

We leren nergens hoe je omgaat met verlies

# Als iets dierbaars wegvalt

**De eerste gedachte bij het woord 'rouw' zijn mannen in zwarte pakken bij een begrafenis. Maar wat er speelt rond het verliezen van iets dierbaars of een dierbare gaat veel verder. Stéphanie Beijnes is coach Rouw & Verlies en verzorgt in Djoj enkele workshops over rouw- en verliesverwerking. Wat gaat ze daar doen?**

Verliezen van een dierbare is niet het enige waarover mensen rouwen. Wat dacht je van gezondheid, werk, inkomen, relatie. Stéphanie Beijnes: "In de workshop over rituelen bied ik handvatten aan nabestaanden en naast-bestaanden. Ze maken kennis met de waarde en kracht van rituelen en leren hoe ze een ritueel kunnen ontwerpen waarmee ze het verleden met de toekomst verbinden. In je leven kun je met allerlei verlies te maken krijgen. Verlies heeft soms ook te maken met een stuk van jezelf dat veranderd is en dat je in een nieuwe fase in je leven bent gekomen."

In de workshop over verlies van werk en gezondheid, gaat het om het weten wie je bent. Stéphanie: "Omdat het opnieuw je identiteit bepalen hier belangrijk kan zijn. Uiteindelijk kun je alleen jezelf eruit krijgen. Daarmee gaan we aan de slag. En in de workshop over verlies van relaties gaat het erom in te zien dat je niet je emoties bent, maar dat je ze alleen maar hebt."

## Eigen kracht

Waarover gaat verlies en rouw, wat is het moeilijke eraan? Stéphanie: "Er wordt iets of iemand gemist. Dat gemis wordt als belangrijk ervaren en dat gemis of de gemiste had een belangrijke betekenis. Ook is er sprake van dat die persoon of dat ding - gezondheid, werk, relatie - een veilige basis in je leven vormde. Als die secure base uitvalt moet je je opnieuw uitvinden. Dan moet je je balans opnieuw vinden en ook dat stuk van jezelf opnieuw uitvinden. Rouw daagt mensen uit op het vlak van het ontdekken van wie je bent. Wat heeft een mens in handen? Dat is de eigen kracht en de steun van hen die je naast je hebt staan. Overlevingsmechanismen zijn vaak onbewust en ze worden zichtbaar bij rouw en verlies. Rouw is eigenlijk een spoedcollege van de Universiteit van het Leven waar je niet om gevraagd hebt, maar dat je wel enorm kan vormen."

Wat doe je dan? "Ik help mensen de groef te ontdekken waarin ze vallen en de stap te ontdekken om uit die groef te komen. Je kunt het niet van de ene op de andere dag keren. Je hebt zeggenschap over wat je kunt keren, maar vaak is dat besef er niet bij mensen. Door hen te helpen zich bewust te worden van die zeggenschap, help ik hen deze weer in eigen hand te nemen."

## Oefeningen

Ga je oefeningen doen? "Ja, onder andere op het vlak van verlies van relaties. Daarbij laat ik mensen zich bewust worden van emotie en intuïtie. Het werken met emoties



Verlies- en rouwdeskundige Stéphanie Beijnes: "Ik durf mijn kwetsbaarheid in woord en gedrag te laten zien."

is lastig uit te leggen. We gaan een oefening met ademhaling en aandacht doen. Als iemand dan wat rustiger is, dan help ik hen te visualiseren een berg te zijn die de jaargetijden aan zich voorbij laat trekken als de seizoenen. Ik trek het vergelijk vervolgens met emoties. Welke emoties ervaar je nu, en voel dat ze voorbijvaren net als die seizoenen. Als mensen dan in een nog rustiger staat zijn, help ik hen om naar hun intuïtie te gaan in plaats van naar hun emotie. Intuïtie heeft een andere lading. Als je emoties zou kunnen zien, dan zijn het kleuren die alle kanten opgaan. Intuïtie is eigenlijk altijd licht en helder en niet druk. Deze oefening doe ik om mensen het verschil te laten zien. Emoties, daar ben je aan overgeleverd, terwijl je intuïtie je helpt om te weten wat je moet doen, vanuit een soort innerlijk weten. Als je uit de emotie gaat, kun je uit de strijd blijven."

## Overleven

Bijzondere aandacht besteedt Stéphanie aan overlevingsmechanismen: "Die bestaan uit drie delen: de overtuiging over jezelf, die over de ander en over het idee dat de situatie niet okay is. Je accepteert die niet. Dat in combinatie met inzicht in emoties en het gedrag van vechten, vluchten of bevriezen. Dat gedrag is diep instinctief en oer. Daarnaast kijken we naar gezonde coping-stijlen

en het is de uitdaging om te leren dat je meerdere vormen van coping kan inzetten. Het gaat om het bewust kiezen wat jou het beste ondersteunt zodat je niet in een automatische schiet. Iedere persoon heeft zijn eigen unieke gebruiksaanwijzing en heeft die ook van zichzelf te ontdekken." Wat gebeurt er als mensen je activiteit hebben gevolgd? Stéphanie: "Ik geef mensen een inzicht in hun eigen emoties en door een oefening geef ik ze ook de mogelijkheid tot de bewustwording. Zodat als ze in contact zijn met hun intuïtie, ze uit de emotionele strijd kunnen blijven en bij hun "weten" kunnen komen. Dat weten vanuit intuïtie is lichter en helderder. Ze leren dat ze de keus hebben om te kiezen wat ze echt willen in het leven."

## Empathisch

Waarom ben jij anders dan de andere aanbieders van rouw- en verliesworkshops? Stéphanie: "Wat mij onderscheidt is dat ik met mijn uitstraling vertrouwen wek, dat ik nuchter én empathisch ben, 'Rotterdams nuchter' in mijn aanpak, recht voor zijn raap. Daarvoor kiezen mensen mij. Ik word door mensen die bij mij workshops of trainingen volgen 'autonoom' genoemd en 'congruent'. Ik durf mijn kwetsbaarheid in woord en gedrag te laten zien en dat wekt vertrouwen bij mensen dat ik authentiek ben. Mijn visie is: 'Alle verlies verandert, als het echt gezien wordt.

Het vraagt alleen wel moed om alles te willen zien? Waar ik verder uniek in ben is dat ik zelf een post-bachelor HBO Verlieskunde heb opgezet, ontwikkeld en geef."

## Moed

Na de workshops in Djoj kunnen deelnemers ervoor kiezen om hulpverlener te worden in rouw- en verliesverwerking en de éénjarige Post Bachelor HBO Verlieskunde te doen. Leermeesters van Stéphanie waren Jacob Wiellink, auteur van *Begeleiden bij Verlies*, "dé expert op dit vakgebied", Wiebe Veenbaas, auteur van *Wolven van verlangen*, Herman de Mönning en Riet Fiddlears. Stéphanie: "Mijn persoonlijke ervaringen met rouw en verlies zal ik niet op deelnemers toepassen omdat de ervaring en verwerking van verlies voor iedereen verschillend is. Ik denk wel dat het fijn is om te weten dat ze met iemand kunnen praten die niet alleen kennis uit boeken en trainingen heeft opgedaan. Ook in mijn leven zijn er verliezen geweest. En ja, het is soms hard werken. Mijn adagio is: 'Practice what you preach'. Met rouwen geldt dat het moed vraagt. Ik omarm mijn eigen menselijkheid en daardoor kan ik het ook aan anderen geven."

Zie [www.djoj.nl](http://www.djoj.nl) voor data van de workshops van Stéphanie Beijnes.