

Portland Institute  
For Loss and Transition

*Handreiking voor de praktijk*

# Stilstaan bij niet-dood gerelateerde verliezen

De dramatische beelden van opgenomen COVID-19-patiënten op intensive care-afdelingen van ziekenhuizen en de snel stijgende curven op de grafieken van statistieken van infecties en sterfgevallen, blijven levendig in onze gedachten hangen. Ze brengen onze eigen sterfelijkheid en de vergankelijkheid van ons leven naar de kern van ons bewustzijn en onze samenleving, hoezeer we ze ook naar de rand van dat bewustzijn proberen te duwen. COVID-19 verbindt ons allemaal op onze eigen manier opnieuw met de kleinere en grotere vragen van verlies en eindigheid. In dat opzicht is het verstandig om als begeleider te beseffen dat de verliezen die we lijden niet enkel bestaan uit dierbaren die we verliezen aan de dood, maar dat het begrip *verlies* veel breder is dan dat; in feite zijn de meeste verliezen veel minder tastbaar.

Voorbeelden van niet-dood gerelateerde verliezen die aandacht verdienen, zijn onder meer de vele banen die verloren zijn gegaan, het faillissement, het niet kunnen besteden van kostbare tijd met dierbaren als gevolg van het beleid rondom sociale distantie, reisbeperkingen en projecten en programma's die uit onze agenda's zijn verwijderd.

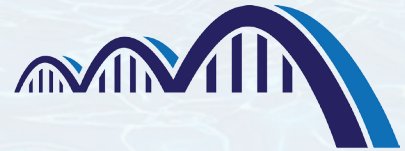
Deze niet-dood gerelateerde verliezen kunnen worden gecategoriseerd als:

- Verlies van gehechtheid - bij wie of waar voel ik me veilig?

- Intimiteit - met wie of wat ben ik verbonden?
- Grondgebied - waar hoor ik thuis?
- Structuur - wat is mijn rol?
- Identiteit - wie ben ik?
- Toekomst - waar ga ik heen?
- Betekenis - wat is het nut hiervan?
- Controle - ik voel me overweldigd, hoe krijg ik weer controle?

Niet-dood gerelateerde verliezen veroorzaken in veel gevallen rouw waar mensen zogenaamd 'geen recht op hebben' (bekend onder de Engelse term *disenfranchised grief*), omdat ze niet worden erkend door de cliënt die pijn ervaart of door zijn omgeving. De al te menselijke neiging om ons eigen lijden of onze situatie met anderen te vergelijken, kan er ook toe leiden dat mensen niet-dood gerelateerde verliezen negeren of negeren wanneer andere mensen ziek of stervend zijn. Zonder erkend te worden, manifesteren deze verliezen zich door dezelfde rouwreacties als aan de dood gerelateerde verliezen.

Het is belangrijk dat begeleiders deze verliezen herkennen en erkennen. De toegangspoort tot de natuurlijke veerkracht bij cliënten bij het begeleiden van niet-dood gerelateerde verliezen is precies hetzelfde als bij het begeleiden van aan de dood gerelateerde verliezen. Begeleid cliënten met de zorgzame en gedurfde aanpak die de kern vormt van secure base begeleiding, waarbij de dualiteit van rouw wordt aangepakt,



## Portland Institute For Loss and Transition

net als bij aan de dood gerelateerd verlies. De cliënt kan dan beginnen om een gevoel van betekenis te reconstrueren en gestaag over te gaan van 'waarom ik?' Naar 'wat volgt?'.  

---

### *Richtlijnen voor de hulpverlener kunnen zijn:*

- Vanuit het perspectief van verlies: waar moest je afscheid van nemen, wat ging er verloren?
- Wat is er nog meer? Kun je me meer vertellen?
- Wat is voor u de betekenis en betekenis van wat verloren is gegaan?
- Hoe is het voor jou om dit aan te pakken, wat ervaar je in het hier en nu?
- Hoe is het voor ons om dit samen te verkennen, welk nieuw perspectief dat je voorheen niet had, zou kunnen ontstaan?

Een bewuste visualisatieoefening kan worden gebruikt om de cliënt in het hier-en-nu te brengen, hem bewust te maken van zijn lichaam en wat hij voelt: 'Mag ik je vragen rechtop in je stoel te gaan zitten, ontspan je handen en leg ze op je schoot of op je dijen. Laten we nu allebei onze ogen sluiten of ons gewoon concentreren op een punt op de vloer. Adem meerdere keren bewust in en uit. Als je klaar bent, sta dan eens stil bij je verliezen alsof het puzzelstukjes zijn. Waar denk je aan?'

Geef de cliënt wat tijd om na te denken en te reageren.

“Wat voor soort puzzel zie je in je gedachten? Hoe komen de stukjes van de puzzel bij elkaar als je de puzzel weer in elkaar zet? Wat is er veranderd ten opzichte van vroeger? Welk mogelijk nieuw beeld ontstaat er? Wat zegt dat je? ‘

Meer over secure base begeleiding lees je in het handboek *Professioneel begeleiden bij verlies* (Van Wielink, et al., 2017. Amsterdam: Boom).

*Auteur:* Jakob van Wielink is faculty mentor van het [Portland Institute for Loss and Transition](#).

Deze handreiking kwam tot stand in samenwerking met Klaartje van Gasteren, Marnix Reijmerink en Leo Wilhelm van [De School voor Transitie](#).

✉ [info@deschoolvoortransitie.nl](mailto:info@deschoolvoortransitie.nl)