlieservaringen, die niet zonder meer in te passen zijn in het bestaande interpretatiekader, komen de samenhang en ordening onder druk te staan. Dit kan leiden tot een fragmentatie van het levensverhaal: het levensverhaal wordt dan als niet langer (voldoende) samenhangend en zingevend ervaren, wat gevoelens van vervreemding en zinloosheid tot gevolg kan hebben (Bohlmeijer, 2007). Ganzevoort schrijft: 'Als een mens in een crisis komt, dan betekent dat dat zijn geldende levensverhaal of interpretatiekader niet meer als kloppend en zingevend wordt ervaren en hij zal dan ook proberen een (her)nieuw(d) interpretatiekader op te bouwen door middel van nieuwe (...) oriëntaties.' Bij een breukervaring moet het levensverhaal dus worden herschreven, waarbij de breuk een plek in het verhaal krijgt.

Bij een levensverhaal kunnen we onderscheid maken tussen enerzijds de werkelijke levensloop, *life as lived*, en anderzijds het levensverhaal, de reconstructie en betekenisgeving

ervan, *life as experienced*. Een levensverhaal is geen ondubbelzinnige weergave van het leven, maar een constructie op basis van de eigen interpretatie van gebeurtenissen. Uit onze levenservaringen creëren we een verhaal dat een persoonlijke waarheid weergeeft. Dit verhaal is altijd een visie, een waarheid van het moment (Bohlmeijer, 2007; Davis & Brinkgreve, 2002). Het schrijven van een levensverhaal is meer dan het optellen, vastleggen en bewaren van stukjes verleden, het bevat ook het zoeken naar verklaringen voor gebeurtenissen en het toekennen van een betekenis aan verschillende fasen in het leven en hun onderlinge samenhang (Franssen, 1995). McAdams (1993) schrijft: 'History is not simply a chronicle, but a narrative interpretation of what we believe to have happened in the past, based on what we know in the present.' Verhalen liggen niet vast, maar ontwikkelen zich in de loop van het leven; ze worden herschreven vanuit het gezichtspunt van het moment van vertellen en krijgen steeds andere accenten (Davis & Brinkgreve, 2002). Ze veranderen door levenservaringen - waaronder mogelijk (nieuwe) verliezen - en door het wisselende perspectief van waaruit de gebeurtenissen worden belicht (Bohlmeijer, 2007). Ook de verteltonen van verhalen zijn dynamisch. McAdams (1993) onderscheidt in een verhaal positieve en negatieve tonen. Eigenschappen van de persoon en levensgebeurtenissen bepalen mede of iemand een negatieve of positieve narratieve toon hanteert.

Dat mensen gezien kunnen worden als verhalende wezens, wil niet zeggen dat die verhalen steeds afgerond en uitgewerkt zijn. Vaak bevatten verhalen stukken en brokken waarin geen rode draad te ontdekken valt. Ook het vertellen van het levensverhaal verloopt door emoties, associaties en herinneringen vaak zodanig dat niet direct van ordening en samenhang sprake is: verhalen worden vaak verbrokken verteld (Mooren, 1999). Hierin speelt mee dat iedere (her)vertelling een momentopname is en afhangt van de actuele omstandigheden. Hoewel het vertellen en hervertellen van het levensverhaal steeds meer verdieping en nuancering kan brengen door nieuwe perspectieven en inzichten, zullen er waarschijnlijk altijd vragen open blijven en inconsistenties blijven bestaan (Franssen, 1995). Bovendien geldt dat het plaatsen van breukervaringen in het (levens)verhaal de samenhang van dat verhaal (tijdelijk) kan doorbreken.

We zien zo het dubbele karakter van levensverhalen: enerzijds zijn het zingevende reconstructies van gebeurtenissen en situaties en daarmee zijn ze in principe samenhang-creërend. Anderzijds hebben verhalen vaak een gebroken karakter: ze laten de breuken in het levensverhaal zien, de hiaten, losse einden, onverwerkte emoties, onvervulde verwachtingen, ongewenste herinneringen enzovoorts. Juist als mensen (nog) niet in staat zijn hun actuele situatie betekenis te geven, wordt het gebroken karakter van verhalen zichtbaar. Het herhaald vertellen van het levensverhaal geeft de gelegenheid dit verhaal bij te stellen in de richting van een grotere samenhang, wat leidt tot hoger psychisch welbevinden (Mooren, 1999).

5.2 Levensverhaalmethoden

Binnen de psychologie bestaat een narratieve stroming. De mens wordt hier gezien als een verhalen vertellend wezen dat via het vertellen van (levens)verhalen reflecteert op zijn leven en betekenis geeft aan de wereld om hem heen. De identiteit van de mens heeft volgens deze stroming een narratieve structuur. Dit wil zeggen dat mensen hun identiteit construeren door het vertellen van verhalen over zichzelf en hun ervaringen en dat de identiteit zich ontwikkelt in een proces van vertellingen (Van Knippenberg, 2005).

Volgens de narratieve psychologie zijn de verhalen die we creëren selectief in twee richtingen. Ten eerste zijn onze levensverhalen gebaseerd op een selectie van ervaringen, waarbij sommige belangrijker zijn dan andere. Ten tweede worden verhalen bepaald door het geleefde leven en bepalen deze verhalen ook het leven dat we (gaan) leven. Het leven

wordt zo gevormd door het continu verhalen (storying) en herverhalen (re-storying) (Bohlmeijer, 2007). De narratieve psychologie kent verschillende levensverhaalmethoden, waarin de levensloop van de mens centraal staat. Een aantal van deze methoden bespreek ik hier, ter illustratie van de manier waarop met levensverhalen kan worden gewerkt.

Reminiscentie betreft een systematische terugblik op het leven door het actief ophalen van herinneringen en evalueren van belangrijke gebeurtenissen. Dit kan leiden tot negatieve gevoelens, zoals spijt, verdriet of teleurstelling, of positieve gevoelens, zoals acceptatie, bevrijding of verzoening. Reminiscentie wordt in verband gebracht met het bevorderen van psychisch welzijn (levenstevredenheid, emotioneel welzijn, kwaliteit van leven) en het verminderen van psychische stress (depressie, angsten, spanningen)¹⁰ (Bohlmeijer, 2007).

Een andere levensverhaalmethode is life-review. Bij deze gestructureerde terugblik op het leven gaat het om evaluatie, verwerking en integratie van herinneringen en ervaringen, zowel positieve als negatieve. Life-review ondersteunt mensen bij het op verhaal komen, bij het (her)schrijven van het levensverhaal en bij het vinden van nieuwe aanknopingspunten in de biografie voor een zinvolle invulling voor de toekomst. Als mensen bij ingrijpende gebeurtenissen, overgangsmomenten of bij het vastlopen in het leven gaan nadenken over het leven en levensvragen stellen, kan life-review door middel van autobiografische reflectie kijken of nieuwe, versterkende verhalen verteld kunnen worden. Het doel van life-review is te komen tot een geïntegreerd, coherent verhaal van het leven waarmee mensen zich kunnen verzoenen, zodat ze (meer) zingeving ervaren. Ook herstructurering van de identiteit, het oplossen van oude problemen en het vermogen om in het heden te leven, zijn doelen van life-review¹¹ (Bohlmeijer, 2007).

De laatste methode die ik hier bespreek, is het biografisch werk. Prinsenbergh (2005), ontwikkelaar van het biografisch werken in sociale beroepen, ziet het biografisch werk als een onderzoek om het bestaan in kaart te brengen om zo de zin van het leven beter te begrijpen. Hij schrijft: 'Eén van de doelstellingen van het biografisch werk, is het leven structureren en er zin aan geven om daardoor een zeker gevoel van coherentie en stabiliteit te vinden. Biografisch leren is te omschrijven als een voortdurend retrospectief proces van betekenisgeving en reconstructie van ervaringen, voorvallen en keuzes.' Het biografische werk is niet bedoeld om feiten of gebeurtenissen op een rijtje te zetten, maar om terug te kijken op die feiten en gebeurtenissen en te zien hoe deze in het huidige leven nog doorwerken, zowel positief als negatief. Bij biografisch werken komen ook belangrijke levensthema's aan bod, zoals zingeving, zelfbeeld of levensvisie. Biografisch werken kan dan ook niet los gezien worden van zingevingsvragen (Prinsenbergh, 2005).

5.3 Narrativiteit binnen de geestelijke verzorging

Verhalen hebben altijd al een belangrijke plaats gehad in religies en levensbeschouwingen. Narrativiteit is ook binnen de GV steeds belangrijker geworden. Zo maakt de GV onder andere gebruik van literaire narratologie¹², hermeneutiek en narratieve psychologie (Zock, 2006). In het werk van GVers spelen verhalen dus een belangrijke rol, zowel levensverhalen van patiënten als verhalen uit de levensbeschouwelijke traditie die als inspiratie of voorbeeld kunnen dienen. Hieronder ga ik in op de (levens)verhalen van patiënten, in de volgende paragraaf bespreek ik verhalen uit de levensbeschouwelijke traditie.

GVers hanteren in gesprekken een narratieve, hermeneutische insteek waarbij ze luisteren naar zingevende elementen en naar de geestelijke dimensie in (levens)verhalen. Die

¹⁰ Er wordt in de literatuur niet beschreven of deze doelen altijd behaald worden. Een kritisch geluid over mogelijke negatieve gevolgen, of minder positieve resultaten, heb ik niet gevonden.

¹¹ Idem.

¹² Narratologie bekijkt de manier waarop verhalen worden verteld.

geestelijke dimensie houdt datgene in wat mensen helpt zich te oriënteren in het leven, wat betekenis en steun geeft, wat iemands leven waardevol maakt, waarin iemand gelooft en waarnaar iemand streeft. Werken met het levensverhaal houdt een proces in van (her)oriëntatie op het leven (Mooren, 1999). Er wordt daarbij gestreefd naar integratie van herinneringen en gebeurtenissen in een coherent geheel met een heldere plot. Het vertellen en hervertellen van het levensverhaal kent vaak een spiraalvorm: dezelfde thema's worden steeds opnieuw behandeld en besproken, maar steeds op een dieper niveau. Zo komen kernthema's van het levensverhaal steeds duidelijker tot uitdrukking.

Het vertellen van het levensverhaal is an sich al een vorm van reconstructie en vervult zo een zingevende functie. Dit maakt duidelijk waarom narrativiteit gezien kan worden als een pijler van de GV. Het vertellen van het levensverhaal helpt bij het zoeken naar de betekenis van het leven zoals dat gelopen is en bij het bepalen van een richting voor de toekomst (Bohlmeijer, 2007). Zo gezien is het levensverhaal vooral een zingevingsverhaal: in het vertellen van het levensverhaal komen de zingevende verbanden tot uitdrukking, die kenmerkend zijn voor de wijze waarop iemand betekenis geeft aan zijn leven.

Zoals we zagen kan een ingrijpend verlies tot fragmentatie van het levensverhaal leiden, waardoor een gevoel van zinloosheid kan ontstaan. Het is dan belangrijk om op verhaal te kunnen komen. Jorna (1997) schrijft hierover: 'Het geestelijk welbevinden van de cliënt komt het best tot zijn recht als in de theorie en in de praktijk van het raadswerk uitgegaan wordt van het ervaringsfeit dat mensen verhalende wezens zijn. Dat zij hun situatie, de menselijke existentie, onder woorden brengen wanneer er met hen iets gebeurd is dat moet worden verteld op een plaats waar het verhaal geëerbiedigd wordt'. De GV biedt zo'n plaats en biedt ondersteuning bij het omgaan met de gebrokenheid van het (levens)verhaal. Zo creëren GVers ruimte voor mensen om (delen van) het levensverhaal te vertellen en hervertellen, waardoor een bepaalde structuur, betekenis of samenhang in het verhaal gevonden kunnen worden. Mooren (1999) schrijft: 'Levensverhalen (...) zijn (...) niet zomaar het voorgegeven materiaal waar raadslieden vervolgens iets mee doen. Het zijn verhalen die ontstaan in de gesprekken zelf en in het tot stand komen van die verhalen spelen raadslieden al een belangrijke rol: het verhaal dat verteld wordt, is deels afhankelijk van de gerichtheid waarmee de raadsman (...) luistert naar de patiënt (...).'

5.4 Tot slot: verhalen uit levensbeschouwelijke tradities

De vorige paragraaf beschreef de manier waarop (levens)verhalen van patiënten een rol spelen binnen de GV. In deze paragraaf bekijk ik de rol die verhalen uit de levensbeschouwelijke traditie van GVers vervullen.

Binnen de GV wordt vanuit een levensbeschouwelijke oriëntatie en perspectief geluisterd naar verhalen van patiënten. Theoloog Ganzevoort (1996) illustreert hoe die levensbeschouwelijke oriëntatie plaatsvindt vanuit christelijk perspectief en hoe de GV gebruik maakt van collectieve religieuze verhalen. Zo beschrijft hij hoe vanuit christelijk perspectief betekenis kan worden gegeven aan lijden, door bijvoorbeeld te verwijzen naar de invloed van God op het lijden in de wereld. Binnen deze collectief gedeelde levensbeschouwing krijgen de persoonlijke, kleine verhalen van een mens een plaats in het grotere kader van verhalen. De Bijbel is voor Christenen een kader waarbinnen de persoonlijke verhalen herkend en uitgelegd kunnen worden. Dat roept de vraag op wat het humanisme als levensbeschouwing aan grote, gedeelde verhalen te bieden heeft en het kader vormt waarbinnen kleine, persoonlijke verhalen een plaats kunnen krijgen. Het humanisme maakt gebruik van verhalen, zoals romans, sprookjes of (auto)biografieën, maar kent geen algemeen gedeeld verhaal waarbinnen persoonlijke verhalen van mensen opgenomen kunnen worden. Het feit dat narrativiteit aansluit bij de uitgangspunten van de HGV, maakt het juist opvallend dat er geen collectief gedeelde verhalen van het humanisme bestaan.

Hoofdstuk 6. Humanistische geestelijke verzorging

“Geestelijke verzorging in de psychiatrie kan omschreven worden als een steungevende, begeleidende zorg in een sfeer van veiligheid met de bedoeling mensen die in moeilijke omstandigheden of crisissituaties verkeren, in staat te stellen zoveel mogelijk hun levensoriëntatie en zingeving aan het eigen bestaan te ontdekken en te vormen.”
(Lang, 1998)

Inleiding

Voor een bespreking van de HGV, bekijk ik in dit hoofdstuk wat de eigenheid en expertise van GVers uitmaken, door in te gaan op gerichtheid op zingeving, de hermeneutische competentie en de basishouding van GVers. Daarna beschrijf ik de waarde van de GV binnen de psychiatrie bij het omgaan met verlies. Ik eindig met enkele opmerkingen over de humanistische GV.

6.1 Begripsverkenning

Geestelijke verzorging

Gerichtheid op zingeving

Voor een omschrijving van geestelijke verzorging, baseer ik me op de definitie van de beroepsvereniging voor GV in de zorg, de VGVZ: ‘De professionele en ambthaltve begeleiding van en hulpverlening aan mensen bij zingeving aan hun bestaan, vanuit en op basis van geloofs- en levensovertuiging en de professionele advisering inzake ethische en/of levensbeschouwelijke aspecten in zorgverlening en beleidsvorming’ (Doolaard, 2006).

Op grond van deze omschrijving kunnen we zeggen dat gerichtheid op zingeving en humanisering de twee pijlers van de GV uitmaken. Humanisering zie ik als het streven naar meer menselijkheid en menselijke omstandigheden. Hoewel dit binnen de psychiatrie erg belangrijk is, beperk ik me hier tot gerichtheid op zingeving als pijler van de GV, omdat dit binnen het kader van mijn onderzoek het zwaarst weegt.

Mooren (1989) schrijft: ‘GV richt zich op het begeleiden van mensen met levensvragen en -problemen, welke worden benaderd vanuit en geplaatst in de levensbeschouwelijke kaders van cliënt en begeleider, en welke worden besproken met een gerichtheid op het ondersteunen en bevorderen van het geestelijk functioneren van de cliënt.’ Zingeving aan ingrijpende gebeurtenissen gaat niet vanzelf. GVers begeleiden patiënten daarbij door op existentieel doorleefde wijze om te gaan met bestaansvragen en levensproblemen van patiënten (Jorna, 1997). Ook begeleiden GVers patiënten bij het zich verhouden tot de werkelijkheid. In het zich verhouden, vindt betekenisgeving plaats. Deze betekenis heeft niet altijd een positieve inhoud; gebrokenheid van het bestaan kan ook een betekenisstoekenning inhouden.

Hermeneutische competentie

Onder competentie versta ik de voorwaarden en verwachtingen die gesteld worden aan GVers. Hoewel er veel competenties van GVers beschreven worden in de literatuur en deze competenties verschillende invullingen krijgen, behandel ik alleen de hermeneutische competentie omdat die, vanwege het verband met narrativiteit, het meest relevant is binnen dit onderzoek.

Dijkstra (2007) schrijft dat de hermeneutische competentie enerzijds betrekking heeft

op de interpretatie, uitleg en communicatie van levensbeschouwelijke bronnen en anderzijds op het verstaan van het levensverhaal van de patiënt, waarbij het gaat om de uitleg of interpretatie van dat verhaal. Het doel van de hermeneutische competentie is om verhalen en (poëtische) teksten uit levensbeschouwelijke bronnen op betekenisvolle wijze te betrekken bij het levensverhaal van een patiënt. Deze verhalen kunnen hoopvolle beelden of identificatiemogelijkheden bieden.

Ton Jorna (2008) beschrijft de hermeneutische competentie in zijn boek *'Echte woorden'*, als een "verstehend" vermogen, waarbij het gaat om het verstaan van een gebeurtenis, het verhaal hierover en de uitleg van het verhaal. Deze uitleg is de interpretatie van de patiënt die op het moment van vertellen klopt voor hemzelf, hoe massief of gefragmenteerd het verhaal ook lijkt. Door deze drieslag van gebeurtenis, verhaal en uitleg houdt de hermeneutische competentie het vermogen in om menselijke ervaringen te lezen op existentieel niveau en daarover in contact te zijn met de ander, opdat die ander zich (weer) kan verbinden met het eigen verhaal.

Mijns inziens speelt het luisteren, verstaan en interpreteren van de hermeneutische competentie zich af op verschillende niveaus en lagen. Enerzijds richt het verstaan zich op het inhoudelijke verhaal van de ander, anderzijds op het verstaan op gevoelsniveau: het meevoelen en meebelevan wat de ander vertelt. Zeker binnen de psychiatrie speelt dit verstaan op gevoelsniveau, bijvoorbeeld wanneer patiënten in een psychose verkeren en de werkelijkheid inhoudelijk of logisch gezien, op eigen wijze invullen.

De hermeneutische competentie is niet exclusief voorbehouden aan GVer, maar kan wel als eigen aan de GV worden gezien in relatie met de gespreksthematieken rond levensvisie, zingeving en verliesbeleving.

Basishouding

Wezenlijk voor de GV is de basishouding van raadsliden. Deze houding is volgens Hoogeveen (1996) het geheel van fundamentele waarden die in en door de wijze van handelen van GVer in begeleidingsrelaties worden gerealiseerd. Volgens haar is het professionele van de GV niet gelegen in gespecialiseerde kennis van menselijke problematiek, maar in de basishouding van waaruit de GVer een relatie aangaat met de patiënt en diens problematiek. Zo kan een relatie worden gecreëerd op basis van vertrouwen, betrokkenheid, gelijkwaardigheid en verbondenheid (Hoogeveen, 1991). Hoogeveen omschrijft de basishouding in termen van *echtheid*, *betrokkenheid* en *acceptatie*.

1. *Echtheid* verwijst naar zijn wie je bent, ofwel naar authenticiteit. Psycholoog Rogers, grondlegger van de Rogeriaanse gespreksmethode die veel wordt gebruikt in de GV, onderscheidt bij echtheid een binnenkant en een buitenkant. De binnenkant van echtheid is kortweg dat de GVer zich bewust is van zijn ervaringen, de buitenkant dat hij transparant communiceert.
2. *Betrokkenheid* houdt mijns inziens verband met *empathie*. Empathie is het invoelend verstaan van de ander (Dijkstra, 2007). Dit veronderstelt luisteren, aandacht en verbinding met de ander. Rogers omschrijft empathie als 'het interne verwijzingskader van een ander iemand accuraat waarnemen, met de emotionele componenten en betekenissen die erin vervat liggen, alsof men de ander is maar zonder dit "alsof"-karakter te verliezen. Als deze "alsof"-kwaliteit niet meer aanwezig is, dan gaat het om een toestand van identificatie.' (Dijkstra, 2007). Een ander element van betrokkenheid zie ik in de presentie van de GVer, kortweg het "er zijn" voor de ander. Dit "er zijn" uit zich in het bij de ander kunnen blijven, het "uithouden" met de ander. Uithouden betekent verdragen zonder in te grijpen en erkenning geven aan de zwaarte, leegte en het lijden van patiënten. Deze

betrokkenheid vraagt om een lange adem bij GVers. Zeker bij ingrijpende gebeurtenissen heeft betekenisgeving tijd nodig.

3. Bij *acceptatie* gaat het om het niet veroordelen van de ander en het aanvaarden van wie de ander is. Volgens Rogers heeft dit betrekking op het accepteren van de ander in zijn anders-zijn. Het houdt echter niet in dat een GVer alle gedragingen van de ander goedkeurt (Dijkstra, 2007).

6.2 De waarde van de GV binnen de psychiatrie

Uit onderzoek van Muthert (2007) blijkt dat de hedendaagse psychiatrie voornamelijk gericht is op rehabilitatie, herstel en therapie. Er wordt uitgegaan van medicamenten en therapeutische middelen voor genezing (Lang, 1998). Daarbij overheerst veelal een instrumentele benadering, waarbij geprobeerd wordt om defecten te behandelen en symptomen te bestrijden. Het categoriseren van ziektebeelden zorgt voor een grotere mate van controle en beheersing. Dit kan veel goeds brengen, maar houdt ook het gevaar in dat de aandacht voor de mens achter de ziekte verloren raakt. De subjectieve beleving van het lijden raakt ook onderbelicht, terwijl existentiële vragen en verliesverwerking zich daar juist afspelen. Dat existentieel lijden in de psychiatrie geen vanzelfsprekende plek in de behandeling krijgt, heeft een aantal oorzaken. Zo wordt gedacht dat zingeving een privégebeuren is of dat zingevingsvragen bij de doelgroep van psychiatrische patiënten geen rol van betekenis spelen. Maar binnen de psychiatrie zijn levensvragen en -problemen juist essentieel (Lang, 1998).

Volgens Muthert is er een belangrijke rol weggelegd voor GVers bij het verliesverwerkingsproces op grond van het verband tussen verlies, verliesverwerking en zingeving. De GV zou op grond van haar gerichtheid op existentiële betekenisgeving een unieke bijdrage kunnen leveren aan hulpverlening in de psychiatrie. Verliesverwerking is niet exclusief voorbehouden aan GVers, maar zij kunnen het huidige behandelingsaanbod aanvullen of ondersteunen. De expertise van GVers op het gebied van zingeving, zingevingsvragen en levensbeschouwelijke vragen, ethiek, narrativiteit en hermeneutiek, vormen de meerwaarde van GVers ten opzichte van andere hulpverleners. GVers zijn gericht op de persoonlijke betekenisgeving aan verlies van patiënten, zodat het verlies een geïntegreerd onderdeel van het levensverhaal kan worden. Het luisteren naar verhalen over verlies vanuit een perspectief van zingeving, levensbeschouwing en het levensverhaal, biedt een andere kijk op verlies dan het perspectief van herstel van een pathologie dat veel hulpverleners hanteren.

Harry Kunneman (2005) wijst in *'Voorbij het dikke-ik'* op de grenzen van maakbaarheid en beheersbaarheid van welzijn. Deze grenzen zien we opkomen bij de kwetsbaarheid van het leven, bijvoorbeeld bij psychiatrische aandoeningen, ingrijpende verliezen of de ervaring van zinloosheid. De gebrokenheid van het bestaan of existentieel lijden zijn niet op te lossen of te "repareren". In de psychiatrie bestaat de tendens om vanuit maakbaarheid en beheersbaarheid met psychiatrische ziektes om te gaan. De existentiële vragen en problemen waarmee GVers in hun werk te maken krijgen, laten echter zien dat sommige dingen niet maakbaar of beheersbaar zijn – maar dat maakt ze niet minder relevant. De GV biedt ruimte aan existentiële vragen, zonder daarbij uit alle macht de gebrokenheid die inherent is aan het bestaan, te willen repareren. Het op verhaal komen over ingrijpende gebeurtenissen of existentiële vragen heeft dan ook geen herstel of genezing op het oog, maar het draaglijk maken van de gebrokenheid van het bestaan en het leren omgaan met die gebrokenheid.

6.3 Tot slot: humanistische geestelijke verzorging

De beschrijving van GV in dit hoofdstuk, is niet gekoppeld aan een specifieke denominatie. Mijns inziens doet een te strikt onderscheid in denominaties geen recht aan de levensbeschouwelijke achtergrond van veel GVers, maar voor deze scriptie vind ik het belangrijk om ook expliciet in te gaan op de HGV.

Daarvoor maak ik gebruik van de omschrijving die Hoogeveen (1991) geeft van humanistisch. Enerzijds ziet zij humanistisch als een manier van werken van GVers die omschreven kan worden in termen van gelijkwaardigheid, zelfbeschikkingsrecht, verantwoordelijkheid, beschikbaarheid en vertrouwen op de mogelijkheden van mensen. Hierbij komt een aantal humanistische waarden expliciet tot uitdrukking. Anderzijds begrijpt Hoogeveen humanistisch als het streven naar humanisering en de strijd tegen dehumanisering. Hoewel dit gezien kan worden als een belangrijke humanistische waarde, is dit niet exclusief verbonden aan een humanistische levensvisie, maar kan ook door andere denominaties nagestreefd worden.

Voor een humanistisch perspectief op GV ga ik in deze scriptie uit van verschillende humanistische waarden, zoals dialoog en ontmoeting, maar ga ik vooral uit van de omschrijving van humanistisch als streven naar humanisering. Het streven naar humanisering beschouw ik als een belangrijke humanistische waarde, maar GVers met andere levensbeschouwelijke achtergronden kunnen zich daar wellicht ook in herkennen.

Hoofdstuk 7. Groepswerk

“Group membership, acceptance and approval are of the utmost importance in the individual’s developmental sequence. (...) Most psychiatric patients however, have an impoverished group history; never before have they been valuable and integral to a group. For these patients, the sheer successful negotiation of group experience may in itself be curative.”
(Yalom, 1998)

Inleiding

Een belangrijk deel van het werk van geestelijk verzorgers bestaat uit het voeren van gesprekken met patiënten, zowel individueel als in groepsverband. Dat roept de vraag op naar de waarde en de kracht van het groepswerk. Wat kan het groepswerk betekenen voor patiënten, waarom zouden zij deelnemen aan groepsgesprekken? Dit hoofdstuk behandelt de waarde van het groepswerk in het algemeen en van het groepswerk vanuit de GV in het bijzonder. Daarna komen enkele relevante groepsdynamische elementen ter sprake, die gekoppeld worden aan de uitgangspunten van de GV.

7.1 De kracht van groepen

Groepsgesprekken kunnen op verschillende manieren een positief effect hebben op de deelnemers. Ik noem hier enkele van deze effecten, waarbij ik me baseer op de Amerikaanse psychiater Irvin Yalom (1998).

1. *universaliteit*. Patiënten hebben vaak het gevoel dat ze uniek zijn in hun ervaringen, problemen, gedachten enzovoorts. Dit gevoel van uniciteit wordt versterkt doordat veel patiënten, door hun interpersoonlijke problematiek, een geïsoleerd bestaan leiden. In groepstherapie kunnen ze ervaren dat anderen dezelfde vragen, moeilijkheden en onzekerheden hebben. Deze herkenning kan leiden tot een gevoel van opluchting. Remmerswaal (2006) schrijft: ‘ook al kunnen groepsleden elkaars pijn, verdriet, angst en dergelijke niet wegnemen, ze kunnen deze wel verlichten door ze te delen met elkaar, waardoor die minder zwaar voelt.’ Als er echter geen sprake is van gedeelde ervaringen of herkenning in de verhalen, wil dat niet zeggen dat iemand abnormaal is. Bovendien geldt dat sommige mensen vasthouden aan de overtuiging dat ze uniek zijn in hun ervaringen en dat niemand anders weet wat zij voelen of hebben meegemaakt. Naast een behoefte aan herkenning, kan ook de behoefte aan uniciteit bestaan.
2. *altruïsme*. De ervaringen van “geven” en belangrijk zijn voor anderen, kunnen bijdragen aan een positief zelfgevoel van patiënten. Stroeken (1999) beschrijft betrokkenheid op andere mensen, zoals familieleden, partner of vrienden, als één van de meest essentiële onderdelen van een zinvol bestaan. Daarbij noemt hij dienstbaarheid aan anderen, ofwel een altruïstische oriëntatie waarbij anderen helpen centraal staat. Binding met andere groepsleden kan op zich al waardevol zijn. In gespreksgroepen kan die binding een diepere dimensie krijgen door bij te dragen aan het welzijn van anderen.
3. *catharsis*. Catharsis begrijp ik als het gevoel van innerlijke reiniging door het uiten van emoties. Het uiten van gevoelens raakt aan gebieden als vertrouwen, schaamte, angst om veroordeeld te worden enzovoorts. Dit zijn existentiële gebieden bij uitstek, die direct samenhangen met levensvragen, levensvisie, mensvisie en waarden. Binnen de veiligheid en openheid van een groep kunnen patiënten tot catharsis komen.

4. *groepssamenhang/groepsbinding*. Yalom omschrijft de basisvoorwaarden voor het groepswerk in termen van vertrouwen, warmte, empathie en acceptatie. Deze hangen samen met de mate van groepssamenhang of groepsbinding. Yalom definieert dat als de mate van aantrekkingskracht van een groep voor zijn leden.

Uiteraard zijn er ook nadelen aan het werken met groepen, bijvoorbeeld dat de beschikbare tijd verdeeld moet worden of dat er spanningen tussen groepsleden kunnen ontstaan.

7.2 Groepswerk vanuit de HGV

In de existentiële thema's en vragen, elementen van zingeving en de (levens)verhalen die besproken worden, komen de eigenheid en expertise van GVers ook in het groepswerk naar voren. Volgens Boeken Kruger-Van Dijk (1998) ligt het onderscheidende karakter van het groepswerk vanuit de GV in haar invalshoek: het gaat niet zozeer om aanwijsbaar doelen, maar om voorwaardescheppende activiteiten waarbij de deelnemers in een open, veilige ruimte existentiële thema's en hun levensvisies kunnen verkennen en bespreken.

Gespreksgroepen vanuit de GV zijn gericht op uitwisseling van ervaringen, interactie, dialoog en zelfreflectie. Het draait niet om het uitvoeren van bepaalde taken, maar om de gesprekken die ontstaan en de verhalen die verteld worden.

7.3 Groepsdynamische elementen

Groepsdynamische elementen krijgen binnen het groepswerk invulling op grond van de eigenheid en expertise van GVers. Het scheppen van voorwaarden voor het groepswerk houdt ook verband met educatie-elementen, zoals het begeleiden van groepen of het ontwikkelen van werkvormen. Ik bespreek hier enkele groepsdynamische elementen en leg een verband naar elementen van GV en educatie.

Groepsniveaus

Het werken met groepen speelt zich af op twee niveaus, die tegelijkertijd werkzaam zijn: een taakniveau en een sociaal-emotioneel niveau. Het taakniveau verwijst naar de inhoud van het groepswerk, dus naar wat er gezegd en gedaan wordt. Het sociaal-emotionele niveau verwijst naar de manier waarop de groepsleden met elkaar omgaan tijdens de uitvoering van die taak (Remmerswaal, 2006). Mensen nemen deel aan groepen vanuit bepaalde belangen of behoeften, die gelegen kunnen zijn op taakniveau en/of sociaal-emotioneel niveau. Op taakniveau sluiten mensen zich aan bij een groep vanwege bijvoorbeeld de groepsdoelen of -activiteiten. Sociaal-emotionele doelen zijn onder andere nabijheid en contact, sympathie of overeenkomsten in eigenschappen, opvattingen, waarden en normen bij de andere groepsleden. Het sociaal-emotionele niveau is de belangrijkste focus van de het groepswerk vanuit de GV.

Remmerswaal (2006), auteur van verschillende werken over groepen en groepsdynamica, onderscheidt drie mogelijke focuspunten van een groep: hoofd, hart en handelen. Groepen waar het hoofd centraal staat, hebben een cognitieve insteek, waarbij het gaat om het verwerven van inzicht of informatieoverdracht. Bij groepen waar het hart centraal staat, draait het om interactie tussen de groepsleden en uitwisseling van ervaringen en belevingen, bijvoorbeeld over heroriëntatie op levensverwachtingen of veranderingen in het leven door ingrijpende gebeurtenissen. Groepswerk vanuit de GV heeft een duidelijke insteek op het hart. Groepen waar de handen centraal staan, zijn gericht op vaardigheden: het aanleren en oefenen van nieuw gedrag.

Leiderschap

Een belangrijk verschijnsel binnen groepen is leiderschap. Remmerswaal (2006) definieert leiderschap als het uitvoeren van gedragsvormen die de groep helpen in het bereiken van gewenste resultaten. Ik ga hier in op de vraag hoe het leiderschap van GVers vorm krijgt op grond van hun specifieke expertise en eigenheid. We zagen al dat de sociaal-emotionele doelen en procesgerichtheid de kern vormen van het groepswork vanuit de GV. Het leiderschap van GVers richt zich dan ook op het bevorderen van gesprekken, zelfreflectie, op verhaal komen en uitwisseling van ervaringen. Bij het leiderschap van GVers spelen de basishouding en hermeneutische competentie een belangrijke rol. De basishouding van echtheid, empathie en respect voor ieders verhaal, draagt bij aan een sfeer van vertrouwdheid, veiligheid en openheid. De hermeneutische competentie komt tot uitdrukking in het nauwgezet luisteren naar en interpreteren van verhalen en het zorgvuldig reageren op wat patiënten vertellen.

Remmerswaal onderscheidt verschillende niveaus van groepsfunctioneren, die samenhangen met de interventies van de groepsleider. Ik bespreek deze niveaus en interventies, met een verwijzing naar de praktijk van het groepswork waarbij elementen van GV en educatie samenkomen.

1. *inhoudsniveau*: hier staat de gespreksinhoud centraal. Interventies zijn gericht op luisteren en samenvatten (overeenkomsten en verbanden aangeven) of het geven van informatie, (onderwerpen inleiden en kaderen, vragen beantwoorden, feiten inbrengen). Andere interventies zijn vragen naar meningen van de deelnemers, suggesties doen (oplossingen voorstellen of nieuwe ideeën inbrengen) of inhoudelijke deskundigheid tonen. Als laatste speelt het aansluiten bij de groep op het gebied van taalgebruik, moeilijkheidsniveau en inhoud, zoals bestaande kennis.

Op inhoudsniveau speelt de hermeneutische competentie van GVers een belangrijke rol. Het (inhoudelijk) reageren op de verhalen van patiënten vraagt om nauwgezet luisteren naar de geestelijke dimensie (zie hoofdstuk 5), naar samenhang en eventueel contradicties in verhalen. Vanuit educatieperspectief is aansluiting bij de doelgroep erg belangrijk. Hiertoe moet de groepsleider zich kunnen inleven in de omstandigheden en behoeften van de doelgroep. Daarbij speelt de basishouding van empathie en betrokkenheid van GVers een belangrijke rol.

2. *procedureniveau*: hier gaat het om de manier waarop de groepsleden aan een taak werken. Interventies zijn gericht op het bieden van structuur. Voorbeelden zijn: een duidelijk programma bieden, vooraf informatie toesturen, regels voor participatie verhelderen, opdrachten uitleggen, storingsvoorrang geven, het programma aanpassen op de specifieke situatie van de groep, veilige en gevarieerde werkvormen bieden, goede tijdsbewaking, afspraken nakomen, verbindingen leggen met eerdere bijeenkomsten, methodische verantwoording geven. Ook bevat het procedureniveau het scheppen van een geschikte sfeer, bijvoorbeeld de lokaalkeuze, geschikte frequentie van de bijeenkomsten en het verzorgen van koffie/thee.

Op procedureniveau gaat het om de invulling van de groeps gesprekken. Daarvoor moet een vertaalslag gemaakt worden van de doelstellingen van de bijeenkomsten naar de praktijk, bijvoorbeeld door het vormgeven van werkvormen. Voorbereiding en overdenking op het gebied van methodologie is daarbij belangrijk. Voor de inhoud van de werkvormen en gesprekken, speelt de expertise van GVers op het gebied van zingeving of existentiële thema's, een belangrijke rol.

3. *interactieniveau*: dit niveau omvat alle groepsdynamische processen die spelen in de groep, zoals groepsklimaat, lidmaatschap (het erbij horen), leiderschap, communicatie, interactie, macht/invloed, gevoelens van betrokkenheid en

sympathie, subgroepvorming, groepsontwikkeling en groepsnormen. De interventies van de groepsleider zijn gericht op de sociaal-emotionele behoeften van de groep, bijvoorbeeld uitgebreid kennismaken, persoonlijke begroeting, rustige start, vooral in het begin werken met subgroepen waarbij iedereen meedoet, aansluiten bij de ervaring en beleving van de groepsleden (bijvoorbeeld vragen hoe iedereen erbij zit), bevorderen van een klimaat van veiligheid en vertrouwen, positief reageren op ieders inbreng, herkenning stimuleren, open en directe communicatie stimuleren, kritiek en weerstand serieus nemen, evalueren, groepseenheid en -cohesie bevorderen, conflicten hanteren.

Op interactieniveau speelt het kunnen omgaan met wat zich aandient in de groep. Op basis van empathisch verstaan, zijn GVers gevoelig voor de sociaal-emotionele behoeften van de groepsleden. Ook draagt de basishouding van echtheid, betrokkenheid (of empathie) en acceptatie bij aan een groepsklimaat van veiligheid en vertrouwen. De non-verbale communicatie van de groepsleider kan daaraan bijdragen, bijvoorbeeld in zijn mimiek, rust, gebaren (zoals knikken) en bewegingen.

4. *bestaansniveau*: hier gaat het om wat zich afspeelt in de binnenwereld van de groepsleden. Interventies richten zich op het bevorderen van het individuele proces van een groepslid en het versterken van diens motivatie. Voorbeelden zijn: acceptatie (iedereen laten merken dat hij gehoord en gezien wordt, rekening houden met ieders eigenheid, bevestigen en erkennen, niet-veroordelende houding tonen, waardering laten blijken), feedback geven en stimuleren, persoonsgerichte interventies (naar persoonlijke ervaringen vragen, expressie van gevoel stimuleren), openheid (zelf persoonlijk zijn, open communicatie, veiligheid en vertrouwen uitstralen, authentiek zijn en kwetsbaarheid tonen), voorbeeldfunctie vervullen (enthousiasme en inspiratie uitstralen, empathisch en respectvol zijn, mensen aanspreken op positieve kwaliteiten).

GVers hebben op grond van hun kennis op het gebied van existentiële thema's zicht op wat zich af kan spelen in de binnenwereld van mensen. Ze zijn bekend met emoties, gevoelens en vragen waarmee mensen te maken kunnen krijgen. Vanuit deze gevoeligheid kunnen GVers goed inspelen op het bestaansniveau.

Dit overzicht van groepsniveaus en interventies laat zien dat het begeleiden van groepen zich afspeelt op verschillende lagen en gebieden, waarin elementen van GV en educatie terugkomen en elkaar onderling versterken. Wat wanneer de beste interventie is valt niet op voorhand te zeggen, omdat het gekoppeld is aan de dynamiek van de groep. In de moduleopzet van hoofdstuk 10 staan aandachtspunten beschreven die verwijzen naar bovenstaande niveaus en interventies.

Hoofdstuk 8. Samenhang in de begrippen

Inleiding

In de voorgaande hoofdstukken staan de begrippen verlies en rouw, zingeving, narrativiteit en levensverhaal, geestelijke verzorging en groepswork individueel uitgewerkt. De samenhang van deze begrippen wordt duidelijk uit het belichten van hun onderlinge verbanden. In dit hoofdstuk schets ik deze verbanden.

8.1 Onderlinge verbanden

Ingrijpende verliezen kunnen op veel gebieden van het leven diepe sporen nalaten en de vanzelfsprekendheid, continuïteit en vertrouwdheid van het bestaan doorbreken. Een verlies is vaak te groot, te ingrijpend om direct een plaats te krijgen in een samenhangend, geordend geheel van betekenisgeving. De betekenisgeving aan het (eigen) leven kan hierdoor ontwricht raken en leiden tot gevoelens van zinloosheid. Voor de ervaring van zingeving zijn immers samenhang en ordening in gebeurtenissen en ervaringen nodig.

Een ingrijpend verlies vraagt om bezinning en heroriëntatie voor een (nieuwe) verhouding tot de veranderde levensomstandigheden. Dit proces van aanpassing en verwerking wordt het rouwproces genoemd. Het rouwproces kan gezien worden als een proces van betekenisgeving aan het verlies, bijvoorbeeld in de vorm van oorzaken of verklaringen. Het gaat hierbij niet zozeer om het vinden van een objectief geldende waarheid, maar om betekenis en verklaringen waarmee iemand de verlieservaring in een samenhangend geheel kan plaatsen en min of meer begrijpelijk kan maken.

Op deze manier wordt een verhaal gevormd: de verlieservaring kan gezien worden als een nieuw hoofdstuk dat wordt toegevoegd aan het levensverhaal – en ideaal gezien een geïntegreerd element van het levensverhaal vormt. Verliesverwerking houdt immers in dat het verlieshoofdstuk onderdeel wordt van het levensverhaal. Door het vertellen van (delen van) het levensverhaal kunnen structuur, oriëntatie en samenhang ontstaan – precies die elementen die onderdeel vormen van zingeving. Hieruit blijkt de onderlinge verwevenheid van zingeving en narrativiteit. Hoewel verhalen structuur en samenhang kunnen aanbrengen, kennen veel verhalen gebrokenheid: ze bevatten vaak losse eindes, breuken, gaten en inconsistenties. Narrativiteit is dan ook geen garantie voor zingeving.

De geestelijke verzorging biedt, zowel in individuele gesprekken als in groepsverband, een plaats waar verhalen verteld mogen worden – ook gebroken verhalen. Verhalen spelen een belangrijke rol binnen de GV, zowel de grote verhalen uit levensbeschouwelijke tradities als de levensverhalen van patiënten. Narrativiteit en zingeving kunnen gezien worden als de pijlers van de GV. GVer luisteren immers vanuit een narratieve, hermeneutische insteek naar zingevende elementen in de (levens)verhalen van patiënten en bieden ondersteuning bij zingeving aan het bestaan. Deze scriptie gaat uit van drie kernelementen van zingeving: samenhang of ordening, evaluatie en verbondenheid met anderen. Binnen het groepswork vanuit de GV kan vanuit een narratieve insteek ruimte geboden worden aan deze drie elementen van zingeving. Gespreksgroepen over een existentieel onderwerp als verlies en rouw, zijn gericht op samenhang en evaluatie van verlieservaringen en staan in het teken van het op verhaal komen over de eigen ervaringen hiermee. Deze uitwisseling in een sfeer van openheid en vertrouwdheid, kan bijdragen aan de ervaring van verbondenheid met anderen. Aan dit groepsklimaat kunnen GVer een invulling geven op grond van hun basishouding van echtheid, betrokkenheid en acceptatie.

Deel II: de module

Hoofdstuk 9. Inleiding op de module

Inleiding

Deze scriptie bekijkt hoe een module over verlies en rouw vorm kan krijgen. Daarbij speelt de vraag hoe aspecten van het theoretisch kader vertaald kunnen worden naar de praktijksetting waarin de module wordt uitgevoerd. In dit hoofdstuk ga ik voor een beschrijving van die praktijksetting in op de achtergrond van de gespreksgroep en bekijk ik hoe aangesloten kan worden bij de doelgroep. Ook speelt bij de ontwikkeling van het praktijkmateriaal de vraag wat de beoogde doelstellingen van de module zijn en hoe de verschillende onderdelen van de bijeenkomsten hieraan bijdragen. Daarvoor licht ik de thema's en onderdelen van de bijeenkomsten toe.

9.1 De context van de praktijk

Achtergrond van de gespreksgroep

De uitvoering van de module vindt plaats bij GGZ-instelling Altrecht, waar ik stage heb gelopen. De module valt binnen het kader van de zogenaamde "spirituele oriëntatiecursus", een gespreksgroep die vanuit de GV van Altrecht wordt verzorgd. De gespreksgroep behandelt in blokken van vier weken met iedere week een bijeenkomst van 1,5 uur, verschillende existentiële, levensbeschouwelijke of spirituele onderwerpen. Het doel van de groep is een verdiepende bezinning over de kernthema's van het bestaan. Het onderwerp rouw en verlies sluit daar goed bij aan. Vier bijeenkomsten bieden voldoende ruimte voor verdieping en uitwisseling, maar zorgen ook voor begrenzing en tijd voor bezinking, die nodig kunnen zijn voor de soms intensieve en heftige gesprekken. Bovendien geldt dat patiënten zich per blok kunnen aanmelden voor de groep. Omdat deelname aan de groep een bepaalde verbintenis veronderstelt, is het belangrijk dat de tijdsspanne van die verbintenis overzichtelijk is.

De gespreksgroep van de oriëntatiecursus is een gesloten groep van maximaal acht deelnemers, waarvoor patiënten zich vrijwillig kunnen aanmelden. Patiënten worden geïnformeerd over de gespreksgroep en de onderwerpen door middel van een flyer die op verschillende plekken binnen Altrecht te vinden is. De flyer voor deze module is opgenomen in bijlage zes. Voordat iemand kan meedoen met de groep, vindt een intakegesprek plaats met de GVer die de gespreksgroepen begeleidt. Bij deze intake wordt gekeken naar de verwachtingen en interesses van de patiënt en zijn vermogens, bijvoorbeeld op het gebied van communicatie en expressie. Ook wordt gekeken naar de mate van (on)rust en kwetsbaarheid.

Voor de uitvoering van de module is een belangrijk gegeven dat ik een bestaande groep overnam. Binnen deze groep was sprake van een open, vertrouwd klimaat en een prettige verhouding tussen de deelnemers. De groep bestond uit twee mannen en vier vrouwen in de leeftijd van 34 tot 72 jaar.

Aansluiting bij de doelgroep

Een module richt zich op een bepaalde doelgroep van deelnemers, in dit geval psychiatrische patiënten. Bij het vormgeven van de module is het belangrijk om aan te sluiten bij de omstandigheden, kenmerken en beginsituatie van die doelgroep. Hieronder beschrijf ik enkele aandachtspunten voor de doelgroep van psychiatrische patiënten. Als invulling van de beginsituatie van patiënten ga ik ervan uit dat zij verliezen meegemaakt hebben die momenteel niet op de voorgrond staan in hun leven en dat zij behoefte hebben aan

uitwisseling over hun ervaringen in een gespreksgroep.

Bij psychiatrische patiënten doen zich kwetsbaarheden, problemen en beperkingen voor, die veelal samenhangen met de psychiatrische aandoening. Zo zijn de risicofactoren die kunnen spelen bij verliescoping en –verwerking, vaak in verhoogde mate aanwezig bij patiënten (zie hoofdstuk 3.1 en 3.2). Beperkingen kunnen zich bijvoorbeeld voordoen op het gebied van emotionele stabiliteit, helderheid, cognitieve vermogens of vermogens tot expressie, zelfreflectie, concentratie en empathie. Niet alle kwetsbaarheden zijn echter altijd duidelijk zichtbaar. Patiënten lijken soms gezonder dan ze in feite zijn. Hun intelligentie, welbespraaktheid en uitstraling verhullen daarmee bepaalde gevoeligheden. Met het oog op veiligheid en vertrouwen in de groep, moet rekening worden gehouden met het feit dat het vertrouwen in andere mensen soms een flinke deuk heeft opgelopen. Eenzaamheid, teleurstelling of verbroken contact liggen daaraan ten grondslag.

De heftigheid van het onderwerp verlies en rouw is een ander aandachtspunt. Ook buiten de psychiatrie geldt dat zich gevoeligheden kunnen voordoen met betrekking tot het onderwerp verlies en rouw. Het praten over verliezen, het ophalen van herinneringen daaraan en het luisteren naar verliesverhalen van anderen, kunnen erg ingrijpend zijn. Bij psychiatrische patiënten gelden bovendien verhoogde risicofactoren en gevoeligheden. Ook moet rekening worden gehouden met het feit dat psychiatrische aandoeningen veroorzaakt kunnen zijn door onverwerkt verlies of een verstoord rouwproces. Hoewel zorgvuldig en voorzichtig met kwetsbaarheden moet worden omgegaan, vind ik het belangrijk om heftige onderwerpen niet uit de weg te gaan. Het aangaan van heftigheid kan immers ook tot positieve resultaten leiden.

9.2 Doelstellingen

Binnen deze module vormen zingeving en narrativiteit de doelstellingen. Deze doelstellingen sluiten aan bij de uitgangspunten van de GV en staan daarom niet in het teken van het volbrengen van taken of het bereiken van leerresultaten bij de deelnemers, maar in het teken van sociaal-emotionele behoeften en verlangens. De doelstellingen moeten niet begrepen worden als doelen die na het volgen van de module getoetst kunnen worden. Het valt buiten de opzet van deze scriptie om de resultaten op het gebied van zingeving en narrativiteit naar aanleiding van deelname aan de module te meten. Zingeving en narrativiteit moeten daarom gezien worden als gerichtheid en pijlers van de module.

Het aanbrengen van samenhang en ordening in ervaringen, het evalueren hiervan en de beleving van verbondenheid met anderen kunnen gezien worden als doelstelling van de module. Deze module gaat daarbij uit van een narratieve insteek, waarbij het creëren van ruimte voor het vertellen van verhalen en het aanbrengen van samenhang in deze verhalen centraal staat. De werkvormen bieden kaders om verbindingen te leggen met het eigen leven en daarover te vertellen. Door het vertellen en hervertellen van verhalen kan gezocht worden naar alternatieve perspectieven of nieuwe inzichten die kunnen leiden tot de ervaring van samenhang en ordening. Het creëren van een samenhangend verhaal van het eigen leven is belangrijk omdat een gebrek hieraan kan leiden tot gevoelens van fragmentatie en zinloosheid. Zingeving is echter niet volledig maakbaar en moet niet begrepen worden als een gegarandeerd resultaat van een narratieve insteek.

De tweede pijler van zingeving, evaluatie, betreft een waardetoekenning. Deze waardering houdt niet noodzakelijk een positieve duiding in: ook onbegrijpelijkheid, zinloosheid of ondraaglijkheid kunnen als waardering kunnen als zodanig worden opgenomen in het levensverhaal.

Naast het aanbrengen van samenhang of het evalueren van ervaringen, kan zingeving gevonden worden in ontmoeting en contact met andere mensen. Het samenkomen

in een groep, het delen van ervaringen, de ervaring er voor een ander te kunnen zijn en dat je er toe doet als mens, kunnen bijdragen aan geestelijk welzijn. Een narratieve insteek van de module is gericht op verbondenheid: verhalen worden immers aan anderen verteld en door andere beluisterd. Om ruimte te creëren voor verbondenheid is het stimuleren van groepscohesie, interactie en het geven van positieve feedback belangrijk. Doordat alle verhalen verteld mogen worden en iedereen op verhaal kan komen, ontstaat een ruimte waarin mensen zichzelf kunnen zijn en hun verhalen gerespecteerd worden. Het kunnen vertellen van het eigen verhaal en het uitwisselen van verhalen, kunnen een helende werking hebben doordat ingrijpende ervaringen, zoals verliezen, draaglijker worden gemaakt, ook al verdwijnt het lijden niet helemaal. Ook kan het bespreken van onderwerpen die in de taboesfeer liggen, zoals de dood, waardevol zijn. Deze onderwerpen zijn niet makkelijk bespreekbaar, maar er kan wel behoefte bestaan om erover te praten.

9.3 Thema's en onderdelen van de bijeenkomsten

De thema's die behandeld worden in de bijeenkomsten zijn achtereenvolgens verliezen, levenslijn, waarden en rouwen & afscheid nemen. Deze onderwerpen beslaan een groot gebied van relevante aspecten van verlies en rouw, maar in vier bijeenkomsten kan niet alles besproken worden. De volgorde van de thema's biedt een opbouw van introductie en verkenning van verlies, naar het op verhaal komen over persoonlijke verliezen en het stilstaan bij de persoonlijke beleving van verlies. De laatste bijeenkomst behandelt in aansluiting bij de afronding van de module, het thema rouw en afscheid nemen.

De uitwerking van de module is een vertaalslag van de theorie naar de praktijk van het groepswerk. De module biedt een opzet om mee te werken. Het volgen van deze opzet is echter niet het belangrijkste: de onderdelen van de module (en de interventies van de GVer) zijn steeds gericht op het scheppen van ruimte voor het uitwisselen van verhalen en het stilstaan bij persoonlijke ervaringen en betekenissen (zie hoofdstuk 7.3).

Hieronder beschrijf ik de opzet en onderdelen van de bijeenkomsten.

1. Welkom en introductie

Het introduceren van de bijeenkomst biedt duidelijkheid en structuur, waardoor de deelnemers weten waar ze aan toe zijn, wat er van hen verwacht wordt en wat de doelen en (toegevoegde) waarde van de bijeenkomst zijn. Omdat de sociaal-emotionele component centraal staat binnen het groepswerk vanuit de GV, is het belangrijk om ruim tijd te besteden aan de opbouw van een veilig, vertrouwd groepsklimaat. In de eerste bijeenkomst krijgt de kennismaking daarom uitgebreid aandacht. Door deze kennismaking kunnen de deelnemers vertrouwd raken met elkaar en de groepsleider, wat bijdraagt aan veiligheid, openheid en vertrouwen in de groep. Bij de kennismaking wordt gevraagd wat de deelnemers naar de gespreksgroep brengt, zodat hun verwachtingen en behoeften duidelijk worden. In de eerste bijeenkomst komen ook de afspraken die gelden aan bod. Deze afspraken dragen bij aan het waarborgen van de vertrouwelijkheid en openheid van de gesprekken en maken duidelijk dat de deelnemers kunnen aangeven wat ze wel en niet willen bespreken.

2. Verhaal voorlezen

De verhalen van Toon Tellegen uit *'Misschien wisten zij alles'*, passen uitstekend bij het onderwerp en de narratieve insteek van de module. Grote (existentiële) thema's en levensvragen worden verwerkt in kleine, toegankelijke verhaaltjes over de eekhoorn en andere dieren. Het verhaal dat aan het begin van de bijeenkomst wordt voorgelezen, introduceert het onderwerp van die bijeenkomst. Het vertellen van een verhaal zorgt tegelijkertijd voor een rustig, veilig begin omdat de deelnemers eerst luisteren en dan pas

zelf gaan vertellen. Bovendien is het luisteren naar verhalen vaak vermakelijk.

3. “Landingsrondje”

In het landingsrondje vertellen de deelnemers kort iets over hoe ze erbij zitten die dag, hun gemoedstoestand of wat hen bezighoudt. Enerzijds kunnen mededelingen en zaken die voorrang verdienen zo worden besproken, anderzijds fungeert het landingsrondje als brug of “opwarmer” om de blik naar binnen te richten. Vandaar de naam landingsrondje: de patiënten landen als het ware in zichzelf om in contact te komen met hun gevoelslaag en belevingswereld. De aard van de bijeenkomsten vraagt immers van de deelnemer om van daaruit te spreken. Het landingsrondje draagt ook bij aan een sfeer van openheid, veiligheid en betrokkenheid door aan het begin van iedere bijeenkomst te vragen hoe iedereen erbij zit. Bovendien komen alle groepsleden door het rondje aan het woord, waardoor de drempel lager kan worden om daarna dingen in te brengen in de groep.

4. De werkvormen

Iedere bijeenkomst kent één of twee werkvormen die betrekking hebben op het thema van die bijeenkomst. Deze werkvormen zijn gebaseerd op de doelstellingen van de module en beogen aan te sluiten bij de deelnemers (Winkels & Hoogeveen, 2006). De werkvormen bieden een concreet beginpunt en kader voor het uitwisselen van verhalen en ervaringen. De uitwerking van de module in het volgende hoofdstuk, omschrijft de doelen van iedere werkvorm.

5. Afsluiting: gedicht

De bijeenkomst wordt afgesloten met een gedicht dat een bepaalde boodschap ter overweging aanbiedt. Het gedicht wordt door één van de deelnemers voorgelezen en daarna vindt een korte bespreking plaats, zodat de deelnemers hun interpretatie van het gedicht kunnen uitwisselen en de manier waarop zij geraakt worden door het gedicht – of niet.

6. Nabespreking

In de nabespreking kunnen de deelnemers uitspreken wat ze meenemen uit de bijeenkomst. De nabespreking draagt ook bij aan een klimaat van veiligheid en openheid omdat het ruimte biedt om dingen te bespreken die zijn blijven liggen. De nabespreking vormt de brug naar het uiteengaan van de groep.

Hoofdstuk 10. Uitwerking van de module

Dit hoofdstuk geeft de uitwerking van de bijeenkomsten weer.

10.1 Bijeenkomst 1: verliezen

1. Welkom en kennismaking

Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
15 min	* Evenredige tijdsverdeling per persoon * Geen discussie laten ontstaan * Rolverdeling bespreken van GVer ¹³	Geen

Werkwijze:

GVer stelt zichzelf voor en vertelt iets over de eigen (professionele) achtergrond. Daarna nodigt GVer de deelnemers uit iets te zeggen over wie ze zijn en wat hen hier brengt. GVer vraagt steeds wie het woord wil nemen: geen rijtje afgaan, maar de deelnemers zelf laten aangeven wanneer zij iets willen inbrengen.

2. Introductie van de bijeenkomst

Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
5 min	Controleren of opzet en werkwijze duidelijk is	Geen

Werkwijze:

GVer beschrijft opzet en werkwijze van de module. Aan de hand van de verschillende werkvormen gaan we in gesprek over ervaringen van verlies en rouw. Iedere bijeenkomst heeft dezelfde structuur. We beginnen met een verhaal van Toon Tellegen. Daarna volgt het landingsronde over de vraag hoe iedereen erbij zit die dag. Dan volgen er, afhankelijk van de bijeenkomst, een of twee werkvormen. We sluiten af met een gedicht. Daarna is er in de nabespreking gelegenheid om te reageren op de vraag wat iedereen meeneemt van de bijeenkomst en hoe de bijeenkomst is gegaan.

De opzet en werkvormen van de module zijn gericht op betekenisgeving aan verlies en rouw. Via de gesprekken die gevoerd worden, krijgen de deelnemers wellicht handvatten om (meer) betekenis te kunnen geven aan verlieservaringen en zicht te krijgen op wie ze als persoon zijn.

3. Afspraken

Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
2 min	Controleren of afspraken duidelijk zijn	Geen

Werkwijze:

GVer noemt dat de volgende afspraken gelden in de groep:

- vertrouwelijkheid van de gesprekken: wat hier besproken wordt, wordt niet aan derden verteld.
- vragen staat vrij en antwoorden staat vrij. Iedereen mag zelf bepalen wat hij wil bespreken en wat niet.

¹³ De GVer bij Altrecht die normaal gesproken de gespreksgroep begeleidt, was aanwezig bij de bijeenkomsten. Vooraf hadden wij besproken dat ik de taak van groepsleider op me zou nemen en hij in de rol van toeschouwer/deelnemer aanwezig zou zijn.

- deelnemers kunnen mij na de bijeenkomst aanspreken als ze nog iets willen bespreken.

4. Verhaal voorlezen

Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
5 a 7 min	*Rustig voorlezen *Bespreking beknopt houden	Verhaal 1 Toon Tellegen (zie bijlage 2)

Werkwijze:

GVer leest verhaal voor en stelt daarna de vraag of iemand wil reageren op het verhaal.

5. Landingsrondje

Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
10 min	*Tijd nemen voor moeilijkheden, slechte omstandigheden enz. *Zelf als laatste aan het woord komen * Tijdsbewaking * Geen discussies laten ontstaan	Geen

Werkwijze:

GVer introduceert het landingsrondje. GVer vraagt wie wil beginnen met het rondje en vraagt daarna steeds wie verder wil gaan.

6. Werkvorm 1: mindmap: waar denk je aan bij verlies?

Doel	Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
De deelnemers kunnen (meer) overzicht en structuur aanbrengen in wat verlies bij hen oproept en waar ze aan denken bij verlies.	15 a 20 min	Stap maken van feiten naar persoonlijke beleving en ervaring	Groot wit vel, post-its, pennen en dikke stif

Werkwijze:

GVer deelt aan deelnemers post-its en pennen uit en vraagt om op iedere post-it een woord op te schrijven dat uitdrukt waaraan de deelnemers denken bij verlies. De deelnemers krijgen hiervoor een aantal minuten. Als iedereen een aantal woorden heeft opgeschreven, vraagt GVer wie zijn post-its op het grote vel papier wil plakken. Daarbij wordt gekeken of de woorden bij elkaar passen of in verschillende categorieën ingedeeld kunnen worden (bijvoorbeeld gevoelens, soorten verlies, gevolgen van verlies enzovoorts). Eventueel kunnen enkele steekwoorden van categorieën opgeschreven worden bij de post-its. Zo volgen alle deelnemers met het plaatsen van de post-its, waarbij ze kijken of de post-its bij andere woorden passen of juist op zichzelf staan. Zo komen overeenkomsten, verschillen, gedeelde woorden/ervaringen enzovoorts in het zicht en kunnen de deelnemers zich verhouden tot de inbreng van anderen. Aan de hand van het overzicht op de mindmap, kan gevraagd worden naar de eigen belevingen en ervaringen van de deelnemers. Van de concrete, feitelijke mindmap wordt zo de slag naar de persoonlijke eigen ervaringen gemaakt. Deze oefening dient als verkenning en kennismaking met verlies vanuit de persoonlijke beleving.

7. Werkvorm 2: associatieoefening: wat betekent verlies?

Doel	Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
De deelnemers kunnen reflecteren op wat een verlies voor hen betekent en daar uitdrukking aan geven aan de hand van een (symbolische) afbeelding	15 min	Deze werkvorm doet een beroep op het beeldend en associatief denken. Als de deelnemers dit niet gewend zijn kan het wellicht wat moeizaam verlopen.	Associatiekaarten-sets van OH-cards en Cope-cards

Werkwijze:

GVer spreidt associatiekaarten uit op een tafel met de afbeeldingen goed zichtbaar voor iedereen. GVer vraagt aan de deelnemers wat verlies voor hen betekent (of wat ze voelen of waar ze aan denken bij verlies). De deelnemers krijgen enkele minuten de tijd om een afbeelding uit te zoeken. Als iedereen een afbeelding heeft, volgt een plenaire bespreking. Daarbij wordt gevraagd wat er op de afbeelding staat en waarom gekozen is voor die afbeelding.

8. Afsluiting: gedicht voorlezen

Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
10 min	Voldoende ruimte besteden aan reacties van de deelnemers	Voor iedere deelnemer een exemplaar van gedicht (zie bijlage 2)

Werkwijze:

GVer vraagt wie van de deelnemers het gedicht voor wil lezen. Daarna wordt gevraagd wie wil reageren.

9. Huiswerkopdracht opgeven

Doel	Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
Uitleggen van de huiswerkopdracht voor de volgende keer: het tekenen van een levenslijn.	5 min	* Duidelijke instructies geven voor de huiswerkopdracht *Aangeven dat de levenslijn naar eigen inzicht en creativiteit getekend kan worden. *Benadrukken dat iedereen de levenslijn de volgende keer meeneemt!	Voorbeeld(en) levenslijn

Werkwijze:

GVer legt uit dat de volgende bijeenkomst in het teken staat van levenslijnen. Een levenslijn is een tijdslijn van het eigen leven waarin verliezen weergegeven staan en geplaatst worden in een tijdsperspectief. Het in kaart brengen van verliezen op het levenspad, stimuleert het nadenken over de betekenis van deze verliezen en de invloed van verliezen uit het verleden op de huidige tijd. Bijvoorbeeld: hoe hebben verliezen hun sporen nagelaten of welke betekenis heeft een verlies voor het verloop van je leven? In de levenslijn wordt de drieslag verleden, heden en toekomst verwerkt. Niet altijd ervaar je de tijd zoals die werkelijk verloopt. Ingrijpende gebeurtenissen lijken bijvoorbeeld langer te duren. De persoonlijke beleving van tijd kan verwerkt worden in de levenslijn. Ook kan verwerkt worden hoe je nu terugkijkt op verliezen uit het verleden. Iedereen tekent thuis levenslijn waarin meegemaakte verlieservaringen een plaats krijgen.

10. Nabespreking van deze bijeenkomst

Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
5 min	*Beknopt houden * Geen discussie laten ontstaan	Geen

Werkwijze:

GVer vraagt wie er ter afsluiting iets wil zeggen over hoe hij de bijeenkomst ervaren heeft.

Wat is opgevallen en wat neem je mee van deze bijeenkomst?

10.2 Bijeenkomst 2: levenslijn

1. Welkom + introductie van de bijeenkomst

Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
5 min	*Rustig praten * Controleren of opzet en werkwijze duidelijk zijn	Geen

Werkwijze:

GVer kadert de bijeenkomst in, aan de hand van een verwijzing naar de vorige bijeenkomst. De vorige keer hebben we gekeken naar wat een verlies betekent of bij je oproept. Deze bijeenkomst staat in het teken van levenslijnen. Die levenslijn laat fragmenten van het levensverhaal zien. Het in kaart brengen van de eigen verliezen brengt het thema rouw en verlies dicht bij het eigen leven.

2. Verhaal voorlezen

Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
5 a 7 min	*Rustig voorlezen *Bespreking beknopt houden	Verhaal Toon Tellegen (zie bijlage 3)

Werkwijze:

GVer leest verhaal voor en stelt daarna de vraag of iemand wil reageren op het verhaal.

3. Landingsrondje

Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
10 min	*Tijd nemen voor moeilijkheden, slechte omstandigheden enz. * Zelf als laatste aan het woord komen. *Tijdsbewaking * Geen discussie laten ontstaan	Geen

Werkwijze:

GVer introduceert het landingsrondje. GVer vraagt wie wil beginnen met het rondje en vraagt daarna steeds wie verder wil gaan.

4. Werkvorm 1: levenslijn

Doel	Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
De deelnemers kunnen verlieservaringen in kaart brengen in de drieslag van verleden, heden en toekomst en delen van het levensverhaal bespreken aan de hand van de levenslijn.	40 min	*Doorvragen om tot diepgang te komen. *Tijdsbewaking	* Meegebrachte levenslijnen * Mindmap + associatiekaartjes van vorige bijeenkomst.

Werkwijze:

De meegebrachte levenslijnen worden plenair besproken. De deelnemers laten hun levenslijn zien en vertellen wat ze getekend hebben. Andere deelnemers en GVer's kunnen vragen stellen ter verduidelijking of verdieping (bijvoorbeeld vragen naar waarden, verlangens, emoties, keerpunten/breekpunten, levensbeschouwelijke elementen enzovoorts). Ook vragen naar de samenhang tussen de losstaande verlieservaringen het grotere geheel van het levensverhaal is belangrijk.

GVer vraagt aan de deelnemer van wie de levenslijn besproken wordt om één van de eigen post-its van de vorige bijeenkomst of het associatiekaartje van de vorige bijeenkomst te plaatsen in of verbinden aan de levenslijn en hierover iets te vertellen.

GVer vraagt hoe het is geweest om de levenslijn te tekenen.

5. Reservewerkvorm: brug naar de toekomst

Doel	Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
De deelnemers kunnen verwoorden hoe zij invulling geven aan de brug naar de toekomst: waar wil je heen in de toekomst? Wat heb je nodig om een brug naar de toekomst te bouwen?	15 min	<ul style="list-style-type: none"> * Doorvragen om tot diepgang te komen * Tijdsbewaking * Deze werkvorm alleen uitvoeren als er voldoende tijd voor is. 	Afbeelding van een brug

Werkwijze:

GVer laat afbeelding van een brug zien. Naar aanleiding van de levenslijnen, waarin gewerkt is met de tijdsperspectieven verleden, heden en toekomst, wordt in deze werkvorm verder ingezoomd op de toekomst. De brug op de afbeelding is de brug naar de toekomst. Hoe kun je vanuit het heden een brug naar de toekomst bouwen? Wat heb je daarvoor nodig? Hoe kijk je naar de toekomst?

6. Afsluiting: gedicht voorlezen

Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
5 min	Voldoende ruimte besteden aan reacties van de deelnemers	Exemplaar voor iedereen van gedicht 2

Werkwijze:

GVer vraagt wie van de deelnemers het gedicht voor wil lezen. Daarna wordt de vraag gesteld wie er een korte reactie wil geven op het gedicht.

7. Nabespreking van deze bijeenkomst

Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
5 min	<ul style="list-style-type: none"> * Beknopt houden * Geen discussie laten ontstaan 	Geen

Werkwijze:

GVer vraagt wie er ter afsluiting iets wil zeggen over hoe hij de bijeenkomst ervaren heeft. Wat is opgevallen en wat neem je mee van deze bijeenkomst?

10.3 Bijeenkomst 3: waarden

1. Welkom + introductie van de bijeenkomst

Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
5 min	* Rustig praten * Controleren of werkwijze en opzet duidelijk zijn	Geen

Werkwijze:

GVer kadert de bijeenkomst in, aan de hand van een verwijzing naar vorige bijeenkomsten. De eerste bijeenkomst hebben we gekeken naar de betekenis van verlies en wat een verlies bij je oproept. De vorige bijeenkomst hebben we gewerkt met persoonlijke verliezen aan de hand van de levenslijn waarin geleden verliezen een plek kregen. Vandaag gaan we in op persoonlijke waarden en het verband tussen waarden en verlies. Een verlies is ingrijpender als het verlorene meer waarde had en de gehechtheid aan het verlorene groter was.

2. Verhaal voorlezen

Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
5 a 7 min	* Rustig lezen * Bespreking beknopt houden	Verhaal 3 van Toon Tellegen (zie bijlage 4)

Werkwijze:

GVer leest verhaal voor en stelt daarna de vraag of iemand wil reageren op het verhaal.

3. Landingsrondje

Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
10 min	* Tijd nemen voor moeilijkheden, slechte omstandigheden enz. * Zelf als laatste aan het woord komen. * Tijdsbewaking! * Geen discussie laten ontstaan	Geen

Werkwijze:

GVer introduceert het landingsrondje. GVer vraagt wie wil beginnen met het rondje en vraagt daarna steeds wie verder wil gaan.

4. Werkvorm 1: zicht krijgen op wat belangrijk is

Doel	Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
De deelnemers kunnen onder woorden brengen wat voor hen belangrijk is in het leven en dit in verband brengen met verlieservaringen	50 min	* Doorvragen om tot diepgang te komen * Tijdsbewaking	* Voor iedere deelnemer exemplaar van figuur 1 (zie bijlage 4) * Waardetabel (zie bijlage 4)

Werkwijze:

GVer deelt aan iedereen een exemplaar van figuur 1 uit en vraagt zes dingen op te schrijven die de deelnemers in hun leven belangrijk vinden om die hun leven waardevol maken. Plenaire bespreking van ingevulde figuren. GVer legt waardetabel op tafel ter illustratie en vraagt welke overkoepelende waarde past bij de zes dingen die opgeschreven zijn. Voor een

koppeling naar verliezen leest GVer spreuk van Lao-Tse voor (**'Wie aan niets is gehecht, heeft geen verlies te vrezen'**) en vraagt hoe de deelnemers waarden zien terugkomen en herkennen bij een ingrijpend verlies.

5. Afsluiting: gedicht voorlezen

Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
10 min	Voldoende ruimte besteden aan reacties van de deelnemers	Exemplaar voor iedereen van gedicht 3 (zie bijlage 4)

Werkwijze:

GVer vraagt wie het gedicht wil voorlezen. Daarna wordt de vraag gesteld wie er een korte reactie wil geven op de spreuk.

6. Nabespreking van deze bijeenkomst

Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
5 min	* Beknopt houden * Geen discussie laten ontstaan	Geen

Werkwijze:

GVer vraagt wie er ter afsluiting iets wil zeggen over hoe hij de bijeenkomst ervaren heeft. Wat is opgevallen en wat neem je mee van deze bijeenkomst?

10.4 Bijeenkomst 4: rouwen & afscheid nemen

1. Welkom + introductie van de bijeenkomst

Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
5 min	* Beknopt houden * Geen discussie laten ontstaan	Geen

Werkwijze:

GVer kadert de bijeenkomst in, aan de hand van een verwijzing naar de vorige bijeenkomsten. We hebben in de voorgaande bijeenkomsten gekeken naar verliezen, het levensverhaal en persoonlijke waarden. De laatste bijeenkomst staat in het teken van rouwen en afscheid nemen. Verliezen betekent afscheid nemen van datgene wat je verloren hebt. Afscheid nemen is vaak een moeizaam proces dat veel tijd in beslag neemt. We staan stil bij de vraag wat afscheid nemen betekent en de eigen ervaringen met afscheid nemen. Wat doet een afscheid met je, wat heb je nodig om goed afscheid te nemen? Hoe ga je om met de blijvende littekens die een verlies achterlaat? En ook: wat zijn de mogelijke positieve gevolgen van een verlies, bijvoorbeeld het ontdekken van krachten in jezelf.

3. Verhaal voorlezen

Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
5 a 7 min	* Rustig voorlezen * Bespreking beknopt houden	Verhaal 4 Toon Tellegen (zie bijlage 5)

Werkwijze:

GVer leest verhaal voor en stelt daarna de vraag of iemand wil reageren op het verhaal.

4. Landingsrondje

Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
10 min	* Tijd nemen voor moeilijkheden, slechte omstandigheden enz. * Zelf als laatste aan het woord komen * Tijdsbewaking! * Geen discussie laten ontstaan	Geen

Werkwijze:

GVer introduceert het landingsrondje. GVer vraagt wie wil beginnen met het rondje en vraagt daarna steeds wie verder wil gaan.

5. Werkvorm 1: wat betekent afscheid nemen?

Doel	Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
De deelnemers kunnen verwoorden wat (het proces van) rouwen en afscheid nemen voor hen betekent.	45 min	* Doorvragen om tot diepgang te komen * Tijdsbewaking	* Gedicht van Bruyninckx (zie bijlage 5) * Blaadje met spreuk over afscheid nemen (zie werkwijze) * Koord met losse draden zichtbaar

Werkwijze:

GVer deelt aan iedereen het gedicht van Bruyninckx uit en vraagt wie het gedicht voor wil lezen. Na een korte bespreking van het gedicht vraagt GVer na te denken over de vraag wat afscheid nemen betekent en dit op te schrijven. Na plenaire bespreking hiervan leest GVer de spreuk voor: **“afscheid nemen kunnen we zien als het afbouwen van de talloze draadjes die samen het koord van de verbinding met iets of iemand vormen.”** GVer laat het koord met losse draden zien en vraagt wie iets wil vertellen over het afbouwen van de verbindingsdraadjes. Eventueel ingaan op het proces van aanpassing bij rouwen.

6. Afsluiting: gedicht voorlezen + bespreken

Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
10 min	* Beknopt houden * Geen discussie laten ontstaan	Exemplaar van gedicht voor iedere deelnemer (zie bijlage 5)

Werkwijze:

GVer vraagt wie het gedicht wil voorlezen. Daarna wordt de vraag gesteld wie er een korte reactie wil geven op de spreuk.

7. Algemene evaluatie van de module

Doel	Tijd	Aandachtspunten	Benodigdheden
De deelnemers kunnen aangeven wat ze op verschillende gebieden aan de module gehad hebben.	10 min	* Goed wijzen op het doel van deze evaluatievragen	Meegebrachte evaluatieformulieren voor iedere deelnemer (zie bijlage 5)

Werkwijze:

GVer deelt evaluatieformulieren uit en vraagt aan de deelnemers om deze in te vullen.

Deel III: de evaluatie

Hoofdstuk 11. Evaluatie van de module

Inleiding

Deze scriptie staat in het teken van het ontwikkelen van praktijkmateriaal voor het groepswork en het evalueren van de kwaliteit daarvan. Voor de evaluatie van de kwaliteit richt ik me op de relevantie, consistentie, bruikbaarheid en effectiviteit van de module. Bij *relevantie* speelt de vraag of de module aansluit bij de behoeften en omstandigheden van de deelnemers. Bij *consistentie* is de vraag of de opzet van de module logisch en samenhangend is. De *bruikbaarheid* betreft de uitvoerbaarheid van de module voor GVers. Bij *effectiviteit* draait het om de vraag of de module leidt tot de gewenste resultaten (Stichting leerplanontwikkeling, 2009).

11.1 De kwaliteit van de module

Relevantie

Voor een evaluatie van de relevantie van de module, bekijk ik in hoeverre het onderwerp verlies en rouw aansluit bij de behoeften en omstandigheden van psychiatrische patiënten.

Het onderwerp verlies en rouw sloot zeer goed aan bij de belevingswereld van de deelnemers. De thema's van de bijeenkomsten riepen veel herkenning op uit het eigen leven en brachten veel verhalen naar boven. Op de vraag tijdens de voorstelronde wat de deelnemers naar de gespreksgroep bracht, antwoordde één patiënte dat het voor haar tijd was geworden om haar verliezen onder ogen te gaan zien en niet langer uit de weg te gaan. Niet voor iedereen was de tijd echter rijp om te praten over verlies. Twee van de acht patiënten die oorspronkelijk zouden deelnemen aan de groep, hebben zich voor de eerste bijeenkomst afgemeld omdat zij het thema, op grond van persoonlijke overwegingen, te belastend vonden. Bij de evaluatie van de module (zie bijlage 5) gaven enkele patiënten aan dat ze vier bijeenkomsten te weinig vonden voor het onderwerp. Daaruit maak ik op dat er bij hen nog meer leefde op het gebied van verlies- en rouwervaringen dan besproken kon worden tijdens de bijeenkomsten – en dat zij behoefte hadden aan verdere gesprekken.

Tot de specifieke omstandigheden van psychiatrische patiënten behoren onder andere kwetsbaarheden en gevoeligheden, die veelal samenhangen met de aandoening, gemoedstoestand en actuele kwesties in het leven van een patiënt. Zo ervoer een patiënt verschillende keren dat zijn somberheid voor een grote blokkade zorgde, waardoor hij moeite had zich uit te drukken en te luisteren naar anderen. Andere kwetsbaarheden betreffen bijvoorbeeld beperkte (emotionele) draagkracht en incasseringsvermogen of een veelheid aan geleden verliezen (zie hoofdstuk 3). Een voorbeeld van kwetsbaarheid deed zich voor bij de huiswerkopdracht van de levenslijn. Bij één patiënte raakte het maken van de levenslijn haar zodanig, dat zij afzag van verdere deelname aan de module. De patiënte gaf aan dat het teruggeworpen worden in het verleden om haar verliezen terug te halen en daardoor opnieuw te beleven, voor haar therapeutisch gezien een stap terug betekende. Hoewel de andere patiënten niet hebben aangegeven dat deze opdracht te zwaar was, is dit voorbeeld een belangrijk signaal over de zwaarte en belasting van de werkvorm van de levenslijn. Ik heb deze opdracht gebaseerd op literatuur over het existentieel biografisch werk en levensverhaalmethoden, waarin de werkvorm wordt beschreven als therapeutisch effectief en constructief. De ervaringen van deze patiënte zijn interessant voor de vraag welke criteria gelden voor het maken van een levenslijn. Daarbij moet bijvoorbeeld rekening worden gehouden met de (psychopathologische) problematiek van patiënten.

Hoewel zorgvuldig moet worden omgegaan met kwetsbaarheden en gevoeligheden

van patiënten, denk ik dat het aangaan van heftigheid aanvaardbaar is binnen de grenzen van wat emotioneel draaglijk is. Het toedekken of vermijden van heftigheid kan mogelijkheden tot groei of het ontdekken van eigen krachten beperken. Bovendien kan het aangaan van iets heftigs tot een emotionele ontlading leiden, die een bevrijdende, zuiverende werking kan hebben. Zo werd een patiënte tijdens het vertellen over een verlieservaring erg emotioneel. Deze emotionele ontlading voelde als een opluchting, omdat ze nooit eerder had kunnen huilen om dat verlies, terwijl ze dat kennelijk wel nodig had. Hoewel de reacties van de patiënten lieten zien dat het spreken over verlies heftig is, bleek ook dat ze behoefte hadden aan het praten over hun ervaringen en dat dit tot positieve resultaten kan leiden.

De kwetsbaarheid van patiënten komt duidelijk aan het licht bij een heftig onderwerp als verlies en rouw. De zwaarte van het onderwerp bleek bijvoorbeeld uit de emotionele reacties van patiënten. Toch denk ik niet dat het onderwerp te zwaar was. Het praten over, denken over en luisteren naar verlieservaringen, blokkeerden of overspoelden de deelnemers niet. Bij een emotionele uiting raakten patiënten niet compleet overstuur en konden zij zich snel herstellen. De heftigheid bleef binnen de grenzen van wat (emotioneel) draaglijk is. Ik denk dat de zwaarte van de module mede draaglijk was omdat de werkvormen en gesprekken niet continu inzoomden op de verliesbeleving. Thema's die raken aan of samenhangen met verlies en rouw, zoals waarden of emoties, kwamen ook volop ter sprake. Mijns inziens biedt de module een goede balans in het aangaan en afstand nemen van heftigheid.

Consistentie

Consistentie betreft de samenhang in de module. Deze samenhang blijkt uit de thema's, structuur en narratieve insteek van de bijeenkomsten.

Ten eerste vormen de bijeenkomsten een logisch geheel, omdat de thema's van de bijeenkomsten vanuit verschillende invalshoeken het onderwerp verlies en rouw behandelen. Opvallend is dat de patiënten iedere bijeenkomst dezelfde verlieservaring inbrachten, waardoor deze ervaring in verband kon worden gebracht met de verschillende thema's van de bijeenkomsten. De thema's van de bijeenkomsten kennen ook een logische opbouw. De module begint met een verkenning van verlies, behandelt daarna de persoonlijke betekenis van geleden verliezen en sluit af met het onderwerp afscheid nemen. Deze logische opbouw draagt bij aan de eenheid van de module.

Als tweede brengt de continuïteit in de structuur van de bijeenkomsten samenhang aan. Iedere bijeenkomst kent immers dezelfde opzet en onderdelen. Bovendien bevorderen de introductie en afronding van de bijeenkomst coherentie. De introductie positioneert iedere bijeenkomst in het geheel van de module en de nabespreking geeft een overzicht van wat besproken is.

Ten slotte vormt de module een eenheid door de consequente narratieve insteek van de onderdelen van de bijeenkomsten. Deze onderdelen zijn steeds gericht op de verhalen, ervaringen en interpretaties van de patiënten.

Bruikbaarheid

De evaluatie van de bruikbaarheid van de module voor geestelijk verzorgers richt zich op de praktische uitvoerbaarheid van het praktijkmateriaal.

Op grond van de praktijkuitvoering van de module kan ik stellen dat de uitwerking van het materiaal een nuttig handvat biedt voor het begeleiden van de gespreksgroepen. Aangezien de module alleen door mijzelf is uitgevoerd, kan ik niet beoordelen of andere GVer's direct kunnen werken met het materiaal. Alleen de opzet van het praktijkmateriaal is niet voldoende om gespreksgroepen te begeleiden. Voor het verloop van de gesprekken zijn

de interventies van de groepsleider immers essentieel. De bruikbaarheid van de module is daarom onlosmakelijk verbonden met de competenties en basishouding van GVer. Dit nuanceert de objectieve waarde van het praktijkmateriaal en benadrukt de interventies, eigenschappen en competenties van de groepsleider, die binnen de dynamiek van de gesprekken direct moet kunnen inspelen op wat zich voordoet. Deze competenties op het gebied van hermeneutiek en groepsdynamica en de basishouding van echtheid, betrokkenheid en acceptatie zijn nodig in verband met de zwaarte van het onderwerp en de narratieve insteek van de module. Deze punten licht ik hieronder toe.

De zwaarte van het onderwerp vormt een belangrijk aandachtspunt voor de module. De groepsleider moet om kunnen gaan met de heftigheid die het spreken over verlies en rouw kan oproepen. Belangrijk hierbij is de presentie van de GVer, kortweg het “er zijn” voor de ander. Dit “er zijn” betekent bij de ander blijven, het uithouden met de ander, ook wanneer dat ongemakkelijk voelt. Tijdens de gesprekken merkte ik hoe belangrijk het is om pijnpunten aan te gaan – ook al is het moeilijk om meegenomen te worden in schrijnende, heftige verhalen. De confrontatie met pijnpunten hangt samen met de balans in het vermijden of juist aangaan van heftigheid. Dit vraagt om gevoeligheid voor en inspelen op de gemoedstoestand en draagkracht van de patiënten.

De narratieve insteek van de module kan niet alleen gewaarborgd worden door de opzet van de werkvormen. Hiervoor zijn ook de interventies van de groepsleider belangrijk, bijvoorbeeld het doorvragen naar diepere lagen in een verhaal en het stellen van open vragen die verhalen losmaken. Bovendien geldt dat de verhalen van patiënten (mede) vorm krijgen in het proces van vertellen en daarbij spelen de interventies van GVer een ondersteunende rol (Mooren, 1999). Op grond van hun hermeneutische competentie begeleiden GVer patiënten immers bij het integreren van verhaalfragmenten tot een coherent geheel. Daarnaast geldt dat het op verhaal komen een open en vertrouwd groepsklimaat vereist. Bij het creëren van een dergelijk groepsklimaat speelt de basishouding van GVer een belangrijke rol.

Ten slotte wil ik ingaan op de bruikbaarheid van deze module voor GVer van andere denominaties. De module gaat uit van waarden als dialoog, verbondenheid met anderen en het respecteren van ieders opvattingen. Deze waarden zijn echter niet exclusief humanistisch en kunnen daarom ook GVer met een andere levensbeschouwelijke achtergrond kan aanspreken.

Effectiviteit

Het evaluatiepunt van effectiviteit heeft betrekking op de resultaten en uitkomsten van de module op het gebied van zingeving en narrativiteit. Zoals eerder beschreven, richt deze scriptie zich niet op het meten van een toename van zingeving naar aanleiding van de module. Voor het evalueren van de effectiviteit bekijk ik daarom in hoeverre de module zingeving en narrativiteit mogelijk maakt en zingeving en narrativiteit tot uiting komen.

De narratieve insteek van de module komt tot uiting in de werkvormen, die vanuit verschillende perspectieven gericht zijn op het verkennen, bespreken en uitwisselen van ervaringen en (delen van) het levensverhaal. De vele verhalen die verteld zijn, laten zien dat de werkvormen het op verhaal komen stimuleren en faciliteren. Een voorbeeld zijn de verhalen die verteld werden aan de hand van de associatiekaartjes. Een patiënte koos de afbeelding van een pakezel, waarin zij zichzelf herkende in het moeten meesjouwen van de zware last van geleden verliezen. Aan de hand van de afbeelding kwam de patiënte op verhaal en sprak ze over haar ervaringen. Uit de evaluatieformulieren blijkt ook dat de deelnemers ruimte ervoeren voor het vertellen van hun verhaal, al hadden ze liever meer bijeenkomsten gehad.

De narratieve insteek van de werkvormen bevordert het aanbrengen van structuur in de verhalen van de patiënten en is zo gericht op *samenhang* en *ordening*. Een voorbeeld is de werkvorm van de levenslijn. Hier worden verlieservaringen geplaatst in het grotere geheel van het eigen leven en wordt gekeken naar verbanden tussen de verliezen. Ook vindt hier een ordening in de tijd plaats, door de invloed van verliezen uit het verleden op het huidige leven in kaart te brengen.

De werkvormen bieden eveneens ruimte aan het tweede element van zingeving, *evaluatie*. Een voorbeeld is de werkvorm uit de derde bijeenkomst, die ingaat op persoonlijke waarden en gehechtheid. Als iets wezenlijks verloren raakt, komen deze waarden en gehechtheid in het geding. Bewustzijn van persoonlijke waarden geeft zicht op het belang en de betekenis van wat verloren is gegaan. Een ander voorbeeld is de werkvorm uit de vierde bijeenkomst, waarin goed afscheid nemen centraal staat. Een patiënte vertelde over twee sterfgevallen. Haar beste vriendin was op jonge leeftijd heel onverwacht gestorven, waardoor afscheid nemen niet meer mogelijk was. Haar vader had een ziekbed van een aantal maanden doorgemaakt en in die tijd had ze veel gesprekken gevoerd en bewust afscheid kunnen nemen. De patiënte gaf aan veel waarde te hechten aan deze manier van afscheid nemen – hoewel dat het verlies zelf niet minder zwaar maakte.

Op het gebied van *verbondenheid* met anderen zien we dat de groepssetting an sich zingevende elementen in zich draagt. Het behoren tot een groep en het ervaren van contact en verbondenheid met anderen zijn erg waardevol. Het is dan ook essentieel dat een ruimte voor dialoog, ontmoeting en verbondenheid met anderen wordt gecreëerd, om in een sfeer van openheid en vertrouwen verhalen en ervaringen uit te wisselen. Binnen de gespreksgroep heerste een zeer prettige, open sfeer. Dit werd door de meeste patiënten ook genoemd op de evaluatieformulieren. Zo schreef een patiënte over wat ze geleerd heeft in de module: “Dat ik me mag uiten en dat het ook kán, zonder negatieve reacties van anderen.” De deelnemers waren respectvol naar elkaar en er was volop interactie, bijvoorbeeld in de vragen die de deelnemers elkaar stelden. Ook merkte ik een grote mate van zorgzaamheid, bijvoorbeeld in het actief meedenken over oplossingen voor problemen. Hoewel daar soms de plank mis werd geslagen, blijkt hieruit betrokkenheid van de deelnemers onderling. Een ander voorbeeld van betrokkenheid bij de groep is dat patiënten materiaal (gedichten of teksten) meebrachten ter afsluiting van een bijeenkomst.

Voor het faciliteren van werkvormen met een narratieve insteek gelden enkele aandachtspunten. Om zo veel mogelijk recht te doen aan de verhalen van de deelnemers, is het ten eerste van belang dat de werkvormen niet te veel voorgestructureerd zijn. De werkvormen moeten ruimte openlaten voor eigen invullingen van verlies en de deelnemers moeten zelf kunnen bepalen welke verlieservaringen en –voorbeelden zij inbrengen. Een door mij bepaalde selectie van verliezen die wel of niet binnen het kader van de module vallen, vind ik voorbijgaan aan de persoonlijke beleving en betekenis van verlies. Het past juist bij de GV om uit te gaan van de eigenheid en de unieke omstandigheden van een persoon en diens eigen betekenisgeving en interpretaties. De inhoud en het verloop van de gesprekken hangen zo voor een groot deel af van de inbreng van de patiënten. Hierdoor zijn in deze module niet alle relevante aspecten van verlies en rouw (expliciet) aan bod gekomen, zoals zingevingsvragen of de levensbeschouwelijke achtergronden van de deelnemers.

De narratieve waarde van de werkvormen komt niet alleen tot uiting in de open opzet, maar ook in de tijdsindeling en –bewaking van de module. Voor de anderhalf uur van een bijeenkomst, is een goede tijdsbewaking noodzakelijk. Wat tijdsbewaking lastig maakt, is dat sommige patiënten veel tijd nodig hebben om tot een bepaalde kern in hun verhaal te komen. Anderen maken uitgebreid gebruik van hun positie op de spreekstoel en vertellen breeduit. Een onderbreking vond ik soms erg moeilijk omdat het brutaal en ongevoelig voelde. Ik wilde recht doen aan alle verhalen en tegelijkertijd wilde ik ruimte bieden aan de

inbreng van de andere deelnemers. Dit maakt het ook belangrijk dat het aantal deelnemers beperkt is. Op grond van de uitvoering van de module heb ik ervaren dat een maximum van vier deelnemers wenselijk is.

De tijdsindeling hangt samen met het derde aandachtspunt: het aantal onderdelen van een bijeenkomst. Om de waarde van ieder onderdeel tot zijn recht te laten komen, is voldoende tijd voor ieder onderdeel essentieel. Wat "voldoende tijd" inhoudt, is niet op voorhand te zeggen. Zo moet bij de afronding van een onderdeel steeds de inschatting worden gemaakt of dat onderdeel nog voeding biedt aan een vruchtbaar gesprek of dat het voldoende behandeld is. Die inschatting is mede gerelateerd aan mijn eigen verwachtingen. Een voorbeeld is dat het gedicht van Bruynincks uit bijeenkomst vier nauwelijks reacties opleverde, terwijl ik veel reacties verwachtte. Ik probeerde reacties los te maken, maar die kwamen nauwelijks.

Het laatste aandachtspunt betreft het herkennen van en inspelen op verteltonen. Dit punt is niet zozeer gericht op de werkvormen, maar is wel belangrijk in het kader van de narratieve insteek van de module. De verhalen die verteld werden, kenden verschillende verteltonen. In sommige verhalen klonken kracht, hoop en optimisme door, terwijl andere verhalen gekenmerkt werden door somberheid en verdriet. Ook werd duidelijk dat sommige patiënten een min of meer uitgewerkt verhaal konden vertellen, terwijl anderen steeds vastliepen op de open eindes en gebrokenheid van hun verhaal. Om in te kunnen spelen op de verteltonen en de wijze van vertellen, is het belangrijk dat de groepsleider gevoelig is voor het opmerken van deze verteltonen.

Tot slot

De evaluaties op het gebied van relevantie, consistentie, bruikbaarheid en effectiviteit beoordelen de kwaliteit van de module ieder vanuit een eigen invalshoek. Deze gebieden zijn niet geheel los van elkaar te zien, maar beïnvloeden en versterken elkaar onderling. De totale kwaliteit van de module berust op een samenspel van deze evaluatiepunten. Samengevat houdt dit in dat de kwaliteit en waarde van de module blijken uit de relevantie van het onderwerp, de samenhang in de module, de uitvoerbaarheid van het materiaal voor GVer en de effectiviteit van de werkvormen voor het stimuleren en faciliteren van narrativiteit en zingeving.

Hoofdstuk 12. Conclusie

12.1 Beantwoording van de onderzoeksvraag

Verlies en rouw zijn existentiële thema's die – zeker binnen de psychiatrie – veel voorkomen en op verschillende levensgebieden diepe sporen nalaten. Vanwege de relevantie van het onderwerp voor de geestelijke verzorging en het gebrek aan zowel literatuur als praktijkmateriaal voor gespreksgroepen hierover, is in deze scriptie een verkennend onderzoek gedaan naar de volgende vraag:

Hoe kunnen humanistische geestelijke verzorgers binnen het groepswork in de psychiatrie door middel van een narratieve benadering een rol spelen bij zingeving aan verlieservaringen?

Voor de beantwoording van de onderzoeksvraag is in deze scriptie een theoretisch kader gevormd op basis van relevante inzichten uit de literatuur. Dit kader vormde het fundament voor het vormgeven van de module. Op grond van het praktijkmateriaal dat in deze scriptie ontwikkeld, uitgevoerd en geëvalueerd is, kan geconcludeerd worden hoe GVers een rol van betekenis kunnen spelen bij zingeving aan verlieservaringen.

Dit onderzoek concludeert dat de narratieve insteek van een module die de verhalen, interpretaties en betekenisgeving van patiënten centraal stelt, zeer waardevol is voor GVers. De pijlers van deze module, zingeving en narrativiteit, sluiten aan bij de uitgangspunten van de GV en bieden een vruchtbare insteek voor het groepswork. GVers begeleiden patiënten in het proces van betekenisgeving aan verlies. Deze betekenisgeving is gerelateerd aan het op verhaal komen over de verlieservaring en het toekennen van een geïntegreerde plek aan het verlies in het levensverhaal. Dit onderzoek laat zien dat een module voor het groepswork in een sfeer van openheid en vertrouwen, ruimte kan creëren voor dialoog, ontmoeting en verbondenheid met anderen waarin uitwisseling van verhalen en ervaringen kan plaatsvinden.

Uit dit onderzoek blijkt de onlosmakelijke verbinding tussen narrativiteit en zingeving. Narrativiteit kan immers gezien worden als een vorm van organizing experience, waarbij het vertellen van (delen van) het levensverhaal samenhang verschaft in de zin van verklaringen, continuïteit en richting in het leven. Op grond van dit onderzoek kan gesteld worden dat zingeving en narrativiteit elkaar veronderstellen en versterken. Een belangrijk aandachtspunt hierbij is dat narrativiteit zingeving niet kan garanderen en dat verhalen mogelijk gebroken blijven.

Uit de narratieve benadering voor het omgaan met verlies blijken de meerwaarde en kracht van de GV. Omdat verliesbeleving en -verwerking persoonlijk zijn, is het belangrijk dat de individuele ervaringen, betekenissen en omstandigheden van patiënten het uitgangspunt vormen. Deze benadering staat in contrast met de visie op verliesverwerking die veel hulpverleners in de psychiatrie hanteren. Deze visie gaat uit van het doorlopen van fasen of het verrichten van taken en veronderstelt dat het rouwproces daarmee tot een succesvol einde wordt gebracht. GVers zijn daarentegen niet gericht op het passen in of afwijken van geijkte modellen, maar stellen het verhaal van de patiënt en diens subjectieve betekenisgeving centraal. Ook wanneer iemand niet uit een rouwproces komt en het levensverhaal gebroken blijft, is een belangrijke rol weggelegd voor GVers vanuit hun benadering van presentie en troost. Het centraal stellen van het levensverhaal van de patiënt is niet gericht op het repareren van de gebrokenheid in het leven of levensverhaal, maar op het draaglijk(er) maken van en leren omgaan met die gebrokenheid. De insteek van verlies en verliesverwerking die GVers hanteren, biedt een waardevolle aanvulling binnen de

hulpverlening in de psychiatrie.

Het aantonen van de relevantie van een module die gericht is op zingeving aan verlieservaring vanuit een narratieve insteek, geeft nog geen antwoord op de vraag *hoe* concreet vormgegeven kan worden aan praktijkmateriaal. Dit onderzoek concludeert dat het belangrijk is om narrativiteit en zingeving te faciliteren en stimuleren in zowel de opzet als de uitvoering van de module. De rol die GVers kunnen spelen bij zingeving aan verlieservaringen wordt bepaald door het samenspel van het ontwikkelen van praktijkmateriaal en het uitvoeren hiervan op grond van de eigenheid en expertise van GVers.

Qua opzet moet de module aansluiten bij de behoeften, omstandigheden en belevingswereld van patiënten, bijvoorbeeld op het gebied van kwetsbaarheden en beperkingen. Deze aansluiting zorgt ervoor dat patiënten zich vertrouwd voelen en zich herkennen in wat verteld wordt - en dat stimuleert het op verhaal komen. Daarnaast is een open opzet van de werkvormen essentieel voor een module die uitgaat van een narratieve insteek. De werkvormen moeten ruimte bieden aan de inbreng van patiënten en hun eigen invullingen van verlieservaringen. Om recht te doen aan de verhalen, interpretaties en betekenisgeving van patiënten, moet voldoende ruimte worden geboden aan het op verhaal komen. Patiënten komen door het vertellen immers steeds meer tot kernpunten van hun verhaal. Een beperking van het aantal deelnemers is belangrijk om voldoende tijd en ruimte te kunnen bieden aan alle verhalen. Een punt dat hiermee samenhangt, is het belang van een goede tijdsindeling en -bewaking om de verhalen tot hun recht te laten komen.

Voor de uitvoering van de module is praktijkmateriaal alleen niet voldoende: de expertise en vaardigheden van de groepsleider op het gebied van zingeving, hermeneutiek en groepsdynamica en diens basishouding van echtheid, betrokkenheid en acceptatie zijn hierbij essentieel. Voor het faciliteren en stimuleren van narrativiteit en zingeving is het belangrijk dat de groepsleider zingevende elementen kan beluisteren, verteltonen in de verhalen kan opmerken en kan doorvragen naar diepere lagen in de (levens)verhalen. De wijze van luisteren en de interventies van de groepsleider ondersteunen het vertellen en vormgeven van verhalen. Het (levens)verhaal is immers geen kant en klaar gegeven, maar wordt bij iedere (her)vertelling vanuit een ander perspectief belicht en krijgt daarbij andere accentpunten. Een basishouding van respect en betrokkenheid doet recht aan de verhalen en eigenheid van ieder individu en stimuleert een open en vertrouwd groepsklimaat waarin patiënten op verhaal kunnen komen.

12.2 Discussie en aanbevelingen voor vervolgonderzoek

Dit onderzoek beschrijft zingeving als pijler van zowel de GV als de module. Het is echter de vraag of en hoe bepaald kan worden of patiënten inderdaad (meer) zingeving ervaren door de groepsgesprekken. Hoewel objectieve resultaten van de module op het gebied van zingeving in deze scriptie niet gemeten kunnen worden, lieten de bijeenkomsten verschillende signalen van zingeving zien. Zo bleek samenhang uit de verhalen die steeds teruggrepen op dezelfde verlieservaring. Ook bleek een sterke mate van groepscohesie uit de onderlinge betrokkenheid, interactie en zorgzaamheid van de deelnemers. Dit wijst op het zingevende element van verbondenheid met anderen mensen. Hoewel deze signalen geen resultaten op het gebied van zingeving kunnen "bewijzen", bieden ze interessante aanknopingspunten voor vervolgonderzoek dat dieper ingaat op het bepalen van de effectiviteit van praktijkmateriaal op het gebied van zingeving. Het in kaart brengen van manieren voor het stimuleren en faciliteren van zingeving, kan een zeer relevante bijdrage leveren aan het raadswerk.

De veelvoorkomendheid en impact van verlies die uit dit onderzoek blijken, maken het zeer aannemelijk dat ook GVer's in andere werkvelden en humanistici in het algemeen in hun werk te maken krijgen met verlieservaringen van cliënten. Dit maakt verder onderzoek relevant, bijvoorbeeld binnen andere werkvelden van GVer's, zoals defensie of justitie, maar ook binnen andere settingen waarin humanistici werkzaam zijn, zoals het onderwijs. Een vertaalslag naar de specifieke omstandigheden van die werkvelden is daarbij essentieel, bijvoorbeeld qua doelgroep. Het theoretisch kader van deze scriptie kan gebruikt worden voor alternatieve uitwerkingen van praktijkmateriaal. Zo kunnen aspecten van rouw en verlies die in deze module buiten beschouwing zijn gebleven in een andere module verwerkt worden. Ook kunnen de werkvormen of de onderdelen van de bijeenkomsten anders ingevuld worden binnen andere settingen voor het groepswork.

12.3 Beperkingen van het onderzoek

Vanwege het verkennende karakter van dit onderzoek en een begrenzing in tijd en omvang, kent deze scriptie enkele beperkingen.

Zo kunnen vier bijeenkomsten niet alle relevante aspecten van verlies en rouw behandelen. Een voorbeeld is dat levensbeschouwing meer expliciet behandeld had kunnen worden, zowel de levensbeschouwelijke achtergrond van de deelnemers als de levensbeschouwelijke insteek van de module.

Een andere punt is dat het materiaal slechts eenmaal in de praktijk is uitgevoerd. Conclusies over de bruikbaarheid van de module, zijn daarom niet generaliseerbaar. Het onderzoek is daarmee beperkt representatief.

Tenslotte is een beperking gelegen in het feit dat ik zelf als GVer de gespreksgroep heb begeleid en het uitvoeren van de module op grond van mijn eigen bevindingen interpreteer. Hierdoor kunnen ruis en vertekening ontstaan. Om dit enigszins te beperken, heb ik een evaluatieformulier laten invullen door de patiënten, maar ook hier geldt dat ik daarbij uitga van mijn interpretaties.

Literatuurlijst

- Alma, H.A. & A. Smaling. (2010). Zingeving en levensbeschouwing: een conceptuele en thematisch verkenning. In: *Waarvoor je leeft: studies naar humanistische bronnen van zin*. Alma, H.A. en A. Smaling. (red.) Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Alma, H.A. (2005). Humanisme en christendom als bronnen van zin. In: *Humanisme en religie. Controverses, bruggen, perspectieven*. Duyndam, J. Poorthuis, M. en De Wit, T. (red.) Delft: Uitgeverij Eburon.
- Attig, T. (2011). *How we grieve: relearning the world*. New York: Oxford University Press.
- Baumeister, R. (1991). *Meanings of Life*. New York: The Guilford Press.
- Boeken Kruger – Van Dijk A. (1998). *Humanistisch geestelijk werk in groepsverband*. Doctoraalscriptie Universiteit voor Humanistiek.
- Boelen, P., Huisjes, C., Kienhorst, I. (red.) (1999) Landelijk steunpunt rouwbegeleiding. Nederlands instituut voor zorg en welzijn. Universiteit Utrecht, vakgroep Klinische Psychologie. *Rouw en rouwbegeleiding*. Utrecht: Uitgeverij NIZW.
- Bohlmeijer, E. (2007). *De verhalen die we leven. Narratieve psychologie als methode*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Boswijk-Hummel, R. (2005). *Afscheid nemen. Loslaten wat dierbaar is*. Haarlem: De toorts.
- Bout, van den J, P.A. Boelen en J. De Keijser. (red.) (1998). *Behandelingsstrategieën bij gecompliceerde rouw en verliesverwerking*. Houten/Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Brinkgreve, C., K. Davis, B. van Heerikhuizen en B. Kruithof (red.) (2002). *Levensverhalen*. Amsterdam: Stichting Amsterdams Sociologisch Tijdschrift.
- Derckx, P. (2010) Humanisme als moderne levensbeschouwing. In: Alma, H.A. en A. Smaling (red.) *Waarvoor je leeft: studies naar humanistische bronnen van zin*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Dijkstra, J. (2007). *Gespreksvoering bij geestelijke verzorging. Een methodische ondersteuning om betekenisvolle gesprekken te voeren*. Soest: Uitgeverij Nelissen.
- Doolaard, J. (red.) (2006). Geestelijke verzorging anno 2005, een inleiding. In: *Nieuw Handboek Geestelijke Verzorging*. Kampen: Uitgeverij Kok.
- Franssen, J. (1995). *Van vroeger. Levensverhalen schrijven met ouderen*. Houten/Diegem: Bohn Stafleu van Loghum.
- Fraterman, E. & Van Gils. (2002). *Rouwgroepen. Een handleiding voor begeleiders*. Utrecht: NIWZ Uitgeverij.
- Ganzevoort, R.R. (1996). *Omgaan met verlies. Pastorale vragen rond crisis en geloof*. Kampen: Uitgeverij Kok.
- Ganzevoort, R.R. (1989). *Levensverhalen. Een verkenning in hermeneutisch crisispastoraat*. Den Haag: J.N. Voorhoeve.
- Gils, van T. (2004). *Verlies & rouw. Confrontatie bij rouw*. Soest: Uitgeverij Nelissen.
- Hermans, T. (1980). *Fluiten naar de overkant*. Amsterdam/Brussel: Elsevier Nederland B.V.
- Hoogeveen, E. (1991.) *Eenvoud en strategie: de praktijk van humanistisch geestelijk werk*. Amersfoort: Uitgeverij Acco,
- Hoogeveen, E. (1996). *Verbondenheid. Opstellen over humanistische geestelijke verzorging*. Utrecht: Drukkerij Pascal.
- Hoogeveen, P. en J. Winkels. (2006). *Het didactische werkvoornamenboek. Variatie en differentiatie in de praktijk*. Assen: Van Gorcum.
- Horst, ter W. (1984). *Over troosten en verdriet. Troost zoeken en bieden*. Kampen: Uitgeverij Kok.
- James, J.W. & R. Friedman. (2009). *The grief recovery handbook: the action program for moving beyond death, divorce, and other losses*. New York: Harper Perennial.
- Jorna, T. (2008). *Echte woorden: authenticiteit in de geestelijke begeleiding*. Utrecht: Uitgeverij

SWP.

- Jorna, T. (red.) (1997). *Door eenvoud verbonden. Over de theorie en de praktijk van het humanistisch geestelijk raadswerk*. Utrecht: Kwadraat.
- Knippenberg, van T. (2005). *Existentiële zielzorg. Tussen naam en identiteit*. Zoetermeer: Uitgeverij Meinema.
- Kübler-Ross, E. & D. Kessler. *On grief and grieving. Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. New York: Scribner.
- Kunneman, H. (2005). *Voorbij het dikke-ik. Bouwstenen voor een kritisch humanisme*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Lang, Y.M.C. (1998). *Geestelijke verzorging. De existentiële begeleiding in de psychiatrische hulpverlening*. Utrecht: Uitgeverij SWP.
- Lans, van der J. (1992). Zingeving en levensbeschouwing. Een psychologische begripsverkenning. In: *Weer zin leren*. F. Eijkman (red.) Best: Uitgeverij Damon.
- McAdams, D.P. (1993) *The stories we live by. Personal myths and the making of the self*. New York: The Guilford Press.
- Mitchell, K. & H. Anderson. (1983). *Omgaan met verlies en rouw. Een handreiking voor (pastorale) begeleiding*. Haarlem: Uitgeverij J.H. Gottmer.
- Mooren, J.H.M. (red.) (1999). *Bakens in de stroom. Naar een methodiek van het humanistisch geestelijk werk*. Utrecht: Uitgeverij SWP.
- Mooren, J.H.M. (1989). *Geestelijke verzorging en psychotherapie*. (Katholiek Studiecentrum voor Geestelijke Volksgezondheid). Baarn: Uitgeverij Ambo.
- Mooren, J.H.M. (2010). Zinvol leven en de praktijk van het humanistisch raadswerk. In: *Waarvoor je leeft: studie naar humanistische bronnen van zin*. Alma, H.A. en A. Smaling. (red.) Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Mönnink, H. de (2008). *Verlieskunde. Handreiking voor de beroepspraktijk*. Maarssen: Elsevier.
- Muthert, H. (2007). *Verlies en verlangen. Over verliesverwerking bij schizofrenie*. Assen: Van Gorcum BV.
- Neimeyer, R.A. (ed.) (2001). *Meaning reconstruction & the experience of loss*. Washington: American Psychological Association.
- Prinsenbergh, G. (2005). *Biografisch leren en werken. Het levensverhaal in kaart brengen*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Remmerswaal, J. (2006). *Handboek groepsdynamica. Een inleiding op de theorie en praktijk*. Soest: Uitgeverij Nelissen.
- Rijksen, H. & A. van Heijst. (1999) *Levensvragen in de hulpvraag. Een werkboek voor hulpverleners en pastores*. Budel: Uitgeverij Damon.
- Schmidt, A.M.G. (2000). Zonder jou. In: *Alleen witte bloemen. CD-boek met gedichten over afscheid, verlies en troost*. J. De Caluwe (red.) Tiel: Uitgeverij Lannoo.
- Stichting leerplanontwikkeling (2009). *Leerplan in ontwikkeling*. Enschede: SLO.
- Stroeken, H. (1999). Is de vraag naar zin een teken van depressie? In: *Zoeken naar zin. Psychotherapie en existentiële vragen*. Amsterdam: Boom.
- Taylor, C. (2007). *Bronnen van het zelf. De ontstaansgeschiedenis van de moderne identiteit*. Rotterdam: Lemniscaat
- Tellegen, T. (2008). *Misschien wisten zij alles. Verhalen over de eekhoorn en de andere dieren*. Amsterdam: Querido's Uitgeverij BV
- Viorst, J. (1988). *Noodzakelijk verlies. De liefdes, illusies, afhankelijkheid en irreële verwachtingen die wij allen moeten opgeven om te kunnen groeien*. Baarn: Anthos, Uitgeverij In den Toren.
- Winkelaar, P. (2000). *Zingeving en wereldbeschouwing*. Leusden: De Tijdstroom Uitgeverij.
- Worden, J.W. (2009). *Grief counseling and grief therapy. A handbook for the mental health practitioner*. New York: Springer Publisher Company.
- Yalom, I.D. (1998). The therapeutic factors: what it is that heals. In: *The Yalom Reader*.

Selections from the work of a master therapist and storyteller. New York: BasicBooks.
Zock, H. (2006). Leven van verhalen. De narratieve benadering in psychologie en pastoraat.
In: *Op verhaal komen. Religieuze biografie en geestelijke gezondheid.* A. Van Heeswijk, N.
Ter Linden, R. Van Uden en H. Zock (red.) Tilburg: KSGV.

Overige bronnen:

Humanisme en humaniteit in de 21^e eeuw: onderzoeksprogramma van de Universiteit voor
Humanistiek (2005-2010), 16 mei 2007

Eos Interactive Cards, Cope-cards, getekend door Marina Lukyanova en OH-cards, getekend
door Ely Raman.

Internetpagina's:

<http://www.leeuwte.be/index.php/nederlandstalig/ward-bruyninckx/645-afscheid-nemen> (Gevonden op 10 maart 2011)

afbeelding brug: <http://www.animaatjes.nl/plaatjes/brug/detail/animaatjes-brug-11559/>

afbeelding titelblad en flyer: <http://jongereninrouw.humanitaseindhoven.nl/>

Bijlagen

Bijlage 1. Overzicht van verliezen

In deze bijlage geef ik twee overzichten van verliezen, zoals die worden omschreven door De Mönnink en Mitchell en Anderson. Ik beschrijf deze overzichten ter verduidelijking voor de enorme verscheidenheid aan mogelijke verliezen en gebieden in het leven waarop zich verliezen voor kunnen doen.

De Mönnink (2008) geeft een overzicht van soorten verliesgebeurtenissen, waarbij hij ingaat op de mate van herstelbaarheid en waarneembaarheid, de mate van ingrijpendheid in het leven (reikwijdte), de mate van op de voorgrond staan, het moment in de levensloop (chronologie), de mate van anticipatie en de mate van actieve betrokkenheid bij het verlies. Dat geeft het volgende overzicht:

Verlies door de dood of niet-doodgerelateerd verlies	Verlies door de dood is absoluut en zeker, niet-doodgerelateerd verlies kan minder absoluut en zeker zijn. Dit kan de reikwijdte van het verlies beïnvloeden.
Tijdelijk of permanent verlies	Veel verliezen zijn permanent, maar soms is herstel van verlies mogelijk, waardoor het verlies een tijdelijk karakter krijgt, bijvoorbeeld bij een nieuwe levensinvulling of toekomstperspectief.
Tastbaar of onzichtbaar verlies	Verlies kan waarneembaar voor de buitenwereld zijn of zich afspelen binnenin de persoon.
Primair of secundair verlies	Vaak ontstaat een sneeuwbaaleffect bij verlies: door het primaire verlies kunnen reacties van secundair verlies optreden.
Partieel verlies of meervoudig verlies	Verlies kan betrekking hebben op één facet van het bestaan of meerdere. Het verwerken van het verlies wordt gecompliceerder naarmate meer aspecten van het bestaan beïnvloed worden door het verlies.
Oud verlies, actueel verlies of toekomstig verlies	Verliezen kunnen zich afspelen op verschillende momenten in de levensloop. Zo kan verlies oud, actueel of toekomstig zijn.
Geanticipeerd verlies of schokkend verlies	Verliezen kunnen voorbereid of onverwacht plaatsvinden. Dit kan invloed hebben op de mate van ingrijpendheid van het verlies en het verwerkingsproces.
Reactief verlies of participerend verlies	Bij reactief verlies is er geen sprake van eigen betrokkenheid bij het verlies, bij participerend verlies wel.
Overgangsverlies of incidenteel verlies	Overgangsverliezen zijn gekoppeld aan natuurlijke levensovergangen en vertonen samenhang met de chronologische leeftijd. Deze verliezen zijn onderdeel van de loop van geboorte, groei, overlijden en nieuw leven. Incidentele verliezen zijn onvoorspelbaar en niet direct gekoppeld aan overgangen in de menselijke levensloop. Deze verliezen staan meer op zichzelf en liggen niet in de lijn van een te verwachten levenscyclus. De onvoorspelbaarheid en onverwachttheid van incidentele verliezen zijn veel groter dan bij overgangsverliezen en daarom vaak ingrijpender.

Mitchell en Anderson (1983) bieden pastoraal-theologische beschouwingen over rouw en verlies voor pastores en professionele hulpverleners. Zij noemen de volgende mogelijke verliessoorten: te vermijden en niet te vermijden verlies, tijdelijk en blijvend verlies, echt en ingebeeld verlies, voorzien en onvoorzien verlies en het verschil in verlies door zelf te verlaten of verlaten te worden. Ze onderscheiden zes hoofdtypen van verlies:

Materieel verlies	het verlies van een fysiek object of vertrouwde omgeving waaraan men is gehecht.
Relatieverlies	de beëindiging van de mogelijkheid om in emotionele en/of fysieke nabijheid van een bepaald persoon te verkeren. Dit kan veroorzaakt worden door bijvoorbeeld een verhuizing, scheiding, verandering van baan of een verschuiving in een vriendschap.
Intrapsychisch verlies	het verlies van een belangrijk beeld van de eigen persoonlijkheid. Het is ook het verlies van "wat had kunnen zijn", plannen voor de toekomst of dromen.
Functieverlies	verlies van lichamelijke functies. Ik wil hieraan toevoegen dat binnen de psychiatrie ook het verlies van psychische functies een rol speelt.
Rolverlies	verlies van een bepaalde sociale rol of vertrouwde plaats in een sociaal netwerk. Rolverlies heeft te maken met een gevoel van identiteit.
Systeemverlies	verlies van een kring of groep waarbinnen bepaalde gedragspatronen bestaan.

Bijlage 2. Materiaal bijeenkomst 1

Verhaal 1 Toon Tellegen:

Langzaam voer de olifant op een vlot dat hij zelf had gebouwd, naar zee. De karper, de snoek, de brasem en de zalm zwommen achter hem aan.

Iedereen wist het: de olifant ging naar zee. Op zijn vlot, zonder mast, zou hij midden op zee blijven wonen.

'Het is de enige manier', had hij tegen iedereen gezegd en iedereen had geknikt. Het was de enige manier om nergens meer in te klimmen en nergens meer uit te vallen.

'Op zee is toch echt niets?', had hij gevraagd aan dieren die verstand hadden van de zee.

'Nee, echt niets', hadden ze gezegd.

'Ook niet één boom? Eén boom die daar per ongeluk staat?'

'Nee.'

De olifant had diep gezucht en met zijn slurf een paar zware tranen van zijn wangen geveegd.

Hij had een kist met zoete schors bij zich, en de lijster had hem leren fluiten zodat hij iets te doen had op zee.

Het zag zwart van de dieren langs de kant. 'Dag olifant', riepen ze. Ze schreeuwden, zwaaiden en klommen op elkaars schouders.

'Dag iedereen', zei de olifant en hij knikte naar iedereen.

De meeuw vloog hoog boven hem en de kikker sprong in het water en probeerde naar hem toe te zwemmen.

'Een laatste groet!', kwaakte hij.

'Dag kikker', zei de olifant.

De eekhoorn was op zijn dak geklommen en tilde zijn lamp hoog boven zijn hoofd zodat de olifant hem nog één keer kon zien.

De lamp schitterde in het zonlicht.

'Olifant!', riep de eekhoorn. 'Olifant!'

De olifant keek en zag de lamp.

'Dag eekhoorn!', riep hij en hij slikte even toen hij dacht aan alle keren dat hij aan die lamp had geslingerd.

Tegen de avond bereikte hij de zee en dreef langzaam weg.

De dieren hoorden niets meer van hem. Sommigen vergaten hem of meenden dat hij nooit had bestaan. Anderen misten hem en dachten elke dag aan hem.

Op de ochtend van zijn verjaardag, een tijd later, kreeg de eekhoorn een brief van hem:

Beste eekhoorn,

Gefeliciteerd met je verjaardag.

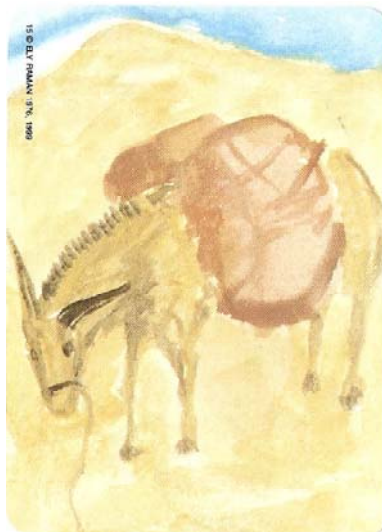
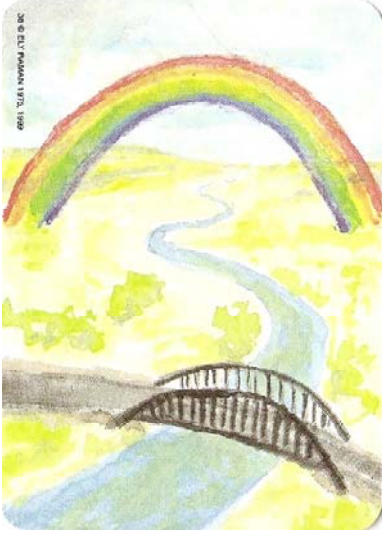
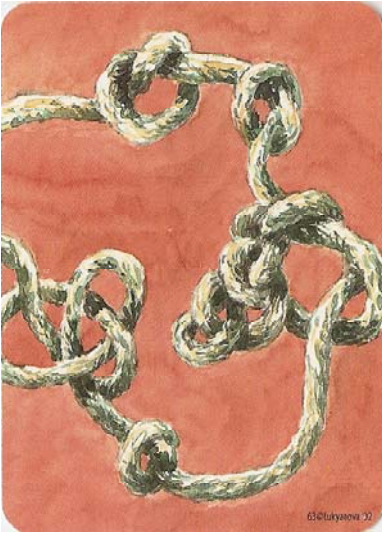
Woon je nog boven in de beuk,

helemaal bij de top? En heb je die lamp nog?

De olifant (op zee)

Toen de eekhoorn die avond zijn verjaardag vierde, miste hij de olifant meer dan wie of wat dan ook. Even, heel even, meende hij hem ver weg, voorbij het bos, tussen de sterren te zien, wuivend en roepend: 'Ik ben er!' vlak voordat hij viel. Maar dat kon niet. Dat wist de eekhoorn. Hij zuchtte, schraapte zijn keel en vierde zijn verjaardag verder.

Voorbeelden van afbeeldingen OH-cards en Cope-cards:



Gedicht Toon Hermans: voor een vriend

nu 't rouwrumoer rondom jou is verstomd
de stoet voorbij is, de schuifelende voeten
nu voel ik dat er 'n diepe stilte komt
en in die stilte zal ik je opnieuw ontmoeten
en telkens weer zal ik je tegenkomen
we zeggen veel te gauw: het is voorbij
Hij heeft alleen je lichaam weggenomen
niet wie je was en ook niet wat je zei
ik zal nog altijd grapjes met je maken
we zullen samen door het stille landschap gaan
nu je mijn handen niet meer aan kunt raken
raak je mijn hart nog duidelijker aan

Bijlage 3. Materiaal bijeenkomst 2

Verhaal 2 Toon Tellegen:

De mier en de eekhoorn kregen les van de zwaan. Het was aan de oever van de rivier, de zon scheen en ze zaten onder de wilg, in de schaduw van een laaghangende tak.

Het was de tweede les, maar van de eerste hadden ze niets onthouden.

‘Vandaag’, ze de zwaan, ‘zal ik het hebben over voorbij’.

Dat vonden de mier en de eekhoorn een goed idee, want daar wisten ze weinig van.

De zwaan trok een ernstig gezicht en zei: ‘Alles gaat voorbij’.

Het was even heel stil onder de wilg. Het water in de rivier glinsterde en er was nauwelijks wind.

‘Wisten jullie dat?’, vroeg ze zwaan.

‘Nee’, zeiden de mier en de eekhoorn. ‘Dat wisten wij niet’.

‘Ja’, zei de zwaan. ‘Alles gaat voorbij. Noem maar iets op en dan zeg ik dat het voorbij gaat. Mier...’

‘De wilg’, zei de mier.

‘Ja’, zei de zwaan. ‘Het is goed dat je dat zegt, mier. De wilg gaat voorbij’.

‘De wilg?’, vroeg de eekhoorn met grote ogen en hij wees omhoog.

‘Waar gaat hij dan heen?’, vroeg de mier.

‘Ho ho’, zei de zwaan. Daar hebben we het niet over. We hebben het over voorbij en niet waarheen. Dat komt pas in de laatste les.’

‘Hoeveel lessen zijn er eigenlijk?’, vroeg de eekhoorn.

‘Ik weet het niet’, zei de zwaan. ‘Ik heb ze nooit geteld’.

De eekhoorn zuchtte en de mier zei: ‘En als ik nou denk dat de wilg nooit voorbij gaat?’

‘Ja’, zei de zwaan. ‘Dan moet je geen les bij mij nemen. Dan kun je beter naar de krekel gaan.

Die geeft een heel ander soort les. Bij hem gaat niets voorbij.’

‘Niets?’, vroeg de eekhoorn.

‘Niets’, zei de zwaan.

‘Ook niet de ochtend?’, vroeg de eekhoorn.

‘Ook niet de ochtend. Volgens de krekel gaat er zelfs geen regenbui voorbij of hoofdpijn of een seconde.’

‘Wat heb je nog meer voor lessen?’, vroeg de mier.

‘Nou, bij de krab’, zei de zwaan. ‘Daar gaat alles door elkaar’.

‘Alles?’, vroeg de mier.

‘Alles’, zei de zwaan. ‘Volgens de krab kun je net zo goed met de nacht eten als met je vingers. Dat maakt geen verschil. Of...’

De mier zuchtte eens diep en keek de andere kant op.

De eekhoorn voelde dat er een dikke rimpel in zijn voorhoofd kwam.

‘De zwaan maakte zijn zin niet af en zei: ‘Het is tijd. De les is voorbij’.

Zijn stem klonk onzeker.

‘De volgende les is misschien morgen’, zei hij. Toen vloog hij op en verdween in de verte.

Zwijgend zaten de mier en de eekhoorn naast elkaar aan de oever van de rivier. De zon stond hoog aan de hemel. Soms stak de karper even zijn hoofd boven water, zei: ‘Sst’, en verdween weer.

De mier dacht aan de tijd, de zon, de lucht, de zomer, potten honing, verjaardagen, verdriet, mos, de geur van de den. Zou dat allemaal voorbijgaan? dacht hij. Of niets daarvan?

‘En wij?’, vroeg de eekhoorn opeens, ‘zouden wij ook voorbijgaan?’

De mier dacht even na. Toen stond hij op, maakte een rare sprong in de lucht boven het gras, kwam op zijn rug neer en zei, zwaaiend met al zijn poten: ‘Nee, wij gaan nooit voorbij. Wij niet!’

Afbeelding brug:



Gedicht Annie M.G. Schmidt: zonder jou

De wereld is zo wonderlijk leeg zonder jou.
Er staat maar zo weinig meer in.
De hemel is aldoor zo hinderlijk blauw.
Waarom? Wat heeft het voor zin?
De merel zit zachtjes te zingen in 't groen.
Voor mij hoeft ie heus zo z'n best niet te doen.
De wereld kon vol van geluk zijn, maar nou:
leeg, zonder jou.

Dat zonder jou nog een lente bestaat
met ooievaars en met bloemen,
dat er een meidoorn in bruidstooi staat,
is zonder meer tactloos te noemen.
En wat is het nu van een lindelaan,
als wij er samen niet langs kunnen gaan?
Langs alle heggetjes bloeit wilde roos
nutteloos, zineloos.

De wereld is zo wonderlijk leeg zonder jou.
Er staat maar zo weinig meer in.
De hemel is aldoor zo hinderlijk blauw.
Waarom? Wat heeft het voor zin?
De merel zit zachtjes te zingen in 't groen.
Voor mij hoeft ie heus zo z'n best niet te doen.
De wereld kon vol van geluk zijn, maar nou:
leeg, zonder jou.

Bijlage 4. Materiaal bijeenkomst 3

Verhaal 3 Toon Tellegen:

Op een ochtend klopte de mier al vroeg op de deur van de eekhoorn.

'Gezellig', zei de eekhoorn.

'Maar daar kom ik niet voor', zei de mier.

'Maar je hebt toch wel zin in wat stroop?'

'Nou ja... een beetje dan'.

Met zijn mond vol stroop vertelde de mier waarvoor hij gekomen was.

'We moeten elkaar een tijdje niet zien', zei hij.

'Waarom niet?', vroeg de eekhoorn verbaasd. Hij vond het juist heel gezellig als de mier zomaar langskwam. Hij had zijn mond vol pap en keek de mier met grote ogen aan.

'Om erachter te komen of we elkaar zullen missen', zei de mier.

'Missen?'

'Missen. Je weet toch wel wat dat is?'

'Nee', zei de eekhoorn.

'Missen is iets wat je voelt als iets er niet is'.

'Wat voel je dan?'

'Ja, daar gaat het nou om'.

'Dan zullen we elkaar dus missen', zei de eekhoorn verdrietig.

'Nee', zei de mier, 'want we kunnen elkaar ook vergeten'.

'Vergeten! Jou?!', riep de eekhoorn.

'Nou', zei de mier. 'Schreeuw maar niet zo hard'.

De eekhoorn legde zijn hoofd in zijn handen.

'Ik zal jou nooit vergeten', zei hij zacht.

'Nou ja', zei de mier. 'Dat moeten we nog maar afwachten. Dag!'

En heel plotseling stapte hij de deur uit en liet zich langs de stam van de beuk naar beneden zakken.

De eekhoorn begon hem onmiddellijk te missen.

'Mier', riep hij, 'ik mis je!' Zijn stem kaatste heen en weer tussen de bomen.

'Dat kan nu nog niet!', zei de mier. 'Ik ben nog niet eens weg!'

'Maar toch is het zo!', riep de eekhoorn.

'Wacht nou toch even', klonk de stem van de mier nog uit de verte.

De eekhoorn zuchtte en besloot te wachten. Maar hij miste de mier steeds heviger. Soms dacht hij even aan beukennotenmoes, of aan de verjaardag van de tor, die avond, maar dan miste hij de mier weer.

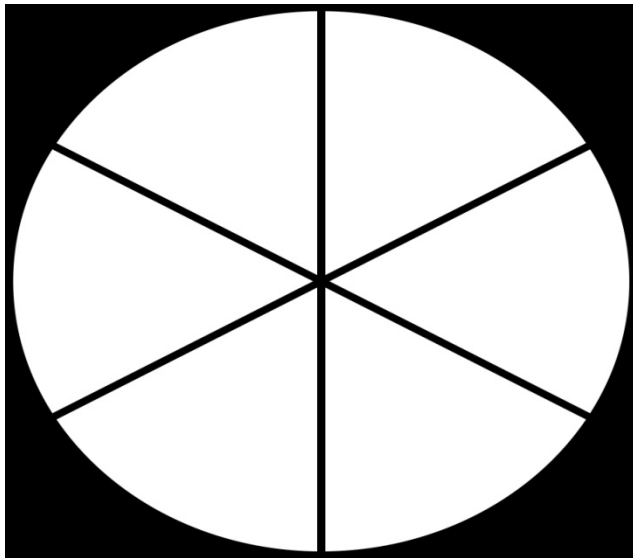
's Middags hield hij het niet langer uit en ging naar buiten. Maar hij had nog geen drie stappen gedaan of hij kwam de mier tegen, moe, bezweet, maar tevreden.

'Het klopt', zei de mier. 'Ik mis jou ook. En ik ben je niet vergeten'.

'Zie je wel', zei de eekhoorn.

'Ja', zei de mier. En met hun armen om elkaars schouders liepen ze naar de rivier om naar het glinsteren van de golven te gaan kijken.

Figuur 1:



Waardetabel:

vrijheid	gelijkheid	eerlijkheid	vriendelijkheid	respect
hoop	zelfstandigheid	gezondheid	verbondenheid met anderen	liefde
vrede	rechtvaardigheid	creativiteit	gehoorzaamheid	verantwoordelijkheid
trots	genieten	delen	zorgzaamheid	vriendschap
optimisme	succes	tevredenheid	integriteit	onafhankelijkheid
schoonheid	macht	openheid	(zelf)vertrouwen	bezit
toewijding	wijsheid	zekerheid	ontspanning	humor
trouw	avontuur	uitdaging	eenvoud	verdraagzaamheid
gezelligheid	vergeving	rust	bescheidenheid	intimiteit
aandacht	autonomie	loyaliteit		

Bijlage 5. Materiaal bijeenkomst 4

Verhaal 4 Toon Tellegen:

Eekhoorn,

Ik ga weg en ik kom nooit meer terug.

Je denkt natuurlijk: ja ja, dat zegt hij altijd.

Maar nu is het echt zo!

IK KOM NOOIT MEER TERUG.

Als je hier was zou je zien hoe ik deze brief schrijf.

Met grote vastberadenheid.

Zo heet dat.

Met grote vastberadenheid deel ik je mee dat ik wegga en nooit meer terugkom.

Mijn besluit staat vast.

Als deze brief af is vertrek ik. Als je deze brief leest ben ik al weg.

Als je me nog iets mee wilt geven voor onderweg, dan moet dat nu. Anders is het te laat. Honing of zoiets. Maar niet zo'n grote pot. Die kan ik toch niet dragen. Alleen als het roomhoning is, daar mag wel een grote pot van, want van zo'n pot kan ik twee kleinere potten maken. Of een kistje met gestoofde suiker, dat mag ook. In elk geval moet het zoet zijn.

Voor ik vertrek kom ik nog wel even langs om het op te halen. En als het toch te groot is om mee te nemen, dan is dat niet erg. Dan eten we er net zoveel van op tot het klein genoeg is. Te klein is erger. Want wat dan?

Maar daarna, eekhoorn, daarna ga ik toch weg.

Tot straks,

De mier.

Gedicht Ward Bruyninckx : afscheid nemen

(bron: www.leeuwjtje.be)

Afscheid nemen

is met zachte vingers

wat voorbij is dichtdoen

en verpakken

in goede gedachten der herinnering.

Is verwijlen

bij een brok leven

en stilstaan op de pieken

van pijn en vreugde

Afscheid nemen

is met dankbare handen

weemoedig meedragen

al wat waard is

niet te vergeten

Is moeizaam

de draden losmaken

en uit het spinrag

der belevissen loskomen

en achterlaten

en niet kunnen vergeten

Evaluatievragen voor de deelnemers:

Vraag					
1. Hoe heb je deze module ervaren? <i>Noem twee dingen die je prettig vond aan de module en twee dingen die verbeterd kunnen worden.</i>	Prettig	Te verbeteren			
2. Heeft de module je iets gebracht op het gebied van:	In het geheel niet	niet of enigszins	Neutraal	Wel of een beetje	Zeer zeker
- het kunnen geven van een betekenis aan verlieservaringen?					
- het kunnen praten over verlieservaringen?					
- zicht krijgen op de betekenis van verliezen voor je leven?					
- persoonlijke ontwikkeling?					
3. Kun je iets benoemen dat je geleerd hebt in deze module?					
4. Heb je iets ontdekt over jezelf in de module?					
5. Overige opmerkingen:					

Bijlage 6. De flyer



In ieder leven komen verliezen voor. Mensen kunnen allerlei dingen verliezen, zoals gezondheid, relaties, banen, woningen, dierbare spullen... Vaak is een verlies heel ingrijpend en wordt er gerouwd om wat verloren is gegaan. Rouwen duurt vaak een hele tijd en soms is het onmogelijk om de draad van het leven weer op te pakken.

In deze reeks gesprekken van de Spirituele Oriëntatie staan we stil bij verlies en rouw. Welke verliezen hebben mensen meegemaakt en wat betekent verliezen eigenlijk? Hoe kun je zin geven aan ervaring van verlies en rouw en hoe kunnen ervaringen van rouw en verlies een plek krijgen in het eigen levensverhaal?

Het is niet altijd makkelijk om te praten over dingen die je zo diep hebben geraakt, maar het kan ook fijn zijn om te ervaren dat je niet de enige bent die iets dierbaars is kwijtgeraakt. Het uitwisselen van eigen verhalen en het luisteren naar de verhalen van anderen kan helpen om beter om te gaan met verlieservaringen en zin te kunnen geven aan verlieservaringen.

Doel

- * Reflectie en bezinning op betekenisgeving en zingeving aan ervaringen van verlies en rouw.
- * Ruimte voor het uitwisselen van verhalen en ervaringen rondom verlies en rouw.
- * Ontmoeting en dialoog met anderen in een open, veilige sfeer.

Methode

Iedere bijeenkomst gaan we aan de hand van verschillende thema's en werkvormen in op ervaringen van rouw en verlies. We proberen te komen tot meer begrip en zingeving aan verlies en rouw. Steeds staan de eigen ervaringen en het eigen (levens)verhaal centraal.

Voor wie?

- * voor belangstellenden van elke levensbeschouwelijke achtergrond
- * het is belangrijk dat je op dit moment niet midden in een verlies- of rouwperiode zit.

Door wie?

- * Charlotte Broers - humanistisch geestelijk verzorger in opleiding

Tijd en plaats

- * maandagmiddag van 13.30 uur tot 15.00 uur
- * kamer B 020 b in Schaerweijde (naast het inloopcentrum), locatie Zeist.

Data

28 februari - 7 -14 - 21 maart 2011