

TRAINING ROUWZORG



Tussen afstand en nabijheid

INLEIDING

In het leven zijn er vele momenten van verlies. Het omgaan met een verlies kan gepaard gaan met hevige emoties. Rouw is het antwoord dat we (als individu, familie, cultuur, samenleving) geven op het verlies van een betekenisvolle relatie. Het kan hierbij gaan om het overlijden van een dierbare, verlies van gezondheid, verlies van relatie (scheiding), verlies van werk en verlies van vaderland. Rouw kan ingrijpende en soms traumatische vormen aannemen. Dit maakt dat er in toenemende mate behoefte is aan inzicht in rouw en verliesprocessen. Vooral voor diegenen die, soms dagelijks, geconfronteerd worden met rouwende cliënten.

Sommigen staan liever niet teveel stil bij de pijn, misschien ook uit angst dat het hen zal overspoelen. Anderen vinden het juist moeilijk om zich los te maken van de emoties die het verlies bij hen oproept. Ze willen er het liefste met anderen over praten.

Iedereen neemt verlies op zijn/haar eigen manier, en dat mag. Er is dan ook geen handleiding voor een rouwproces, geen norm voor het goed of fout doorlopen van het rouwtraject. Wel kunnen rouwzorgers helpen om inzicht te geven in de wijze waarop iemand reageert op verlies en hoe die omgaat met de impact ervan.

In de begeleiding van rouwendenden is het ‘present’ zijn een basishouding. Dat vraagt om specifieke competenties en vaardigheden zoals empathie, spiegelen, exploreren, reflecteren, bevragen, erkennen, normaliseren, valideren, honoreren en legitimeren.

Met presentie als basishouding motiveert een Rouwzorger op verstillende, creatieve en overtuigende wijze de rouwendenden om de problemen rond breuklijnen en verlieservaringen te verkennen en te integreren in het eigen levensverhaal. Inzicht in hechting, context, het huidige sociale systeem van de rouwende en overlevingstijlen, is daarbij onontbeerlijk.

De rouwzorger sluit in het present zijn aan bij waar de client is. Dat is een moeilijke kunst en vraagt van de rouwzorger om te laveren tussen afstand en nabijheid.

De rouwzorg training begint bij reflectie op de eigen verlieservaring en de gevoelens die daarbij horen zoals verdriet, angst, onzekerheid, onmacht en soms ook boosheid. Het toelaten en integreren van je verlies in je eigen levensverhaal is een belangrijke bron om voor anderen present te kunnen zijn zonder dat je overspoeld wordt door de gevoelens en verhalen van anderen.

Ook is het belangrijk dat een rouwzorger kennis heeft van verschillende aspecten van verlies en rouw. Tenslotte dient een rouwzorger over vaardigheden te beschikken om op maat steun en hulp te bieden aan rouwenden.

De training biedt een compleet programma waarmee rouwzorgers (vrijwilligers en beroepskrachten uit de sectoren welzijn, gezondheidszorg, pastoraal werk, onderwijs, uitvaartbegeleiding, justitie en politie ea.) die soms dagelijks geconfronteerd worden met rouwenden, hun kennis en vaardigheden kunnen vergroten om rouwenden die steun te bieden die ze nodig hebben.

De training Rouwzorg is ontwikkeld op basis van de training Nabijblijven (samenwerkingsproject met het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn en de Universiteit van Utrecht) en de geaccrediteerde Post-Hbo opleiding Rouw en verliesbegeleider van het LSR.

DOEL VAN DE TRAINING

Na de training:

- Heb je inzicht in de manier waarop je persoonlijke bagage van invloed is op het contact met rouwenden;
- Heb je kennis genomen van verschillende aspecten van rouw en rouwbegeleiding;
- Beheers je vaardigheden, nodig bij het starten, onderhouden en beëindigen van een contact;
- Weet je welke grenzen er zijn tussen ‘afstand en nabijheid’ en hoe je deze kunt herkennen en respecteren.

De training is bedoeld voor:

DOELGROEPEN

- Vrijwillige rouwzorgers, d.w.z. zij die onbetaald rouwenden begeleiden.
- Beroepskrachten die in de uitoefening van hun werkzaamheden in contact komen met rouwenden (bijvoorbeeld medisch maatschappelijk werkers, verpleegkundigen, huisartsondersteuners, jeugdzorg, ouderenzorg, politie, justitie, mensen werkzaam in het onderwijs etc.).

OPBOUW VAN DE TRAINING

De training bestaat in totaal uit 7 dagen van telkens zes uur.

In de gehele training wordt gewerkt aan zelfinzicht en inzicht in persoonsgebonden factoren van rouw en verlies zoals:

- eigen verlieservaringen;
- jouw opvattingen over “rouw” en “helpen bij rouw”;
- de invloed van deze ervaringen en opvattingen in het contact met rouwenden;
- hechting;
- overlevingsstrategieën;
- contextuele en systeembenadering.

Tevens wordt bij ieder onderdeel van de training geoefend in gespreks- en communicatievaardigheden, die van belang zijn bij het starten, onderhouden en beëindigen van een contact.

De laatste dag staat in het teken van het einde van de training en thema's als “wat heb ik geleerd” en “hoe verder“?

Tussen de verschillende bijeenkomsten van de training wordt in beginsel een bepaalde tijdsduur aangehouden waardoor je in de gelegenheid bent tussentijds een aantal vaardigheden en/of situaties in de omgang met rouwenden te oefenen.



Klaas-Jan Rodenburg

- Gestalt therapeut, rouw en verliesdeskundige, directeur van het Landelijk Steunpunt Verlies.
- Docent en trainer bij de Post-HBO opleiding Rouw- en verliesbegeleider en bij de opleiding medisch studenten (VU Amsterdam)

- Dag 1 Kwetsbaarheid en veerkracht
- Dag 2 Veel kleurig verlies (soorten en uitingen)
- Dag 3 Rouw als kostprijs van hechting (hechtingsprocessen)
- Dag 4 Tussen schreeuw en masker (copingstijlen)
- Dag 5 Rouw en Trauma
- Dag 6 Taal van de ziel (betekenisgevg)
- Dag 7 Oogsten en Vieren (eindpresentaties)

WERKWIJZE EN LESMATERIAAL

- Kennisoverdracht

In de training staan de eigen ervaringen en kennis over het rouwproces centraal. Naast meer praktijkgerichte informatie wordt in de training ook aandacht geschonken aan theoretische begripvorming over rouw en rouwbegeleiding.

- Vaardigheden

Bij ieder onderdeel wordt uitdrukkelijk aandacht besteed aan vaardigheden. Want over vaardigheden kun je natuurlijk veel praten, maar uiteindelijk leer je het beste door oefening.

- Eigen notities

Een van de vaste huiswerkopdrachten zal zijn het maken en gebruiken van eigen notities. De bedoeling is dat je van elke bijeenkomst iets opschrijft, bijvoorbeeld wat je verrassend vond of moeilijk in de bijeenkomsten en wat je geleerd hebt. Wanneer je dergelijke notities systematisch bijhoudt weet je aan het einde van de rit beter wat de training je heeft opgeleverd.

- Thuisopdrachten

De nadruk ligt op de zelfwerkzaamheid van de deelnemers, niet alleen tijdens de bijeenkomsten, maar ook daarbuiten in de vorm van thuisopdrachten. Opdrachten, voorafgaand aan een bijeenkomst, helpen jezelf en de andere deelnemers om het maximale uit de training te halen.

- Boek 'Ze zeggen dat het overgaat' en 'Gehavend'

Beide boeken bieden brede informatie over rouw en verlies en zijn tevens bedoeld als leidraad voor rouwzorgers in de praktijk. De boeken zijn tevens naslagwerken na afloop van de training.

Loop niet achter mij aan, ik zal misschien niet leiden,
Loop niet voor mij uit, ik zal misschien niet volgen,
Loop gewoon naast mij en wees mijn vriend.

Albert Camus

