

Praten over je verlies

“Mensen hebben vaak weinig begrip voor je verdriet, tot ze zelf iemand verliezen,” vertelt Digna, een van de deelnemers aan een gespreksgroep over omgaan met rouw voor mensen die leven met een beperking. Digna: “Ik heb veel dingen gehoord die ik kan toepassen om weer vooruit te komen.”

De deelnemers aan de gespreksgroep ‘Omgaan met verlies’ bij sociale werkplaats Betho in Goes hebben allemaal verschillende verhalen (zie *kaders, red.*). Zoals Digna, die vijf dierbaren verloor, waarvan vier in het afgelopen jaar. En Kees, die zijn beste vriend verloor bij een auto-ongeluk, waarbij hij zelf hersenletsel opliep. Gerarda ervaart het verlies bij haar vader die Alzheimer heeft en op een gesloten afdeling in een verpleeghuis zit. En Helen (niet haar echte naam) mist haar moeder, die in 2001 overleed.

Samen praatten ze hierover in vier bijeenkomsten, die werden geleid door twee trainers van SMWO, een or-

groep: “We geven verschillende trainingen voor iedereen, en hebben aangepaste trainingen voor mensen die leven met een beperking zoals niet-aangeboren hersenletsel, autisme en/of een licht verstandelijke beperking. Deze trainingen gaan over omgaan met geld, sociale vaardigheden en seksuele weerbaarheid. En de gespreksgroep over rouw en verlies die start rond het einde van het jaar, omdat we in die periode hierover vaak vragen krijgen. Deze zijn we gaan bundelen, zodat mensen elkaar in groepsverband kunnen steunen.”

De gespreksgroep voor mensen die leven met een beperking bestaat bij voorkeur uit vijf deelnemers en komt

groep voor mensen die leven met een beperking duren de bijeenkomsten een uur en een kwartier en is er een wat lager tempo en aangepast taalgebruik waar nodig. Soms doen we de cursus bij ons op kantoor, maar vaak zitten we bij de sociale werkplaats, omdat hier de doelgroep zit.”

Spannend

Eline: “De meesten die zich aanmelden lopen vast in hun verlies. Ze voelen zich eenzaam of worden soms gewoon niet gehoord in hun verdriet. Ze weten niet zo goed hoe ze ermee om moeten gaan of met wie ze er wel over kunnen praten. We maken van tevoren kennis met iedere deelnemer in een individueel gesprekje, waarin we mogelijke spanning al een beetje wegnemen. In een groep praten over je verlies is spannend, dat merk je zeker de eerste keer. Maar dat gaat altijd ook snel weer weg.”

Bij de eerste bijeenkomst beginnen ze met de groepsregels en kennismaking. Liesbeth: “We maken duidelijk dat alles wat hier wordt verteld, niet naar buiten gaat. Bijna heel de bijeenkomst besteden we aan vertellen wie ze zijn, wat ze doen, waar ze wo-

Voor de overledene zette ze nog altijd een koffiekopje neer

ganisatie voor maatschappelijk werk in Zeeland. Cursuscoördinatoren en trainers Eline de Ridder en Liesbeth van Sabben vertellen in een zaal bij Betho over de opzet van de gespreks-

vier keer bij elkaar. Liesbeth: “De opzet en duur zijn minder intensief dan bij reguliere groepen, die tien bijeenkomsten van twee uur per keer hebben met acht tot tien mensen. Bij de

Deelnemers van de gespreksgroep over verlies afgelopen winter bij Betho in Goes. Van links naar rechts Helen*, Kees, Digna, Gerarda en trainster Eline de Ridder



nen en ook een stukje over hun verlies. Daarbij spreken ze hun verwachtingen naar elkaar uit.”

Herinneringen

Voor bijeenkomst twee krijgen de deelnemers een opdracht mee om een ge-

dicht, lied, symbool of voorwerp te zoeken dat voor hen bijzonder is bij hun verlies. Eline: “Vaak nemen ze foto’s mee, een keer had iemand een complete stereoset bij zich en ook bracht iemand een koffiekopje mee. Dat zette ze nog altijd neer

voor diegene als ze ging koffiedrinken. En wat opviel bij deze groep was dat ze bijna allemaal een tatoeage hadden als herinnering aan hun dierbare.”

Sinds kort geven ze in de tweede bijeenkomst ook informatie over de fases van rouw: ontkenning, boosheid, onderhandelen, depressie en de aanvaarding. “Die stadia kunnen ook door elkaar lopen. Mensen kunnen bijvoorbeeld nog steeds boos zijn, ook al is het lang geleden. Soms is dit stuk wat te moeilijk, dus we houden het heel eenvoudig.”

Ontspannen

In de derde bijeenkomst vertellen de deelnemers waar ze hun kracht uithalen. Op een flip-over staat een lange lijst met concrete tips die de deelnemers elkaar gaven, waaronder sporten en veel creatieve activiteiten. Liesbeth: “We vragen: waar haal jij kracht uit, op momenten dat het gemis het grootste is? En wat doe je om te ontspannen als je je rot voelt? Ze geven tips aan elkaar en doen soms ook simpele ontdekkingen, zoals iemand die zei: *slapen, dat geeft mij dus energie.*”

Luister goed naar elkaar

“Ik heb helaas vijf dierbaren verloren,” vertelt Digna. “Mijn werkbegeleider vroeg of de gespreksgroep over verlies wat voor mij was. In het begin was ik een beetje sceptisch, omdat ik een-op-een fijner vindt dan in een groep. In een groep trek ik mij te veel van anderen aan. Maar ik heb het als heel prettig ervaren. Ik heb veel dingen gehoord die ik kan toepassen om toch weer vooruit te komen. Zoals de tips waar je kracht uit haalt. Mandala’s kleuren helpt mij om mijn gedachten te verzetten. Dan kan ik gewoon mijn verstand op nul zetten. En ik maak gedichten, die helpen ook om het een beetje van me af te schrijven.

Binnen in de kaart die we maakten heb ik geschreven: ‘kostbare en liefdevolle herinneringen en mijn liefde voor jou zal ik altijd bij mij dragen’. Op de kaart heb ik vijf sterren geplakt voor al mijn dierbaren die ik ben verloren. De grote ster was mijn vader, de allereerste dierbare die ik moest missen. Deze maand is dat alweer achttien jaar geleden, dan maak ik een gedicht en ga bij zijn graf langs. Afgelopen weekend heb ik ook de as van mijn moeder uitgestrooid in haar geboorteplaats. En ik heb de as van mijn broer meegenomen, die gaan we binnenkort op zijn sterfdag uitstrooien.

Ik merk dat er weinig begrip is bij mensen voor je verdriet, totdat ze er zelf mee te maken hebben. Mijn tip is: luister goed naar elkaar, ook al heb je geen advies, luisteren is soms al genoeg.”

20 rouwverlies

Tijdens de gespreksgroep deelden de deelnemers tips met elkaar, waar ze kracht uithalen en wat ze doen om te ontspannen als ze zich rot voelen



- ▶ Op tafel liggen kaartjes met stellingen, waar de deelnemers in de derde bijeenkomst op kunnen reageren. Eline: “Dat levert mooie gesprekken op. Zoals: *Na vijf jaar mag je het er niet meer over hebben*. Eigenlijk gelijk zeggen ze dan: natuurlijk niet, je mag er altijd over praten. Ze zitten hier juist omdat ze het er ook niet zo makkelijk over kunnen hebben. Soms omdat ze

Ook al heb je geen advies, luisteren is soms al genoeg

letterlijk te horen kregen: *hou er nou eens over op, of: kom je weer?*”

In de groep proberen ze vooral concrete dingen aan te reiken om met het verlies om te gaan en zo troost of steun te bieden. Liesbeth: “We benaderen het positief, al is er altijd ruimte voor het verdriet. In de laatste bijeenkomst geven we aandacht aan een herinneringsbox. Daarin kunnen

Het negatieve achterlaten

Helen* vertelt samen met de anderen over haar deelname aan de gespreksgroep over verlies: “Ik wilde hier de ervaringen horen van anderen. Mijn moeder is in 2001 overleden. Het is fijn om daar nog over te praten. Ik word rustig door diamond painting en ik heb positieve tips gekregen. Ter afsluiting nam ik mijn as-sieraad mee. In mijn kaart schreef ik dat je niet perfect hoeft te zijn, want dat zei mijn moeder altijd.”

Kees reageert grappend: “Nobody is perfect, en my name is nobody. Nee hoor, dat zou maar saai zijn. Ik vond het leuk om hier naar andere mensen te luisteren die ook met problemen zitten, daar leer je van om er wat makkelijker mee om te gaan. Dat gaat niet van de een op de andere dag. Ik verloor 23 jaar geleden mijn beste vriend door een verkeersongeluk, dat mijn schuld was. Zelf heb ik daardoor ook kantje boord gelegen. Ik ben alles kwijt van vroeger en van gisteren ook. Ik heb voor mijn ongeluk ook moeten zitten in een half-open penitentiaire inrichting. Wat ik merk, is dat als ik erover praat een heleboel mensen gewoon niet luisteren. Ze doen net alsof ze luisteren, maar het gaat het ene oor in en het andere oor weer uit. Dat signaal krijg ik vaak.”

Hij laat de kaart zien die hij heeft gemaakt, waarin hij heeft geschreven dat hij de slechte en negatieve herinneringen achter zich wil laten. En een flink deel van de tips, die ze samen op de flip-over hebben geschreven, waar ze kracht uit halen zijn van hem: “Een potje boksen, fietsen en zwemmen, dat helpt mij om mij weer goed te voelen. En ik kan best wel flauwe humor hebben. Anderen mogen mijn tips overnemen hoor, het is gratis.” Gerarda zocht steun bij de groep vanwege haar vader die Alzheimer heeft. “Hij zit al een paar jaar in een verpleeghuis, op de gesloten afdeling. Mijn moeder is alleen thuis, die heeft het er ook moeilijk mee. Omdat mijn ouders ouderwets zijn opgevoed, wordt er eigenlijk niet over gepraat en dat maakt het moeilijker. In deze gespreksgroep was het fijn dat andere mensen ook verdriet, boosheid of angst hebben. Die gaan er anders mee om en daar kun je dan weer van leren. Mij geeft wandelen kracht als ik verdrietig ben. Wat ik achter mij wil laten en ook op de kaart heb geschreven, is verdriet en boosheid. En ik heb geschreven: ‘dementie begint ergens, alleen het einde is een weg naar niemandsland.’”

*Helen is niet haar echte naam.

ze van alles doen, een zakdoekje, een bril, een pijp, sieraden, gedichtjes, foto's, wat je maar wil."

Eline: "Dat creatieve is de doelgroep wel eigen. Dat komt ook terug in de kaarten die we maken als afsluiting en overgangsrитуeel. We maken twee kaarten per persoon, eentje over wat ze mee willen nemen en eentje voor wat ze achter willen laten. Die kaarten lezen ze voor, dat is vaak best emotioneel. Zeker bij de kaart die ze achter willen laten vloeien er wel wat tranen."

Niet volgepland

Omdat er een keer naar gevraagd werd, bespreken ze de laatste les ook kort hoe ze hun eigen overlijden en wensen bij dood zien, en verwijzen daarbij naar de site van Steffie: Allesoverdedood.nl. Liesbeth: "Of daar behoefte aan is, verschilt per groep. Voor deze deelnemers is het prettig dat als ze een vraag hebben hier tijd en ruimte voor is, en het programma dus niet heel strak is volgepland."

Bijzonder vinden de dames ook de humor in de bijeenkomsten. Eline: "Ze hebben serieuze gesprekken waarbij er af en toe een traan is, maar er zit ook echt veel humor in. Door die humor, zo zeggen ze zelf, houd je ook degene die overleden is levend."

Ze hebben inmiddels vijf keer de gespreksgroep voor mensen met een beperking georganiseerd en het blijft volgens hen elke keer weer bijzonder. Liesbeth: "Hoe ze elkaar steunen en echt luisteren naar elkaar. Ze hebben allemaal hun eigen verhaal, maar vinden elkaar toch in hun verdriet. Mooi is ook dat mensen die hier bij elkaar op de afdeling zitten, een sterkere band krijgen en elkaar privé gaan opzoeken." |

Meer informatie over de gespreksgroep via Eline de Ridder, e.deridder@smwo.nl of bij Liesbeth van Sabben, L.vansabben@smwo.nl.