

School te Zwitserland. Hij beschreef de 'bonding circle', waarbij er wordt gewerkt met 'uitdagingen' en 'zorgen voor' vanuit een veilige basis van hechtingheid. Hierbij baseert hij zich op onderzoek naar hechting van de Britse psychiater John Bowlby. In Nederland heeft Jacob van Wierink, transitiecoach, deze 'bonding circle' vertaald naar 'Transitiecirkel en Verliescirkel'. In de cirkel worden verschillende stadia in het rouwproces benoemd, niet als stappenplan maar als doorgaand proces: contact maken, hechten, afscheid nemen, rouwen en betekenis geven.

## 'Reageer vanuit compassie en niet vanuit oordeel'



Het Kompas als instrument. Het Kompas is een instrument dat Stephanie inzet bij zowel individuele als groepsbegeleiding. 'Belangrijk vind ik dat het geen stap-voor-stapbegeleiding is, maar meer op-en-neer. Het gaat om waarmaken waar je je nu bevindt. Niet om daarover een oordeel te hebben, maar om inzicht te krijgen zodat je zelf richting kunt kiezen.'

Het Kompas heeft vier windrichtingen, met ieder een betekenis. Zuid is het verleden, of het verlies, en noord is de toekomst, de intentie. West is het vertrouwen in een ander, oost het vertrouwen in jezelf. De lijn tussen west en oost is de balans, die aangeeft waar je zit qua hechting en/of vertrouwen. Hoeveel je anderen en jezelf kunt vertrouwen, is vaak al ontwikkeld in de kindertijd; er is dus geen ideale plek.

'Zo begeleidde ik een vrouw die haar neefje verloor', vertelt Stephanie. 'Na het overlijden van haar neefje kreeg ze continu ruzie op haar werk. Doordat haar vader altijd op zee voer, leerde ze zich niet te veel aan mensen te verbinden, want die gingen altijd weg. Zelf doen, zei ze altijd tegen zichzelf. En dus sprak ze op haar werk niet over haar neefje. Mer de inzichten

### Rouw en verlies, wat is het eigenlijk?

Stephanie: 'Er wordt iets of iemand gemist dat of die een belangrijke betekenis had. Het gemiste, een persoon, de gezondheid, het werk of de relatie, vormde een veilige basis in het leven. Als die wegvalt, komt rouw om de hoek kijken en moet je jezelf opnieuw uitvinden. Rouw is eigenlijk een spoedcollege van de universiteit van het leven waar je niet om hebt gevraagd, maar dat je wel enorm kan vormen.'

### Lieftaartwlijst

De inhoudelijke bezetting op de werplek bij de secretariaat van HBO Drechtsteden.

### Het Kompas

Het Kompas is een instrument waarmee zichtbaar gemaakt kan worden waar een rouwende zich bevindt. Met de opdrachten in het werk/schrijfboek dat bij de methode hoort, kunnen mensen ontdekken waar ze heen moeten bewegen als ze vastzitten in verdriet.

Stephanie: 'Bij pijn en verdriet zijn mensen vaak geneigd om in een overlevingsstrategie te schieten: wechten, wuiften of bevroren. Dat is vaak nuttig en het helpt je overleven, maar is op de lange duur niet gezond. Het is moeilijk dit mechanisme uit te zetten. Met het Kompas leer ik mensen terug te navigeren naar het leven dat zij willen.'

vanuit de rouwbegeleiding, opende ze zichzelf voor anderen. In dit geval haar collega's, die tot haar verrassing echt geïnteresseerd, begripvol en behulpzaam waren. Door te bewegen tussen oost en west kon ze zich gaan richten op noord, op de toekomst. En konden de conflicten op het werk worden opgelost.'

### Reageer vanuit compassie

Stephanie: 'Voor alle werkers in de zorg is het belangrijk zelf in het hier en nu te zijn, zodat je niet aandaacht kunt luisteren naar de patiënt of cliënt. En is het belangrijk rekening te houden met de dynamiek van rouw en verlies. Probeer begrip te hebben voor het verleden van de patiënt of cliënt, en reageer vanuit compassie en niet vanuit oordeel. Probeer een gesprek te hebben over het hier en nu. Vaak hebben patiënten met bijvoorbeeld diabetes een verouweningsband met de praktijkondersteuner, waardoor ze veel vertellen. Als je als praktijkondersteuner merkt dat er geen beweging zit in de verwerking, dat mensen vastlopen, kun je ze doorverwijzen naar de poh-ggz. Vaak is dat voldoende. Mijn methode het Kompas kan gebruikt worden in de praktijk, het geeft handvatten voor een gesprek.'

Is er meer begeleiding nodig, dan kun je doorverwijzen naar een gespecialiseerde rouw- en verlieskundige zoals Stephanie. Aan de poh-ggz geeft ik het advies contact op te nemen met een rouw- en verlieskundige in de eigen regio voor intercollegiaal consult. Je kunt dan overleggen of een verwijzing wenselijk is.'

### Post-bacheloropleiding

In 2018 is de post-bachelor Verlieskunde van start gegaan bij HBO Drechtsteden in Dordrecht, en vanaf dit jaar is deze gecacrediteerd voor poh-ers. Stephanie is kerndocent en ontwikkelde het curriculum. Tijdens de opleiding komen in elf bijeenkomsten alle aspecten van verliesverwerking aan bod. Allereerst de context van het vaak verlieskunde: systemisch, contextueel, cognitief en holistisch. Daarnaast methodisch leren begeleiden: inake, plan, begeleidingsvormen en vaardigheden. En het individu in een groter geheel: inzicht en vaardigheid in adviseren van organisaties rondom transitie en verzuim, en het belang van een individu in het grotere geheel kunnen behartigen. De opleiding is breed en geschikt voor verschillende beroepsgroepen. De lessen worden zowel door Stephanie als door gastdocenten gegeven. De studiebelasting is naast de elf bijeenkomsten ongeveer één dag per week. Er is een digitale leeromgeving met opdrachten, daarnaast zijn er intervisiebijeenkomsten. Voor de eindopdracht integreert de cursist het geleerde in haar/zijn eigen werkomgeving: de cursist ontwikkelt een interventie op maat in de eigen werkpraktijk en geeft een presentatie. Na afronding van de opleiding krijgt de cursist het post-bachelor-diploma Verlieskunde.

'Het is geen therapeutische opleiding', vertelt Stephanie, 'maar biedt mensen in de zorg en dienstverlening wel een andere kijk op verliesverwerking. Daardoor herken je sneller wat er bij de cliënt speelt, en kun je daar ook sneller op inspelen. Ik hoor ook vaak terug dat het tijdsbestede is.'



ELLIS VAN ATTEN  
Hoofdredacteur  
TjPO

