

This file has been cleaned of potential threats.

If you confirm that the file is coming from a trusted source, you can send the following SHA-256 hash value to your admin for the original file.

5d0c2c422c51d7ff70d78534343b9cb7a14620cf475ad80445fa3da72b3bd07d

To view the reconstructed contents, please SCROLL DOWN to next page.

Referentie:

Hooghe, A. (2007). Rouw vanuit gezinstherapeutische benadering [Grief from a family therapy approach]. In Maes J. *Leven met gemis. Zorg-saam.* (p. 178 – 193)

Rouw vanuit een familieperspectief. An Hooghe¹

Het verlies van een geliefd persoon wordt algemeen beschouwd als een erg stresserende ervaring. Het verstoort het aan de gang zijnde leven en het evenwicht dat er was. De rouwende verliest een persoon, een relatie, iemand die een plaats had in een groter geheel van verbindingen. Iedere rouwende moet voor zichzelf op zoek gaan naar een eigen weg om dit verlies betekenis te verlenen en het in te passen binnen het eigen levensverhaal. Het rouwproces is echter niet iets dat louter op individueel vlak beleefd wordt, alsof het iets zou zijn dat zich enkel in iemands gevoel, hoofd of gedrag zou afspelen. Rouw speelt zich ook af tussen mensen. Men rouwt niet in een vacuüm maar binnen een familie, binnen een samenleving en binnen een cultuur. We focussen in deze tekst op het familieperspectief.

Aan de hand van een concrete casus worden er binnen dit hoofdstuk een aantal ideeën rond verlies en rouw geformuleerd die ook binnen de bredere context van een familie bekeken worden. Hierbij zal ook het (familie)therapeutische werk belicht worden. Belangrijk is om op te merken dat wetenschappelijk onderzoek aantoont dat de meeste mensen op een gezonde manier rouwen. Hetzelfde geldt ook voor families als geheel. De meerderheid van de families gaan op een goede manier om met het verlies en hebben naast de steun van het bestaande netwerk geen professionele hulp nodig.

Uiteraard is elke casus ook beperkt en zullen verhalen van bijvoorbeeld broers en zussen maar ook van jongere kinderen binnen een gezinscontext nog andere inhoudelijke accenten leggen

Het volgende verhaal illustreert wat het verlies van een geliefde kan betekenen voor elk familielid apart én voor een familie als geheel.

Acht maanden na de dood van haar echtgenoot Bob, 63 jaar, beschrijft Monique, een vrouw van 59 jaar, hoe dit sterven haar leven en het leven van haar dochter Helga, 34 jaar, veranderd heeft. Ze vertelt dat Bob op een vreselijk moment gestorven is. Ik begrijp niet meteen waarom ze de nadruk legt op het moment van het sterven en vraag haar wat ze daarmee bedoelt. Wel, Bob was net een half jaar op prepensioen en samen hadden ze beslist om een huis te kopen in Italië waar ze in alle rust zouden gaan genieten van hun vrijheid. Terwijl ze in Italië waren om de koop van het huis af te ronden, kreeg Bob last in z'n keel. Terug in België besloten ze om dit te laten onderzoeken. Kanker. Bob heeft nog zes maanden geleefd. Hij is nooit meer in Italië geweest en de koop van het huis staat nog steeds 'on hold'. Hun dochter Helga was op het moment van de diagnose hoogzwanger van haar eerste kindje, het eerste kleinkind van Bob en Monique.

¹ An Hooghe, Klinisch Psychologe – Systeemtherapeute.

Universitaire Ziekenhuizen Leuven, Context, Centrum voor Relatie- en Gezinstherapie
An.Hooghe@uz.kuleuven.ac.be

Ik nodig Helga uit en ook zij begint het gesprek met de nadruk op de timing van papa's sterven. Zij kreeg het nieuws van de diagnose te horen op een moment dat ze vooral met zichzelf en haar eigen opstartende gezinnetje bezig was. Zij en haar man hadden recent een huis gekocht in een dorp 60 kilometer verder en hadden het nu druk met de verbouwingen. Ze wilden het één en ander gedaan hebben tegen dat het kindje geboren zou worden. Het ziek zijn van papa en de snelle achteruitgang van zijn gezondheid bracht alles in de war. De verbouwingen konden ze even stoppen, de zwangerschap uiteraard niet. Er was geen keuze, ze kon het leven niet even stop zetten. De vreugde bij de geboorte van Myrthe werd overschaduwd door het ziek zijn van papa. De hierop volgende periode was voor Helga op allerlei manieren tegengesteld aan haar dromen en verwachtingen over het krijgen van een kind. Monique toont begrip voor het verhaal van haar dochter en vertelt hoe ook zij haar vader verloor op het moment dat Helga nog geen twee jaar oud was. Ze herkent de kwaadheid van haar dochter over het niet gekregen recht om op dat moment met jezelf en je gezin bezig te zijn. Ze voegt eraan toe dat ook Bob en zijzelf andere dromen hadden gehad over hoe het zou zijn om een eerste kleinkind te krijgen, om oma en opa te worden, om mee te volgen hoe hun dochter nu zelf een mama werd. In de plaats hiervan lag Bob in het ziekenhuis op het moment dat zijn kleindochter geboren werd en reed Monique van het ene ziekenhuis naar het andere om voor beiden een steun te zijn. Bob heeft zijn kleindochter nog gezien maar het leek alsof hij deze nieuwe relatie geen begin meer wou geven. De laatste weken van zijn leven waren Helga en Monique bijna voortdurend bij Bob in het ziekenhuis. Hij is gestorven in hun aanwezigheid. Na de begrafenis probeerden beide vrouwen zich weer te richten op hun eigen leven. Helga kwam in de drukte van een jong gezin terecht, Monique in de leegte van haar huis en een hele hoop administratieve rompslomp.

Tijdens onze eerste gesprekken is het opvallend hoe beiden in een andere situatie terecht gekomen zijn. Monique zegt 'op' te zijn na de voorbije zorgperiode en beschrijft zichzelf als 'stilgevallen'. Ze vindt de moed niet meer om haar leven terug op te nemen en meent ook dat niemand hier eigenlijk door gestoord wordt. Ze zegt dat ze bij momenten geen zinvolheid meer ziet in het zorgen voor zichzelf. "Voor wie zou ik mij nu nog moeten aankleden en eten maken?" Ze voelt zich eenzaam en zegt aarzelend dat ze eigenlijk vooral verlangt naar de momenten dat Helga en Myrthe langskomen zodat ze over Bob en de voorbije periode kan praten. Tegelijk wil ze ook geen last zijn voor haar dochter die het al zo druk heeft. Na het sterven van haar vader heeft ze lange tijd spijt gehad dat ze er zo weinig was geweest voor Helga als kind. Deze ervaring geldt nu ook als richtlijn voor haar in het niet willen belasten van Helga die er nu moet kunnen zijn voor Myrthe. Toch voelt het nu, na een intensieve periode met hun drietjes, alsof ze helemaal alleen achter gebleven is. Helga zelf beschrijft haar leven nu als iets wat op automatische piloot moet geleefd worden. Zij heeft nu "geen ruimte voor haar eigen gevoel", gevoelens die haar zouden verhinderen om nog te kunnen zorgen voor de anderen rondom zich. "In de voorbije maanden ben ik er amper kunnen zijn voor Myrthe en zij heeft nu mijn volle aandacht nodig. Ik heb daarnaast ook nog al mijn energie nodig om mijn huwelijk in stand te houden. Sinds het sterven van papa heb ik mijn man op een andere manier leren kennen en dat zorgt voor erg veel spanningen tussen ons. Hij lijkt mij niet te begrijpen en de steun die ik van hem verwacht had, blijkt ook niet mogelijk te zijn. Ik zie hoe mama verdriet heeft en zich eenzaam voelt dus ik probeer ook zo veel mogelijk bij haar langs te gaan. Ik kan het mij momenteel niet permitteren om te voelen, niet voor mezelf, niet voor mijn gezin en niet voor mama. Ik moet nu sterk zijn zodat mama op mij kan steunen".

In de volgende gesprekken wordt er regelmatig teruggekomen op de grote veranderingen die er zijn gekomen sinds het sterven van Bob. Zij beschrijven het gezin met hun drietjes als een erg hecht gezin waarbij papa de rustige achtergrond was en de twee vrouwen vooral veel tegen elkaar te vertellen hadden. Monique vertelt met een glimlach over hun laatste vakantie in Italië waarbij moeder en dochter vele momenten lagen te ‘tetteren’ aan het zwembad terwijl vader ervan genoot om ‘zijn vrouwen’ te bedienen met allerlei lekkers. Helga voegt eraan toe dat zij en mama zich altijd veilig hebben gevoeld onder de beschermende vleugels van papa, vleugels die je bijna niet voelde zolang alles goed ging. Nu Helga getrouwd is en zelf een gezin heeft én nu papa er niet meer is, lijkt niets nog hetzelfde. Ik merk op dat er inderdaad veel veranderd lijkt te zijn maar dat ik daarnaast ook merk dat moeder en dochter nog steeds erg hecht zijn en het duidelijk gewend zijn om over hun gevoelens te spreken met elkaar. Het doet hun duidelijk deugd om dit te horen en ze beamen dit. *“Ja en misschien zijn we zelfs nog meer verbonden nu, in onze gemeenschappelijke herinneringen aan papa”*

Ieder z’n eigen proces. Meerdere processen samen.

De persoonlijke betekenissen van het verlies.

“Wat betekent dit verlies allemaal voor JOU?”

Het verhaal van Monique en Helga illustreert hoe een verlies verschillende betekenissen heeft voor iemand en hoe ieder z’n eigen verlies heeft. Wanneer iemand, waarmee men relationeel verbonden is sterft, dan impliceert dit voor de overlevende een veelheid van verliezen. Men verliest niet enkel een partner, een vader, een broer of een zoon, men verliest ook diegene waarmee men een gemeenschappelijk verleden had, een geplande toekomst, iemand waarmee men samen dingen deed, iemand die er gewoon was als men thuis kwam, iemand waarmee men dingen kon delen of waarmee men ruzie kon maken, enz... Men verliest ook diegene die u op een bepaalde manier een identiteit gaf ‘*de vrouw van...*’, of die uw identiteit valideerde ‘*je bent een sterke vrouw... voor mij*’.

Voor Monique was Bob haar levenspartner. Doorheen de jaren hadden zij samen een relatie opgebouwd waarbij hij voor haar een stille maar stevige figuur was, de veiligheid waarop ze kon terugvallen in moeilijke momenten. Het wegvallen van Bob betekent voor haar dat ze er alleen voor komt te staan. Ze moet nu verder als weduwe en niet langer meer als de partner van Bob. Ze is nu de enige overblijvende ouder voor Helga en staat ook als grootouder alleen tegenover Myrthe. Samen hadden ze een toekomstplan voor na de pensionering. Ze zouden samen een huis kopen in Italië en genieten van het pensioen. Ze verliest niet enkel haar echtgenoot maar verliest ook de geplande en gedroomde toekomst.

Voor Helga had Bob een andere plaats, hij was haar vader met wie ze een hechte band had, niet meteen door gesprek maar eerder als een rustige achtergrond in haar relatie met moeder. Zij had er zich op verheugd dat haar vader binnenkort de lieve grootvader zou worden van haar dochter. Daarenboven was haar vader ook diegene die haar moeder een veilige haven bood zodat Helga op een bepaald ogenblik in haar leven afstand kon nemen van haar ouders.

Hetzelfde sterven is dus voor ieder een ander soort verlies. Afhankelijk van de plaats en de betekenis die de overledene had in het leven, verandert de verlieservaring. In wat volgt zullen we deze betekenissen ook kaderen binnen de verschillende levensfasen van ieder familielid.

Verschillende levensfasen

“Wat betekent dit verlies allemaal voor JOU, OP DIT MOMENT in jouw leven?”

De betekenissen van een verlies en de manier waarop men rouwt hangen deels ook samen met de levensfase waarin het verlies zich voordoet in iemands leven. Monique en Bob zaten beiden in de pensioneringsfase. In deze fase heeft men de eigen kinderen reeds (gedeeltelijk) losgelaten en kijkt men terug op een lange loopbaan. Men wordt als partners weer meer aangewezen op elkaar. Het verlies van de partner in deze fase voelt voor velen als erg onfair aan.

Monique vertelt mij met een zekere kwaadheid dat ze er erg veel verdriet van heeft dat Bob zijn verdiende pensioen nu niet kan beleven. *“Wij hebben allebei altijd zo hard gewerkt en nu konden we eindelijk wat meer tijd nemen voor elkaar en ons verheugen op een kleinkind. Hij heeft dit niet verdiend! Hij keek er zo naar uit om iets moois te maken van ons huis in Italië. Hij zou ook zo genoten hebben van Myrthe. Ik vind het vreselijk voor hem dat hij dit nu allemaal niet meer kan meemaken!”* Nu zowel haar werk weggevallen is, haar dochter het huis uit is én nu ook haar partner gestorven is, staat zij alleen voor de postpensioen tijd. *“Wat moet ik nu verder met mijn leven? Ik voel mij te oud om nog een nieuwe partner te zoeken maar ik ben eigenlijk ook te jong om alleen verder te gaan”*.

Helga zit midden in een ‘opstartfase’ van haar eigen gezin. Men heeft in deze fase wat afstand genomen van het gezin van oorsprong en men richt zich meer op het eigen opstartende gezin. Het moment dat men zelf kinderen krijgt is men doorgaans weer wat meer gericht op het oorspronkelijke gezin. Wanneer men in deze fase een ouder verliest, dan wordt men eveneens teruggetrokken naar het gezin van oorsprong maar met een duidelijk verschil in het thema dat centraal staat. In plaats van de kleine kinderen die centraal staan, is het gemeenschappelijke thema nu ziekte, dood en verlies. Voor velen is dit ook een erg drukke periode in het leven waarbij men werk, kinderen en huwelijk probeert te combineren. Het verlies van een ouder in deze fase wordt vaak beschreven als iets wat er nog eens bovenop komt en waarvoor men ‘geen ruimte’ meer heeft.

Helga was thuis weg, had samen met haar partner een huis gekocht waarin ze een gezin zouden stichten. Het eerste kindje was op komst. De timing van het ziek worden van papa en het uiteindelijke sterven heeft haar op een andere manier, met een ander onderwerp van gesprek en interesse, op haar gezin van oorsprong gericht dan dat ze dat in normale omstandigheden zou gedaan hebben.

Hetzelfde sterven treft aldus ieder familielid op een ander moment in de levenscyclus. Ieders ervaring rond het verlies wordt hierdoor erg gekleurd. We kunnen dus bij elk familielid ook een ander rouwgedrag veronderstellen. In wat volgt beschrijven we hoe iedere persoon ook anders omgaat, anders reageert, zich anders gedraagt naar aanleiding van het verlies.

Verschillende rouwprocessen, verschillend rouwgedrag

“Hoe ga IK om met mijn verlies?”

Elk familielid zal een eigen rouwproces meemaken dat bepaald wordt door de eigen betekenissen die men aan de overledene en het verlies geeft en dit binnen de levenssituatie waarin het verlies hen treft. Mede daardoor zal ieder familielid zich ook op een andere manier gedragen binnen het eigen rouwproces. De ene wil erover spreken, de andere liever niet. De ene wil met het verlies bezig zijn, de andere wil zich eerder richten op het verdere leven. De ene wil zichzelf proberen af te leiden door actief bezig te zijn, de andere zal zich eerder afzonderen. Voor sommigen is deze verlieservaring iets waar men met velen wil en kan over spreken, anderen zullen dit eerder beperken tot een klein aantal personen. Naast *de wijze* waarop men rouwt is er ook *de timing* van verschillende aspecten binnen een rouwproces. Ook hierin zullen familieleden anders zijn. Waar de ene evolueert van een zeer intensieve rouwperiode onmiddellijk na het sterven en zich langzaam steeds meer richt op het veranderde leven, zal de andere misschien op een later moment, misschien zelfs jaren na het sterven een periode kennen waar men meer bezig is met het verlies.

Ook in het verhaal van Monique en Helga is er sprake van twee verschillende rouwprocessen waarin beiden een ander gedrag stellen. Monique verlangt nu, kort na het sterven, naar het kunnen spreken over Bob en wat dit voor haar betekent. Zij kiest ervoor om met haar kennissen en vrienden niet te spreken over haar gevoelens want wil hen niet 'ten laste' zijn. Ze wil vooral graag met de andere rouwende familieleden herinneringen en gevoelens delen. Voor Helga is dit duidelijk anders. Zij heeft het gevoel dat ze het zich op dit moment niet kan permitteren om met haar gevoelens en het verlies bezig te zijn. Ze vreest dat dit voor haar eigen leven nu teveel zou zijn én dat ze nu vooral de anderen wil steunen. Ook in onze gesprekken is het haar keuze om zich slechts beperkt te richten op haar eigen gevoel maar eerder op de ervaringen van haar moeder.

Hetzelfde sterven doet ieder familielid dus anders reageren op de verlieservaring. Vanuit een familieperspectief op rouw, zien we dus deze verschillende rouwprocessen en rouwgedragingen naast elkaar staan.

De confrontatie met elkaars rouwproces

“Hoe gaan WIJ samen om met dit verlies?”

Binnen een familie wordt men uiteraard geconfronteerd met de rouwprocessen van de andere familieleden en ziet men de verschillen in rouwgedrag. Vaak maakt men zich zorgen over elkaar en zal men het eigen gedrag hieraan aanpassen. Is er nog ruimte binnen de familie voor het uiten van de eigen pijnlijke gevoelens of vreest men de anderen teveel te belasten? Kan men zich richten op het verdere leven of wordt dit door de anderen niet aanvaard? Kan men proberen om het verlies wat los te laten als iedereen dit doet of vreest men dan dat er te snel afstand wordt genomen van de overledene? Dit zijn slechts enkele vragen waar familieleden mee bezig zijn als ze ook de anderen zien rouwen op hun eigen manier.

Helga is bezorgd over haar moeder. Zij gaat ervan uit dat ze moeder helpt door zich te richten op haar. Om de eenzaamheid van moeder te verlichten, probeert ze zo vaak mogelijk bij haar op bezoek te gaan. Op die momenten maakt ze wel ruimte voor de gevoelens van moeder, maar acht ze het voor zichzelf veiliger om zich niet teveel op zichzelf te richten. Moeder krijgt hierdoor meer ruimte om over haar eigen betekenissen van het verlies te spreken en haar verdriet en kwaadheid, gevoelens van machteloosheid en zinloosheid te uiten. Het is opvallend hoe Helga naar haar moeder luistert en veel begrip toont. Moeder voelt zich gesteund door haar dochter.

Tegelijkertijd uit ze vaak haar vrees om haar dochter nog meer te belasten aangezien die het al moeilijk genoeg heeft om te zorgen voor Myrthe en haar huwelijk. Bij momenten probeert ze dan ook haar dochter gerust te stellen: *“Ik red me wel, je hoeft je niet teveel zorgen te maken in mij. Zorg jij maar voor je eigen gezin.”* Helga zit op dit ogenblik inderdaad ook meer met zorgen rond haar gezin en haar huwelijk. Ze vertelt er echter weinig over, uit schrik moeder extra te belasten.

Voor de meeste mensen zijn de familierelaties de meest belangrijke relaties die men heeft. Het is dan ook voor velen belangrijk om zich gesteund te voelen in het eigen rouwproces door de andere familieleden. Ondanks de verschillen die er zijn, kunnen velen die verschillen ook wel begrijpen doordat men de andere kent als een andere persoon, in een andere levensfase. Men had vaak voor het sterven al wel verwacht dat ook het rouwen anders zou verlopen bij het andere familielid. Vaak zegt men dingen als *‘Hij is nooit zeer open geweest over zijn gevoelens, dus ik had ook niet gedacht dat hij dat nu, na het sterven van onze dochter, zou geweest zijn. Ik ken hem zo’*. Het begrip voor elkaar leidt dan vaak tot een tolerantie van verschil en tot het kunnen steunen van elkaar.

Voor een aantal families echter is het verschil ook een bron van ergernissen en conflicten. Men kan niet begrijpen hoe iemand zich voelt of zich gedraagt naar aanleiding van het verlies. Vaak worden er ‘regels’ voorgeschreven over de ‘goede’ manier van rouwen. Deze regels gaan o.a. over gevoelens die ‘gepast’ zijn, vb *“Je moet niet zo verdrietig zijn”*, over hoe men zich moet verhouden tot het verlies, vb *“Je bent teveel bezig met de dood van hem/haar. Het is ondertussen een jaar geleden en je zou dus steeds ‘beter’ moeten worden.”* of hoe men zich zou moeten gedragen om ‘beter’ te worden, vb *“Het zou beter zijn moest je wat meer buiten komen zodat je jezelf wat kan afleiden”*. Deze intolerantie gaat zowel over het verschil in de wijze waarop men rouwt als de *timing* binnen het rouwproces.

Het verlies heeft een impact op mij en op mijn familie: het zelf en de familie veranderen

Een veranderd zelfbeeld, een veranderde kijk op het leven en de wereld

“Hoe verandert dit verlies MIJ?”

Mensen leven in verhalen over zichzelf, over het leven, over de wereld. Deze verhalen geven betekenis en sturen ons gedrag. Wanneer een familielid sterft, wanneer men een betekenisvolle band verliest, dan heeft dat een impact op onze verhalen, op de manier waarop we over onszelf denken, op ons beeld van de wereld en de anderen.

Monique vertelt me dat ze zichzelf altijd gezien heeft als een sterke, onafhankelijke vrouw. Nadat ze getrouwd is, zijn ze als koppel meteen ver van de beide families gaan wonen en hebben ze steeds een eigen weg gezocht. Haar man had een erg drukke job met veel verantwoordelijkheden en moest ook regelmatig naar het buitenland voor een aantal dagen. Zij stond grotendeels alleen in voor de opvoeding van hun dochter. Daarnaast had zij ook zelf een veeleisende job. Wanneer ze terug kijkt, is ze enigszins trots op de dingen die ze samen bereikt hebben en op de sterkte die ze getoond heeft. Ze voegt eraan toe dat ze op moeilijke momenten steeds op haar man kon terugvallen. Hij kon haar steeds geruststellen door middel van een portie relativeringsvermogen, *“het zal zo’n vaart wel niet lopen, we zullen de problemen wel oplossen wanneer die zich stellen”*. Nu, sinds Bob gestorven is en Monique er grotendeels alleen voor staat, ziet Monique zichzelf als een erg kwetsbare vrouw die veel aanmoediging nodig heeft om verder te gaan.

Zoals de ervaring van Monique illustreert, kijkt men in een rouwproces vaak terug op wie men was voor het verlies, hoe het eigen leven er voordien uit zag, hoe men in de wereld stond. Het verlies heeft dit veranderd. Een verlieservaring is een gedwongen overgang tussen het verhaal *voor* het verlies en het verhaal *na* het verlies. Sommigen worstelen met vragen als “*Wie ben ik nu nog zonder de overledene?*” “*Hoe moet mijn leven er nu verder uitzien?*”, “*Waar kan ik nu nog in geloven?*”, ... Deze zoektocht naar betekenissen is niet iets dat enkel kort na het overlijden plaatsvindt. Gedurende het hele verdere leven wordt men bij momenten geconfronteerd met het veranderde leven en zal men zich soms vragen stellen naar wat dit verlies heeft betekend, nog steeds betekent en zal betekenen voor de eigen persoon en het eigen leven.

De grote meerderheid van de rouwenden vinden antwoorden op deze betekenisvragen en kunnen zowel een vorm van continuïteit als verandering zien. “*Het verlies heeft mij veranderd maar ik ben ook nog steeds dezelfde*”.

Op een bepaald moment in therapie vertelt Monique me dat ze worstelt met haar naam, met hoe ze wil genoemd worden door haar omgeving. Vroeger was ze Mevrouw ... (achternaam van haar man) en nu krijgt ze plots alle correspondentie op naam van Mevrouw ... (haar eigen meisjesnaam). Het brengt haar in verwarring over haar eigen identiteit. Ze ergert zich enorm aan het woord ‘weduwe’. Voor haar klinkt dit als een erg beperkend iets, alsof ze nu enkel ‘*de rouwende vrouw van..., de achtergebleven echtgenote*’ zou zijn. “*Natuurlijk ben ik ook een stukje diegene die haar man recent verloren is, maar ik ben ook nog gewoon Monique!*”.

Vele rouwenden beschrijven na verloop van tijd ook elementen van groei voor zichzelf. Deze groei kan zich o.a. situeren op het vlak van een grotere appreciatie voor het leven, een gevoel van een grotere persoonlijke sterkte, het zien van nieuwe mogelijkheden of wegen voor het eigen leven of een groei binnen een spirituele ontwikkeling.

Sinds het overlijden is Monique intensief bezig geweest met dit verlies. Ze nam deel aan een aantal bijeenkomsten van lotgenoten en ontdekte daarnaast ook creatieve vormen van werken rond rouw. “*Ik heb ondertussen veel over mezelf nagedacht en heb veel geleerd.*” Ze lacht wanneer ze zegt dat ze ook helemaal niet van zichzelf wist dat ze een creatief kantje had. Haar blik op zichzelf en ook haar blik op het leven is veranderd, “*Ik heb altijd geweten dat de dood bij het leven hoorde, het leven van anderen. Nu weet ik ook dat de dood bij mijn leven hoort!*”

Helga beschrijft de implicaties die het verlies op haar zelf heeft als minstens zo destabiliserend als het verlies zelf. Zij is sinds het sterven van haar vader veel gaan nadenken over zichzelf, over wat zij wil in haar eigen leven, wat zij belangrijk vindt in een gezinsleven, enz. De weinige steun die ze ervaart van haar partner heeft haar eveneens doen stilstaan bij haar verwachtingen over het huwelijk.

Zowel Monique als Helga illustreren dat de groei na het verlies in eerste instantie niet zomaar een aangename ervaring is. Wanneer men er, na verloop van tijd, echter voldoende afstand van heeft, geeft dit vaak aanleiding tot een positieve appreciatie van de richting waarin men geëvolueerd is.

Veranderde relaties, verhoudingen, rollen en taken **“Hoe verandert dit verlies ONS?”**

Bij het wegvallen van een familielid ziet de structuur van een familie er plots anders uit. Naargelang de positie die de overledene had binnen de familie heeft dit andere implicaties. Het sterven van een jong kind heeft andere structurele gevolgen voor het gezin dan wanneer een ouder van een kind sterft. Het sterven van een ouder heeft andere gevolgen wanneer de kinderen reeds volwassen zijn. De rollen en taken van de overblijvende familieleden krijgen een andere inhoud en ook relaties en verhoudingen tussen de familieleden veranderen. Wat verandert er in de relatie tussen moeder en vader wanneer een kind sterft? Hoe krijgt het jongere zusje opeens een andere positie wanneer haar oudere broer sterft? Wat gebeurt er met de relatie tussen vader en de volwassen dochter wanneer moeder sterft? Hoe veranderen relaties binnen de bredere familie wanneer de laatste grootouder sterft? Wie organiseert er vanaf nu de familiefeesten? Wie zorgt er voor de financiële zekerheid, voor de organisatie van het huishoudelijke leven? Kunnen de ouders nog de nodige vrijheid geven aan de opgroeiende kinderen nadat er een kind, een broer of zus, verongelukt is? Wat verandert er binnen de huwelijks- en seksuele relatie van man en vrouw bij het verlies van een kind? Hoe verandert de zorgrelatie tussen een volwassen dochter en haar moeder wanneer vader na een lange ziekteperiode sterft?...

Zowel door Monique als door Helga wordt Bob beschreven als *‘de rots is de branding’*. Ze leggen uit wat ze daarmee bedoelen aan de hand van de regelingen en zorgen die er waren rond de pensioen plannen en de koop van het huis in Italië. Het was Monique die een huis had gezocht, die contacten opnam met de verkopers ter plaatse, die informeerde naar de noodzakelijke administratieve regelingen, die een afspraak regelde met de bank,... Wanneer ze twijfels had rond deze dingen, belde ze met Helga. Tegen haar dochter kon ze het hele verhaal kwijt en samen wogen ze voor- en nadelen af van een eventuele koop. Zij hadden reeds vele uren gesproken over allerlei dingen die verband hielden met deze toekomstplannen. Bob zei niet veel en was meestal ergens op de achtergrond. Beide vrouwen weten dat hij toch betrokken was en alles had gehoord. Hij straalde veiligheid uit door niet te reageren. *“Wanneer hij zich ook zorgen zou gemaakt hebben over iets, dan zou hij iets gezegd hebben. Het was dus door zijn stilzwijgende aanwezigheid dat hij ons een veilig gevoel gaf”*. Wanneer dat niet voldoende bleek te zijn, sprak hij erg relativerende taal waar vooral Monique bij momenten nood aan leek te hebben.

Toen Bob ziek werd, en zeker toen hij ook fysiek aftakelde, werden de rollen en verhoudingen tussen hen overhoop gegooid. Monique gedroeg zich erg sterk en was opeens de relativerende. Zij zorgde voor haar zwangere dochter én voor haar zieke man, terwijl ze tevens probeerde om positief te blijven. Nu Bob gestorven is zijn beide vrouwen zoekende naar een nieuwe verhouding tussen hen. Wanneer ik vraag wie van hen nu het meeste de rol van vader, de geruststellende rol, de relativerende kracht, *“de rots in de branding”*, voor zich neemt, hebben ze hier niet meteen een antwoord op. Helga bedenkt dat dit zich in de voorbije maanden al wat heeft afgewisseld onder beiden en dat ze nu, ieder voor zich en ook tussen hen, zoekende zijn naar deze veiligheid.

Het voorgaande illustreert hoe verhoudingen en rollen tussen de overlevenden veranderen na het sterven van iemand waarmee men een betekenisvolle relatie had. Dit veranderingsproces is een dynamisch proces dat nooit ophoudt. Gedurende het hele verdere leven van alle familieleden, en dit geldt uiteraard zowel voor de ouders als voor de kinderen, zal men het leven zonder de overledene, *‘het veranderde familieleven’* tegen komen. Vooral op rituele overgangsmomenten en familiefeesten voelt men vaak erg het gemis aan de overledene. *De*

dochter die trouwt zonder een papa op het huwelijksfeest, een geboorte van een kind waarbij een ouder en grootouder ontbreekt, ouders die een huwelijksverjaardag vieren zonder de aanwezigheid van het overleden kind, de verjaardag van een kind zonder het broertje of zusje, het kerstfeest zonder de partner... Niet enkel op dergelijke uitgesproken familiemomenten maar ook op zeer dagdagelijkse, vaak onverwachte momenten voelt men soms sterk aan dat het sterven van een familielid het verdere (familie)leven veranderd heeft.

Zoals ook de relaties tussen de overlevenden veranderen, verandert ook de relatie tussen de overlevenden en de overledene. Deze relatie met de overledene stopt niet na het sterven maar blijft een dynamische relatie die steeds verandert in de loop van het leven, naargelang de eigen levensfase. Velen hebben ervaringen waar ze bij momenten nog een gevoel van aanwezigheid van de overledene hebben, ze 'zien', 'horen', 'voelen' of 'ruiken' de persoon nog. Vaak is er ook nog een vorm van 'gesprek' met elkaar. Men vraagt de overledene om advies, men spreekt over herinneringen of nieuwe ervaringen. De overledene kan ook als rolmodel dienen voor verdere stappen in het leven. Voor de meerderheid van de rouwenden is deze band met de overledene eerder helpend in hun rouwproces, dan dat het als storend ervaren wordt.

Een oudere man gaf mij ooit deze tekst waarmee hij wilde aangeven dat ook de band met zijn overleden vader steeds weer veranderd was.

*Ik miste jou als kleine jongen
om met me mee te gaan naar de voetbal.
Je was er niet.
Ik had je nodig als tienerjongen
om mij 'de mannenwereld' uit te leggen.
Ik weende in stilte.
Ik kwam bij je om raad
toen ik m'n eigen zaak startte.
Ik volgde jouw voorbeeld
door een rol te spelen in de gemeentelijke politiek.
Ik begin nu pas te geloven
in een aantal dingen waar jij voor stond.
Eigenlijk ben je er nog steeds een beetje...*

De veranderde relaties, zowel tussen de overlevenden als mét de overledene, houden voor velen ook een vorm van groei in. Zowel in termen van kwaliteit als kwantiteit zijn relaties tussen partners, tussen een overblijvende ouder met kinderen of tussen de kinderen onderling vaak intenser geworden.

De structurele veranderingen volgend op een verlies, kunnen voor sommige families ook moeilijkheden veroorzaken. Dit stelt zich nogal eens wanneer er te strikt wordt vastgehouden aan de structuur en de organisatie die er was voor het verlies. Hierdoor komt men niet tot de nodige veranderingen of reorganisaties van rollen, taken of verhoudingen. Deze families lijken te streven naar een continuïteit van wat er was, ondanks de niet te ontkennen veranderde realiteit als gevolg van het verlies. Echter, het omgekeerde, het volledig loslaten van alle structuren en organisatie naar aanleiding van het verlies, kan eveneens moeilijkheden creëren binnen een familie. Een gepaste flexibiliteit lijkt vaak nodig te zijn. Daarnaast lijken sommige families ook moeilijkheden te ervaren in de gepaste mate van betrokkenheid op elkaar. Na een verlies, 'spatten' sommige families als het ware uit elkaar, terwijl anderen

eerder angstvallig op elkaar gericht worden en blijven. Uiteraard zijn er binnen één familie ook combinaties op te merken: sommige familieleden vormen na het sterven coalities, terwijl er een grote afstand komt tussen andere familieleden. Ook reeds bestaande coalities binnen een familie geven, na een sterven, som aanleiding tot erg schrijnende situaties, vb. het sterven van een moeder waarbij de puberdochter steeds erg nauw verbonden was met haar moeder en beide vrouwen samen in een conflictueuze relatie zaten met vader en zoon.

Het verlies én het veranderde leven

“Wat houdt Jou bezig?”

Bij een verlieservaring heeft men te maken met zowel primaire als secundaire stressoren gerelateerd aan het verlies. Recente modellen binnen de rouwliteratuur spreken over het duale proces model (Stroebe, Schut, 2001) waarin de rouwende in het rouwproces over en weer beweegt tussen deze twee types van stressoren. Primaire stressoren hebben te maken met het verlies van de persoon zelf zoals de gevoelens rond het gemis, de herinneringen, het verschil tussen het vroegere en het huidige leven, enz. Men kan met deze primaire stressoren omgaan door de herinneringen, gedachten en gevoelens op te halen en eventueel te koesteren. Op momenten dat men vooral met het verlies bezig is, zal men veelal minder bezig zijn met het veranderde leven. Deze gerichtheid op het verlies wordt in een normaal rouwproces afgewisseld met een gerichtheid op herstel. Hierbij wordt men dan geconfronteerd met de secundaire stressoren. Deze secundaire stressoren hebben te maken met het veranderde leven op allerlei niveaus. Het gaat hier over een nieuwe identiteit, nieuwe rollen en verantwoordelijkheden, een nieuw wereldbeeld, nieuwe verhoudingen, enz. Men zal hier pogen om op zoek te gaan naar een eigen manier waarop men hiermee kan omgaan. Terwijl men bezig is met deze aanpassingen aan het veranderde leven, zal men dan weer minder bezig zijn met het verlies.

Monique gaf me een mooi beeld van deze afwisselende gerichtheid op het verlies enerzijds en de gerichtheid op herstel anderzijds. Ze vertelde me dat ze 2 bedden heeft waar ze naargelang haar gemoedstoestand (of gerichtheid) van dat moment in slaapt. Meestal slaapt ze in het bed waar ze altijd met haar man in geslapen heeft. Sinds de dag dat hij gestorven is, is ze op zijn plaats in het bed gaan liggen. *“Op die momenten voel ik mij heel erg dicht bij hem en dat wil ik dan ook zo.”* Met een combinatie van trots (blij om de evolutie) én pijn (de evolutie naar telkens wat verder weg van hem) zegt ze dat ze steeds regelmatig in een ander bed, op een andere verdieping in het huis, gaat slapen. Een bed waar haar man nooit geslapen heeft. *“Het is echt een bed helemaal alleen van mij. Als ik daar lig ben ik niet zozeer bezig met hem maar veeleer met mezelf”.*

Vanuit een individueel standpunt situeert het aanpassingsproces (als onderdeel van het rouwproces) zich vooral op het niveau van de gerichtheid op het veranderde leven.

“Wat houdt de andere familieleden bezig en hoe word jij hierdoor beïnvloed?”

Vanuit een systemische kijk zouden we ons de vraag kunnen stellen of deze afwisselende gerichtheid op het verlies en op het herstel, iets is dat zich ook op het niveau van de familie afspeelt. Zou een sterke gerichtheid op het verlies door één familielid ertoe kunnen leiden dat

een ander familielid, als reactie hierop, zich eerder zal richten op het veranderde leven? Zouden familieleden aanvoelen wat er ‘kan’ opdat de familie nog kan blijven functioneren en er een evenwicht gezocht wordt tussen de gerichtheid op het verlies én op het veranderde leven? En omgekeerd, zouden sommige familieleden zich sterker op het verlies richten omdat de andere(n) erg gericht zijn op het veranderde leven? Zonder twijfel kan men stellen dat men beïnvloed wordt door de rouwervaring en het daarbij horende rouwgedrag van de andere familieleden. Men is opgelucht, men is verbaasd, men is bezorgd,... over de andere. Het blijft echter een vraag of ook de eigen rouwervaring beïnvloedt wordt door de manier waarop de andere familieleden rouwen.

Binnen het duale proces model kan het uitsluitend gericht zijn op het verlies of het uitsluitend gericht zijn op herstel leiden tot gecompliceerde vormen van rouwen. Wanneer we echter de afwisseling in de gerichtheid op verlies/herstel bekijken vanuit een familie, dan kan het zijn dat een individuele uitsluitende gerichtheid op verlies (of herstel) van het ene familielid ‘afgewisseld’ of ‘gecompenseerd’ wordt door een ander familielid die op zijn buurt uitsluitend gericht is op herstel (of verlies).

Deze systemische vragen naar het beïnvloeden van rouwprocessen binnen een familie dienen nog verder onderzocht te worden. In de praktijk vinden we alvast talrijke voorbeelden.

Een mevrouw wiens zoon stierf door suicide, beschreef het op de volgende manier:

“Mijn man en ik lijken elkaar wel af te wisselen... alsof we ieder om buurt eens aan het stuur van de auto zitten terwijl de andere dan weer eens kan uitrusten, in de passagierszetel naast het stuur. Van daaruit kan je dan wel mee-kijken en mee-volgen, maar je kan ook even de ogen toe doen. Soms merk ik het zelf op wanneer het weer tijd is om het stuur over te nemen, soms moet mijn man mij wakker schudden. We mogen niet stoppen... er zijn nog 2 kinderen die vooruit moeten kunnen.”

Deze en andere voorbeelden duiden mij steeds opnieuw op het belang van het kijken naar rouw vanuit een bredere context, bijvoorbeeld vanuit het familieperspectief.

Hoe kunnen wij als hulpverleners helpen?

Tot slot zal ik, voor de hulpverlener, de link leggen tussen de voorgaande ideeën en de therapeutische implicaties hiervan wanneer men werkt met een rouwende familie.

Vooreerst wil ik een aantal meer algemene bedenkingen maken bij de rouwtherapie voor families. Er dient een onderscheid gemaakt te worden tussen het begeleiden van families die een verlies hebben meegemaakt en de rouwtherapie voor families. Wat betreft de rouwtherapie vind ik het belangrijk om, zoals al vermeld bij het begin van dit hoofdstuk, te benadrukken dat de meerderheid van de families op een goede, eigen manier kunnen omgaan met het verlies en geen professionele therapie nodig hebben. Enkel bij vormen van gecompliceerde rouw is een specifieke professionele rouwtherapie aangewezen. Dit nodigt uit tot een volgend onderscheid, namelijk het verschil tussen gecompliceerde rouw op een individueel niveau én een veelheid van normale individuele rouwprocessen binnen een eerder gecompliceerd familiesysteem. Naar de verdere accenten binnen de therapie kan dit onderscheid belangrijk zijn. Het uiteindelijke doel van de familietherapeutische gesprekken is het bevorderen van de onderlinge communicatie en het stimuleren van een gezonde mate van betrokkenheid op elkaar.

Ieder z’n proces. Meerdere processen samen.

In het therapeutisch werken met families die een verlies hebben meegemaakt vind ik het belangrijk om een zicht te krijgen op de betekenissen die gekoppeld zijn aan ieders individueel verlies. Bij het uitgebreid bevragen van de diverse betekenissen van het verlies voor elk familielid krijgen de andere familieleden reeds een gevoel van het verschil dat dit verlies brengt in ieders leven. Het is opvallend dat men zich voordien vaak niet gerealiseerd heeft dat er zoveel verschillende betekenissen zijn rond eenzelfde sterven. Door de verschillende betekenissen te kaderen binnen ieders levensfase, groeit er vaak een groter begrip voor elkaar. *“Ik versta nu beter dat papa voor jou ook erg belangrijk was maar op een andere manier als dat hij dat was voor mij. Voor jou is de dood van papa nu op een heel moeilijk moment in jouw leven.”* In deze explorerende gesprekken wil ik ook stil staan bij de manier waarop iedereen op dit verlies reageert. In sommige families lijkt het helpend te zijn om te kunnen spreken over de verwarring, de teleurstelling of de opluchting dat bepaalde familieleden anders reageren dan men had gedacht, gezien zijn/haar manier waarop hij/zij gewoonlijk met de dingen omgaat. De manier waarop men als therapeut over deze betekenissen, levensfasen en rouwgedragingen spreekt kan impliciet reeds een aantal vooronderstellingen weergeven. Wanneer men in deze fase net de nadruk wil leggen op het unieke en op het verschil, lijkt het mij belangrijk om dit ook te laten klinken in het eigen taalgebruik. Bijvoorbeeld, een vraag als *‘Hoe is dit voor ieder van jullie?’* en *‘Hoe gaat ieder van jullie om met dit verlies?’* klinkt anders dan wanneer men vraagt *“wat betekent dit sterven voor jullie?”* en *“hoe gaan jullie om met dit verlies?”*. Bij dit laatste lijkt het alsof er binnen één familie één betekenis met het verlies samenhangt of dat er één manier van omgaan met het verlies gekozen wordt door de hele familie. Wanneer er gesproken wordt over het unieke van de belevingen van ieder familielid, vind ik het belangrijk om deze verschillende belevingen met elkaar in verbinding te brengen. *Hoe wordt er binnen deze familie, door de afzonderlijke familieleden, omgegaan met de gelijkenissen en verschillen? Mag ieder zijn eigen manier hebben? In hoeverre voelt men de steun van de anderen voor het eigen proces? Hoeveel verschil mag er zijn om nog naast elkaar te kunnen staan? Hoeveel verschil kan deze familie tolereren?* Het is belangrijk om hier als therapeut een ‘modellering’functie op te nemen naar tolerantie van verschil.

Uit onderzoek blijkt duidelijk dat het kunnen spreken over deze dingen binnen een familie een grote impact heeft op de individuele rouwprocessen. Voor vele families leidt het spreken over dergelijke emotionele thema’s eveneens tot een groter gevoel van samenhang en ook dit is van groot belang voor het rouwproces van elk familielid.

Het verlies heeft een impact op mij en op mijn familie: het zelf en de familie veranderen

Het is zinvol om met families te spreken over de veranderingen die het verlies met zich heeft meegebracht. Wanneer hier intensief wordt op ingegaan, verwondert men er zich vaak over hoeveel het verlies inderdaad heeft veranderd, voor ieder familielid afzonderlijk maar ook voor de familie als geheel. Vaak zijn dit dingen waar men nog niet veel bij stil heeft gestaan of waarbij men de link tussen het verlies en daaruit volgende ‘secundaire’ verliezen nog niet had gelegd. *Hoe is ieder familielid veranderd sinds het verlies? Hoe denkt men anders over de wereld en het leven? Hoe is ieders leefsituatie veranderd op allerlei domeinen vb praktisch, financieel, organisatorisch, veranderde verantwoordelijkheden...?* Het in overweging nemen van de impact van het verlies leidt nogal eens tot meer begrip voor zichzelf of voor de andere. Verder vind ik het ook erg belangrijk om te spreken over de relationele veranderingen ten gevolge van het verlies. *Hoe zijn wij anders tegenover elkaar*

komen te staan?,... Het uitnodigen tot een reflectie op de overblijvende relaties brengt voor velen een nieuwe kijk op relationele problemen.

Naast het bespreken van de veranderingen wil ik ook de continuïteit doorheen de voor- en na-periode be-grijpen en belichten. Het vinden van een ‘voort-durende draad’ in zichzelf en in de overblijvende relaties, is voor velen belangrijk als bron van zekerheid, stabiliteit en vertrouwen.

In de begeleiding of therapie van families probeer ik oog te hebben voor de blijvende en dynamische impact van een verlies op het leven van elk familielid en op het gezamenlijke familieleven. Vanuit die gedachte exploreer ik ook de verliezen waar het overlijden zich reeds langer geleden situeert en tracht ik hiervoor de nodige ruimte te maken.

Veelal is er een groot verschil tussen de verschillende familieleden in de manier waarop men een band behoudt met de overledene. Het is opvallend hoe dit vaak iets is waar men met een bepaalde schaamte of verlegenheid over spreekt en hoe ongewoon het is om hier onderling over te spreken. Het creëren van een veilige ruimte waar er over dergelijke dingen kan gesproken worden binnen een familie werkt vaak ontwapenend en opluchtend. Ik vind het steeds verrassend om te vernemen dat het ter sprake brengen van de blijvende band met de overledene en de manier waarop ieder dit doet, een groter begrip brengt. Niet zelden zeggen mensen nadien iets als *“Ik dacht dat ik de enige was die nog met mama bezig is, omdat ik de enige ben die nog naar het graf gaat. Het doet goed te horen dat mijn zus ook tegen de foto van mama spreekt.”* Vanuit onze kennis dat dergelijke manieren om een band te behouden met de overledene veel voorkomend en voor de meerderheid van de rouwenden ook helpend zijn, moeten wij hier als hulpverleners een normaliserende en geruststellende houding aannemen.

Binnen het pijnlijke thema van dood, verlies en rouw wordt er te vaak te weinig aandacht geschonken aan de elementen van groei in een familie. Nochtans blijkt telkens weer hoe krachtig dit werkt binnen een familie.

Het verlies én het veranderde leven

In de professionele rouwtherapie, zowel individueel als voor families, is het belangrijk om de aandacht te richten naar zowel de primaire als secundaire verliezen. Het gaat niet enkel om de persoon die men verloren is, het gaat zeker ook om het kunnen omgaan met alle veranderingen die dit verlies met zich heeft meegebracht. Hierbij is het belangrijk dat onze interventies naar rouwenden zich niet enkel beperken tot het emotionele niveau maar dat we ook aandacht hebben voor de praktische moeilijkheden bij de aanpassing aan het veranderde leven. Naargelang de timing en de omstandigheden van het sterven hebben de overlevenden andere noden en dient de hulp zich te richten naar die dingen die de rouwende veel angst en stress bezorgen. Wanneer de rouwende ertoe komt om nieuwe taken op zich te nemen en het veranderde leven georganiseerd te krijgen, gaat dit vaak gepaard met een stijging van het zelfwaarde gevoel. Het ‘empoweren’ van de rouwenden biedt dan ook veel kansen op posttraumatische groei.

Verder geloof ik erin dat wij hier als hulpverleners ook een psycho-educatieve taak hebben naar hoe normale rouwprocessen eruit kunnen zien. Vele familieleden of families geloven in een fasemodel waarbij men een vast patroon van reacties zou moeten volgen, waarbij men intens moet bezig zijn met een rouwarbeid, waarbij men het verlies niet mag ontkennen en waar men na verloop van een bepaalde vastgelegde tijd (meestal één jaar) verder moet kunnen leven zoals voor het verlies. Dit model is binnen de wetenschappelijke wereld echter voorbijgestreefd maar leeft nog bij vele families én in hun omgeving. Het gevoel dat men hier niet aan beantwoordt, geeft voor velen de angst dat ze zelf (of de andere) niet goed rouwen, dat men te weinig bezig is met het verlies, dat het verlies bij momenten ontkend

wordt, dat men na een langere periode nog teveel bezig is met het verlies enz... Vanuit mijn kennis over het empirisch onderzoek over normale rouwprocessen, met daarbij de nadruk op de uniciteit van belevingen en de normaliteit van vele 'rariteiten', probeer ik aan families een ander zicht op normale rouwprocessen mee te geven. Het kaderen van een afwisselende gerichtheid op het verlies of op het herstel, als een normale manier van rouwen, en als iets wat voor iedereen anders verloopt en waarbij men elkaar mogelijk beïnvloedt, is voor velen geruststellend. Ik hoop hierbij een model te kunnen zijn als tegengewicht voor de uitgesproken ideeën, de enige die men vaak kent, waar men zich aan spiegelt.

Mijn interventies als rouw- en familietherapeut zijn erop gericht een betere communicatie op gang te brengen tussen de familieleden over het verlies en het veranderde leven. Het gaat erom dat men de andere kan aanhoren in diens emoties en gedrag rond het verlies, dat men samen kan spreken over de veranderingen en de continuïteit sinds het sterven, en men begrip kan hebben en tonen voor elkaar. Dit gaat samen met het beter leren begrijpen van zichzelf, van de unieke manier waarop men zelf rouwt en de mogelijke invloed die de anderen hebben op het eigen proces.

Een aantal kritische bedenkingen

In het beschrijven van een aantal ideeën voor dit hoofdstuk over een familietherapeutische benadering, en het kiezen van een reële therapiecasus, moest ik mij uiteraard beperken.

Verder viel het mij bij dit schrijven op dat ik, niet enkel in deze tekst maar ook in de therapie met Monique en Helga, weinig aandacht heb besteed aan een drietal elementen die van extra waarde kunnen zijn in de rouw- en familietherapie. Graag wil ik ze hier toch nog kort vermelden.

Ten eerste is de aandacht voor vorige verliezen van belang. Het kan erg helpend zijn om vorige verliezen te bespreken met de familie en op zoek te gaan naar de invloed die het nu nog heeft op de recente verlieservaring. Bij oudere mensen merk ik nogal eens dat deze verliezen van vroeger soms als pijnlijker ervaren worden dan de meer recente. Een hevige rouwreactie op een recent verlies valt dan soms ook beter te begrijpen wanneer ook vorige verliezen worden geëxploreerd. Ook de aandacht voor multigenerationele verliezen, waarbij er stil wordt gestaan hoe vorige generaties met dood en verlies omgingen en hoe dit de eigen ideeën en gevoelens kleurt, dient hier vermeld te worden. Hier kan het gebruik van een genogram, met een speciale aandacht voor verlieservaringen, zeer helpend zijn. Ten tweede is het betrekken van de schoonfamilie vaak een extra hulp in de therapie. Nadeau spreekt hier over het '*inlaw effect*' waarbij bedoeld wordt dat door het betrekken van de schoonfamilie vaak andere thema's aan bod kunnen komen, andere accenten gelegd worden dan die die de kernfamilie zou leggen. Tot slot is ook de aandacht voor de bredere omgeving, de vrienden en kennissenkring van groot belang in het rouwproces. Familieleden kunnen er, al dan niet uit zorg voor elkaar, voor kiezen om de nodige steun niet bij de andere familieleden te zoeken, maar eerder buiten de familiekring. Het therapeutische doel tot het bevorderen van de onderlinge communicatie betekent daarom niet dat men met alles bij elkaar terecht moet kunnen of dat alles besproken dient te worden.

Referenties

Carr, D., Nesse, R. M. & Wortman, C. B. (Eds.) (2005). *Spousal bereavement in late life*. New York: Springer.

Nadeau, J. (1997). *Families making sense of death*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Rouw vanuit een familieperspectief, An Hooghe
Handboek Leven met gemis

Neimeyer, R. A. (Ed.) (2001). *Meaning reconstruction and the experience of loss*. Washington, D. C.: American Psychological Association.

Neimeyer, R. A. (2006). *Lessons of loss: A guide to coping* (2nd Ed.). New York: McGraw Hill.

Rosenblatt, P. (2000). *Parent grief: Narratives of loss and relationship*. Philadelphia: Brunner Mazel.

Stroebe, M. Stroebe, W., Hansson, R. & Schut, H. (2001). *Handbook of bereavement research*. Washington, D. C.: American Psychological Association

Traylor, E. S., Hayslip, B., Kaminski, P. L., & York, C. (2003). Relationships between grief and family system characteristics: A cross lagged longitudinal analysis. *Death Studies*, 27, 575-601.

¹ An Hooghe, Klinisch Psychologe – Systeemtherapeute.
Universitaire Ziekenhuizen Leuven, Context, Centrum voor Relatie- en Gezinstherapie
An.Hooghe@uz.kuleuven.ac.be