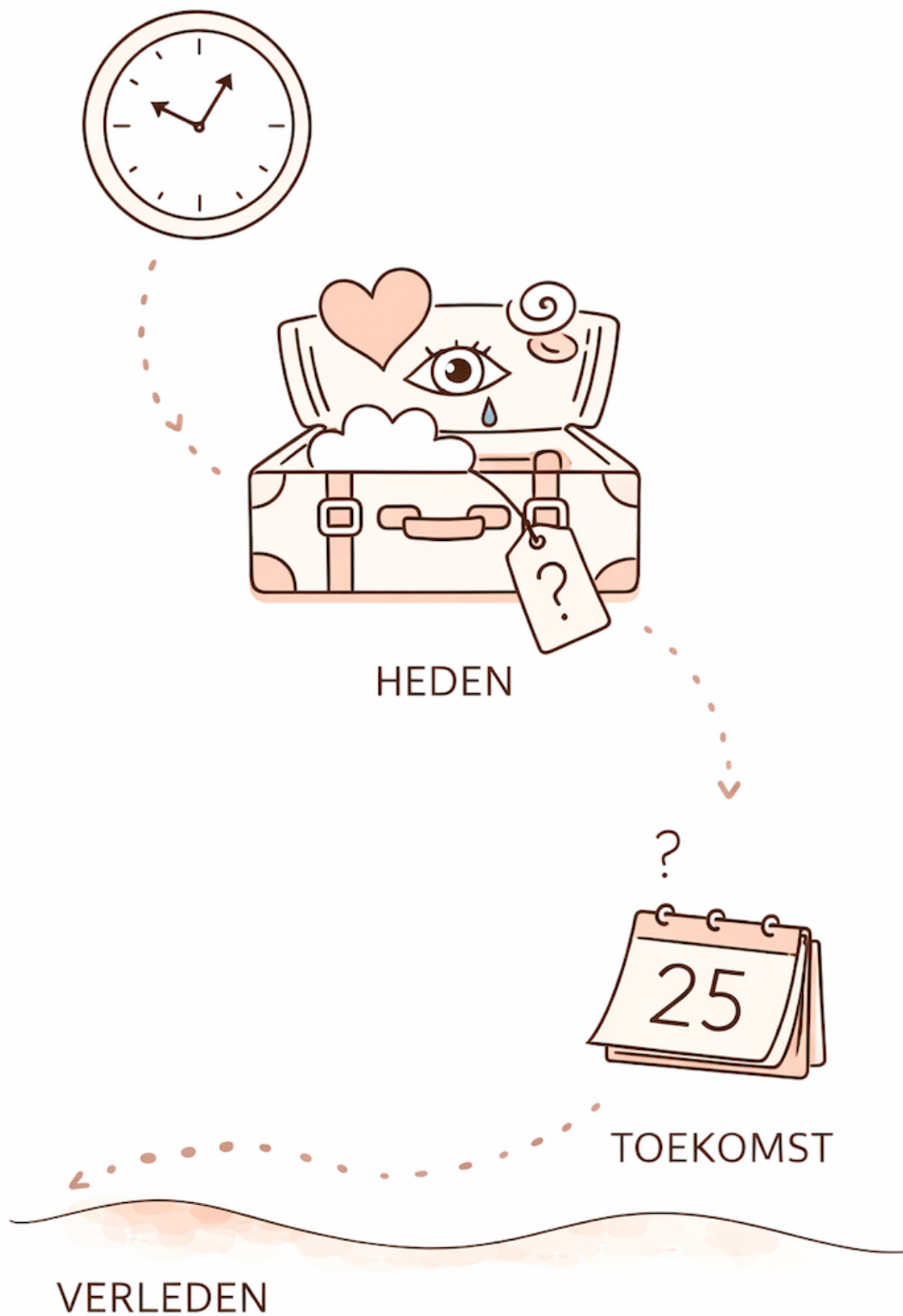


Download Rouw als tijdreiziger



Dank je wel voor je interesse voor de download 'rouw als tijdreiziger'.

In de praktijk ervaren veel mensen dat rouw zich grillig beweegt: het ene moment lijkt het draaglijk, terwijl het op andere momenten onverwacht en intens voelbaar is en het gaat over diverse dimensies die samenhangen met de tijd.

Ik hoor van lotgenoten en/of cliënten dat zij opmerkingen en ervaringen tegenkomen waarin dit anders wordt benaderd. Bijvoorbeeld uitspraken als:

- “Ben je er nu nog steeds niet overheen?”
- “Het is toch al een tijd geleden...”
- “Je moet het nu wel een plekje hebben gegeven.”
- “Je moet ook weer verder met je leven.”
- “Probeer het los te laten.”

Of subtieler: het gevoel dat de omgeving verwacht dat het ‘op een gegeven moment klaar is’.

Dit soort reacties kunnen maken dat mensen gaan twijfelen aan hun eigen rouwproces, zich onbegrepen voelen of hun gevoelens gaan inhouden. Terwijl rouw juist geen vast begin- en eindpunt kent, maar zich op verschillende momenten en in verschillende vormen kan laten zien. Rouw is geen lineair proces.

Binnen de rouwliteratuur wordt dit onder andere beschreven in het Duale Proces Model van Margaret Stroebe en Henk Schut. Zij laten zien dat mensen heen en weer bewegen tussen twee processen: het omgaan met het verlies zelf en het hervinden van het leven eromheen. Deze beweging – ook wel oscillatie genoemd – maakt duidelijk dat rouw geen rechte lijn volgt, maar eerder een dynamisch proces is zonder begin en einde.

Daarnaast raakt rouw verschillende tijdsdimensies. Het kan zich richten op het verleden in wat was, bijvoorbeeld in herinneringen, in gemis of onafgeronde ervaringen. Tegelijkertijd is rouw zo voelbaar in het heden, in de veranderingen in het dagelijks leven, de rol of rollen die te vervullen zijn en een wirwar van emoties, die gevraagd en ongevraagd er plots kunnen zijn. Ook de toekomst wordt geraakt, bijvoorbeeld in het besef van gemiste mijlpalen zonder diegene, veranderde verwachtingen of onzekerheid over wat komt.

In deze download wordt rouw daarom benaderd als een tijdreiziger: iets dat zich niet vast laat zetten in één moment, maar zich beweegt tussen het verleden, het heden en de toekomst. Deze benadering kan helpen om rouwervaringen beter te begrijpen en

ruimte te geven aan wat zich aandient, zonder het te hoeven 'plaatsen' in een fase of tijdlijn.

Het doel van dit werkblad is om professionals en cliënten te ondersteunen bij het verkennen van deze verschillende lagen in de tijd. Door stil te staan bij wat zich in elk tijdsgebied afspeelt, kan er meer zicht, inzicht, erkenning, herkenning en samenhang ontstaan in het rouwproces. Het kan individueel, maar ook in groepen gebruikt worden.

Je vindt twee werkbladen. Een werkblad, welke is ingevuld en gebruikt kan worden voor psycho-educatie en een leeg werkblad om samen of zelfstandig te laten invullen in wat en op welke manier het bij degene afspeelt.

Je kan het werkblad gebruiken, maar ook de dimensies verleden, heden, toekomst neerleggen met bijvoorbeeld grondankers, waarover iemand letterlijk kan heen bewegen. Of gebruiken met behulp van de Beeldtaal (Playmobil, etc.).

Je kunt de werkbladen inzetten als:

- Gespreksinstrument binnen begeleiding of therapie
- Ondersteuning bij psycho-educatie over rouw
- Reflectieoefening voor cliënten
- Hulpmiddel om samen verschillende tijdsdimensies van rouw te verkennen
- Het visuele schema helpt om ervaringen te ordenen en woorden te geven aan wat vaak diffuus of overweldigend kan voelen.

Het lege werkblad biedt ruimte om samen met een cliënt (of voor de cliënt zelf) stil te staan bij wat er speelt in het verleden, wat merkbaar is in het hier en nu en wat raakt in de toekomst. Het invullen kan inzicht geven, erkenning bieden en helpen om het gesprek te verdiepen.

Onderstaande vragen kunnen hierbij gesteld of voorgelegd worden:

Vragen rondom het verleden – wat er speelt vanuit het verleden

- Aan wie of wat denk je als je terugkijkt?
- Welke herinneringen komen vaak naar boven (pijnlijk of juist warm)?
- Zijn er dingen die je nog had willen zeggen of doen?
- Wat voelt nog onaf of niet afgerond?
- Waar merk je gemis of verlangen als je terugdenkt?
- Zijn er specifieke momenten of gebeurtenissen die blijven terugkomen?

Vragen rondom het heden – wat merkbaar is in het hier en nu

- Hoe merk je in je dagelijks leven dat je rouwt?
- Welke gevoelens of gedachten zijn op dit moment aanwezig?
- Wat is er veranderd in je leven of in jezelf sinds het verlies?
- Welke rollen of verantwoordelijkheden zijn anders geworden?
- Wanneer voel je de rouw het sterkst?
- Wat helpt je (een beetje) om hiermee om te gaan?

Vragen rondom de toekomst – wat raakt aan de toekomst

- Waar zie je tegenop als je aan de toekomst denkt?
- Welke momenten of mijlpalen verwacht je als moeilijk?
- Wat voelt onzeker of spannend als je vooruitkijkt?
- Zijn er dromen of verwachtingen die veranderd zijn?
- Wat zal er nooit meer zijn zoals je had gehoopt?
- Is er ook iets waar je voorzichtig naar uit kunt kijken?

Mocht je op- en/of aanmerkingen hebben over de inhoud, dan hoor ik graag. Je aanvullingen zijn welkom. Ook ontvang ik graag je reactie nadat je ermee hebt gewerkt of hebt gebruikt.

Met vriendelijke groet,

Miluska

Literatuur

- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). *The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description*. Death Studies.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade On*. Omega.

Rouw kent geen tijdlijn

Het kan je meenemen naar wat is geweest, voelbaar zijn in het hier en nu en zich laten zien in wat nog komt.



Werkblad Rouw kent geen tijdlijn

*Het kan je meenemen naar wat is geweest, voelbaar zijn
in het hier en nu en zich laten zien in wat nog komt.*

