

## Hooghe, 2022 - Een model van bedreigde verbindingen

**Referentie:** Hooghe, A. (2022). Het exploreren van de hulpvraag bij rouw en verlies: naar een model van bedreigde verbindingen. In Rober (Ed.) De omzwervingen van Amor: over liefde, relaties en therapie. Pelckmans Uitgeverij.

### Het exploreren van de hulpvraag bij rouw en verlies: naar een model van bedreigde verbindingen

#### An Hooghe

*“Dag mevrouw, ik bel u om een afspraak te maken”. “Ok,” antwoord ik, “kan u misschien iets meer vertellen waarvoor u hulp zoekt?”*. Ik maak graag even de tijd aan telefoon om te horen wat deze mevrouw zoekt. *“Goh, ik weet eigenlijk niet wat ik zoek. Wat ik wil is dat mijn zoon hier gewoon terug binnen zou stappen, maar dat kan jij me natuurlijk ook niet geven”*. Ze vertelt dat hij, nu anderhalf jaar geleden, uit het leven is gestapt. Het voelt alsof ze nog geen stap verder is in haar proces. Ze wil het geen ‘verwerking’ noemen. *“Ik ben precies alleen nog maar een rouwende moeder”*. Ze vertelt dat ze wel gaat werken maar ’s avonds is ze doodmoe en helemaal op. Er zijn nog zoveel dingen die ze haar zoon zou willen vragen. Allemaal antwoorden die er nooit meer zullen komen. Ik vraag haar of ze een partner heeft en of er nog andere kinderen zijn in het gezin? Ja die zijn er. *“En had u het idee om alleen op gesprek te komen of samen met uw partner of met het gezin?”* Dat wist ze niet. Daar had ze nog niet over nagedacht. Ze dacht alleen te komen maar nu lijkt ze te twijfelen of het misschien toch ook niet zinvol is dat ze hen ook vraagt om mee te komen. *“We zijn allemaal wat op onszelf”* zegt ze, *“en ook de mensen rondom ons lijken niet echt te begrijpen wat we doormaken”*. Ze klinkt steeds radelozer. *“Als het leven zomaar gedaan kan zijn, wat heeft het dan allemaal voor zin?”* Ik probeer het gesprek af te ronden en heb ondertussen wat aanwijzingen voor hoe ik graag met een eerste kennismakingsgesprek wil starten. Ik nodig haar uit om haar man en kinderen mee uit te nodigen voor het eerste gesprek. Zo kunnen ook zij misschien helpen zoeken in wat er eerst aandacht nodig heeft. Tegelijk geeft het hen ook de kans om aan te geven waar zij zich eventueel zorgen in maken. Ze lijkt dit een goed plan te vinden en ik zie hen kort daarop met het hele gezin.

Een telefoongesprek zoals hierboven beschreven illustreert de complexiteit en meer-lagigheid van de meeste rouwprocessen en de daaruit voortvloeiende vraag voor therapie door sommigen. Waarover gaat de hulpvraag? Waarop focussen? Waar gaan we eerst mee aan de slag? Wie nodigen we uit voor het eerste gesprek? Is het altijd waardevol om de partner en gezinsleden mee uit te nodigen?

## Hooghe, 2022 - Een model van bedreigde verbindingen

Met deze vragen ben ik, in dialoog met vele collega's, de laatste twintig jaar zoekende geweest. Mijn vragen en ook mijn antwoorden werden steeds duidelijker terwijl ik opleidingen volgde en ook gaf rond dit thema. De voorbije tien jaar zocht ik tevens antwoorden in een kwalitatief onderzoeksproject waarin ik een zestigtal rouwende ouders mocht interviewen (Hooghe, Neimeyer, Rosenblatt & Rober, 2019). Wellicht de meeste antwoorden vond ik in de, al dan niet therapeutische, gesprekken met de vele rouwenden die ik heb ontmoet. Ik kwam daarbij tot een model dat me houvast geeft in het exploreren van de hulpvraag en mij een focus geeft in het psychotherapeutische werk met mensen in rouw. Een model van verschillende verbindingen die bedreigd of in gevaar zijn: (1) de verbinding met zichzelf, (2) de verbinding met de overledene, (3) de verbinding met de dichte omgeving, (4) de verbinding met de ruimere omgeving en (5) de verbinding met het bestaan. In de hierboven beschreven aanmelding komen ze allemaal terug: (1) *"Ik ben precies alleen nog maar een rouwende moeder"*, 's avonds is ze doodmoe en op, (2) Er zijn nog zoveel dingen die ze hem zou willen vragen. Allemaal antwoorden die er niet zullen komen. (3) *"We zijn allemaal wat op onszelf"* (4) *"en ook de mensen rondom ons lijken niet echt te begrijpen wat we doormaken"* en (5) *"Als het leven zomaar gedaan kan zijn, wat heeft het dan allemaal voor zin?"*. Deze verschillende verbindingen vragen een andere focus in therapie en bepalen daarmee ook de vorm (individuele therapie, relatietherapie, gezinstherapie of groepstherapie/lotgenotengroepen) en technieken die meer gericht zijn op bepaalde verbindingen. Tegelijk zijn de verschillende verbindingen ook heel erg verweven met elkaar en kan de tijdelijke focus in therapie verschuiven van de ene naar de andere verbinding.

### **Een rouwproces gaat over meer dan de relatie met de overledene**

*"Rouw is de prijs die we betalen voor de liefde"*, of *"Rouw is liefde die zijn adres is kwijt geraakt"* zijn vaak gehoorde uitspraken. De liefde voor de overledene die nu andere vormen moet zoeken dan de fysieke verbinding met deze persoon. Wie was deze overledene? Hoe was de relatie? En hoe kan je die verbinding nu vasthouden in plaats van te moeten loslaten (cfr. Continuing bonds, o.a. Klass & Steffen, 2017)?

Het is deze verbinding waar vele rouwtherapeuten en begeleiders op gericht zijn in het werken met mensen in rouw. Verhalen over de overledene worden verteld, herinneringen levendig gehouden, foto's getoond. De overledene wordt in een imaginaire stoel geplaatst om nog een gesprek te kunnen voeren. Er wordt samen gezocht naar rituelen om de verbinding een blijvend karakter te geven.

Echter, vanuit de antwoorden die ik vond op mijn vragen en mijn ervaringen van de voorbije jaren stel ik voor om de aandacht en focus in rouwbegeleidingen te verruimen naar meerdere verbindingen naast die met de overledene. Wanneer mensen in rouw zich aanmelden voor psychotherapie "omdat ze iemand verloren zijn" geeft ons dit nog maar weinig richting in wat ze komen zoeken, of waarom ze onze hulp zoeken. Waarmee worstelen ze? Wat zijn ze verloren door het verlies van de geliefde? Of waarvoor zijn ze bang om nog meer te verliezen? Vaak zijn er verschillende

## **Hooghe, 2022 - Een model van bedreigde verbindingen**

verbindingen die nood hebben aan het her-bedenken of her-schrijven ervan, of hersteld moeten worden wanneer ze bedreigd of verbroken zijn geraakt.

### **De meerderheid van de rouwenden hebben geen nood aan professionele hulpverlening**

Het verlies van een geliefde, op zichzelf, is geen hulpvraag voor therapie. Deze gedachtegang sluit aan bij het wetenschappelijk onderzoek van de laatste jaren over gecompliceerde rouw en veerkracht bij verlies. Na het verlies van een geliefde door overlijden zal een minderheid, ongeveer 8 tot 12%, ernstige symptomen vertonen kaderend binnen een gecompliceerde rouw (Complicated Grief, Shear et al., 2011), een verlengde rouw stoornis (Prolonged Grief Disorder, Prigerson et al., 2009) of aanhoudende complexe rouwstoornis (Neimeyer, 2019). Deze diagnostische categorieën refereren naar ernstige reacties, gekenmerkt door een diepe verlatingsangst, weerspiegeld in hunkering naar en preoccupatie met de overledene, in die mate dat iemand een significante beperking ervaart in diens sociaal, familiaal of beroepsmatig functioneren (Maercker, Neimeyer, & Similoa, 2016; Neimeyer, Bottomley, & Bellet, 2018). Deze onderzoeksresultaten tonen ook aan dat een verrassende meerderheid van de rouwenden erin slaagt om op een veerkrachtige manier om te gaan met het verlies, en een manier vindt om verder te gaan zonder de overledene (Bonanno, 2004). Meer nog, er bestaat ondertussen wetenschappelijke consensus dat professionele psychotherapeutische rouw interventies niet nodig, en zelfs niet wenselijk zijn voor de meeste rouwende individuen (Neimeyer, 2000; Schut et al., 2001; Schut & Stroebe, 2005).

Helaas is er weinig wetenschappelijk onderzoek dat deze cijfers over veerkracht kan vertalen naar koppels en gezinnen in rouw, en of ook hier geldt dat slechts een minderheid van hen baat zou hebben bij een relatie- of gezinstherapeutische aanpak (Hooghe & Neimeyer, 2013). Eerder dan enkel te focussen op individuele outcome, wordt er dan ook gepleit om relationele outcome processen mee te nemen in de evaluatie van veerkracht. Zo stelt Shapiro (2008) voor om ook relatietevredenheid, sibling verbondenheid, familie communicatie, wederzijdse steun en gedeelde betekenisgeving mee te nemen als belangrijke elementen van groei. Binnen de relatie en gezinsliteratuur wordt algemeen aangenomen dat families een intrinsieke potentie hebben om op een veerkrachtige manier om te gaan met verlies, waarbij gericht wordt op het behouden en versterken van dit proces (oa. Bava, Coffey, Weingarten, Becker, 2010; Becvar, 2001; Boss, 2006; Kissane & Bloch, 2002; Landau, 2007; Landau, Mittal & Wieling, 2008; Saul & Bava, 2009; Shapiro, 2008; Walsh, 2007; Walsh & McGoldrick, 2004). Het meest invloedrijke werk hierin komt van Froma Walsh, die een 'family and community resilience-oriented approach to recovery' beschreef (Walsh, 2003, 2007). In dit model integreert ze haar systemische benadering van verlies (Walsh & McGoldrick, 2004) met haar theoretisch kader over familiale veerkracht (Walsh, 2003).

### **Afgestemde professionele hulpverlening**

## Hooghe, 2022 - Een model van bedreigde verbindingen

Indien er toch professionele hulp aangeboden wordt, is het van groot belang dat deze hulp gericht is op diegenen die hier nood aan hebben of vastlopen in het rouwproces, en waarbij de interventies dienen afgestemd te worden op de specifieke persoon (Zech, Ryckebosh-Dayez & Delespoux, 2010).

Verscheidende theoretische modellen binnen de rouwliteratuur beschrijven een verschillende implementatie van deze specifieke afstemming. We vermelden hier eerst drie van deze modellen die een vertaling maakten naar het therapeutische werk (1. Het Duaal Proces Model, 2. Hechtingsgeïnformeerde Rouwtherapie, en 3. Een familie rouw model) voordat we het model van verbindingen verder beschrijven.

In termen van het Duaal Proces Model (DPM, Stroebe & Schut, 1999) zullen sommige rouwenden meer nood hebben aan een focus op eerder verlies-georiënteerde taken (zoals gedachten en gevoelens gerelateerd aan het verlies, zoals de confrontatie met het verlies, het ervaren van de rouwemoties, de hervorming van de verbinding met de overledene), terwijl anderen nood hebben aan een therapeutische insteek gericht op eerder herstel-gerichte taken (zoals psychologische en praktische zaken gerelateerd aan het verdere leven zonder de overledene, het bij momenten afleiding zoeken van het verlies, het omgaan met de veranderde omgeving en het aanpassen en uitwerken van nieuwe rollen, identiteiten en relaties) (Stroebe & Schut, 2015). Dit betekent dat de therapeut zich moet afstemmen op wat er nodig is om flexibiliteit of 'oscillatie' (het over en weer bewegen tussen verlies-en herstelgerichte coping) te faciliteren (Shear, et al., 2005).

Vanuit een hechtingsgeïnformeerd perspectief wordt daarenboven ook nog het belang van de afstemming op de specifieke hechtingsstijl van de rouwende benadrukt (Kosminsky & Jordan, 2016). De hechtingstijl bepaalt in grote mate de oriëntatie op verlies en herstelgerichte coping (DPM) en aldus de benadering en specifieke technieken in de therapie. Zo stellen zij dat diegenen met een onveilige angstige hechting vaak komen vast te zitten in verlies georiënteerde coping. Daarentegen zullen mensen met een onveilige vermijdende hechting eerder een focus hebben op herstel, zonder het reflecteren op het verlies. Verder zullen zij die eerder een gedesorganiseerde hechting kennen, voornamelijk diegenen met vroegkinderlijk misbruik, vaak een reeks symptomen vertonen in emotie regulatie en mentalisatie, moeilijkheden die zich vooral tonen bij de emotionele *overload* die gepaard gaat met rouw (Kosminsky & Jordan, 2016, p. 168 in *Attachment Informed Grief Therapy*).

Tot slot vermelden we ook nog het *family grief model* van Kissane and Bloch (2002) waarbij voornamelijk het belang van familie communicatie, verbondenheid en conflict oplossend vermogen wordt benadrukt in het bepalen van een specifieke benadering. Zij formuleerden een typologie van families op basis van het relationele functioneren. Twee 'types' worden beschouwd als veerkrachtig waarbij professionele interventies niet nodig zijn en geen meerwaarde zouden bieden: enerzijds de *supportive families* gekenmerkt door verbondenheid, communicatie en weinig conflict, en anderzijds de *conflict resolving families* die erin slagen om met elkaar te communiceren. Echter, de *sullen families*

## Hooghe, 2022 - Een model van bedreigde verbindingen

met moeilijke communicatie, kwaadheid en depressie, en ook de *intermediate families* zouden veel baat hebben bij professionele hulpverlening om samen manieren te zoeken om met het verlies om te gaan. Tenslotte zouden de *hostile families* gekenmerkt door conflict, breuken en afstand, eerder gebaat zijn met een individuele therapie eerder dan gezinstherapie (Kissane & Hooghe, 2011; Kissane, McKenzie, Bloch, Moskowitz, & O'Neill, 2006).

### Naar een model van bedreigde verbindingen

We beschrijven hier verschillende verbindingen afzonderlijk, zoals ook in een therapeutisch proces de ene verbinding soms meer centraal staat dan een andere. Vaak voelen mensen op specifieke momenten in hun rouwproces dat een bepaalde verbinding meer aandacht nodig heeft of meer bedreigd is, dan een andere. Nochtans is het wel belangrijk te benadrukken dat deze verbindingen inherent aan elkaar gerelateerd zijn, vaak een overlap hebben en ook een impact hebben op elkaar. Bijvoorbeeld, iemand die na een betekenisvol verlies de verbinding met zichzelf is kwijt geraakt, zichzelf niet meer herkent, op zoek is naar eigen prioriteiten en waarden, kan ook het gevoel hebben dat de verbinding met de partner moeilijk verloopt. In een therapeutisch proces gaat het dus niet enkel om het exploreren van de bedreigde verbindingen in een eerste gesprek, maar tijdens het hele verloop van het therapie proces dient er afgestemd te worden op wat er zich het meeste aandient als bezorgdheid van de cliënten op dat moment. Zo beschreven we eerder een gevalstudie over de communicatie tussen partners na het overlijden van een kind (Hooghe, Neimeyer & Rober, 2011), waarbij de moeder vertelt dat er in haar rouwproces, terugkijkend op 10 jaar sinds het verlies, lange periodes zijn geweest dat ze heel erg de nood had om op zichzelf te zijn. In die maanden had ze zich teruggetrokken op een zolderkamer waar ze brieven schreef naar haar overleden zoon, alleen, met de focus op zichzelf en op haar kind. Daarvoor had ze haar partner de toestemming gevraagd om niet met de partnerrelatie bezig te zijn. *“Laat me een manier zoeken om hieruit te geraken. Ik vraag je de vrijheid en de ruimte...”*. Als antwoord op haar vraag had hij voor haar de zolderkamer gebouwd. Gedurende een hele periode was er vooral veel stilte tussen hen en was er weinig verbinding met elkaar. Na een tijdje voelden ze beiden dat deze verbinding tussen hen weer aandacht nodig had en ze met elkaar in gesprek moesten gaan. Opvallend was dat ze eraan toevoegde dat het toch de periode van stilte en afstand was geweest die hun relatie had gered.

In het beschrijven van de verschillende verbindingen maak ik gebruik van quotes uit het boek *Anders Nabij, de stille kracht van ouders na de dood van hun kind* dat ik samen met vijf ouders schreef (Hooghe, 2018). Het boek is gestructureerd op basis van de eerste vier verbindingen. De vijfde verbinding, met het bestaan, of de existentiële dimensie, is pas later toegevoegd aan dit model. Het boek is een verzameling van korte teksten van alle ouders, als antwoord op een lijst van vragen die ik hen had gesteld, opgedeeld volgens de verbindingen. Bijvoorbeeld *“Hoe ben je veranderd en/of dezelfde gebleven na het verlies van uw kind?”*, *“Hoe past dit bij hoe je jezelf ziet/zag als persoon?”*

## Hooghe, 2022 - Een model van bedreigde verbindingen

(verbinding met zichzelf), *“In welke mate voel je je nog verbonden met jouw overleden kind?”* en *“waarin/hoe voel je deze verbinding?”* (verbinding met het overleden kind), *“Hoe heeft het verlies een impact op jullie partnerrelatie en/of relatie met jullie andere kinderen?”* (verbinding met de dichte omgeving), *“hoe ervaar je de verbinding met de mensen uit uw omgeving (familie, vrienden, collega’s, burens,...) sinds het verlies?”* (verbinding met de ruimere omgeving).

Alhoewel dit geen wetenschappelijk onderzoeksproject was, leerden we uit de feedback van deze ouders, en nadien van lotgenoten die het hadden gelezen, dat dit voor hen een goede structuur was om hun ervaringen te kunnen weergeven. Dit hebben we beschouwd als een bevestiging van het model in de ervaringen van mensen in rouw.

### 1. De verbinding met zichzelf

Nils is de papa van Charlotte die in 2007 overleed aan een plots hartfalen op zestienjarige leeftijd. Hij vertelt het volgende:

*“De eerste twee jaar na het overlijden van Charlotte heb ik in een soort eigen wereld geleefd. Ik werd volledig teruggeworpen op mezelf. Al die tijd heb ik gezocht naar mijn identiteit ten aanzien van haar dood. Hoe kon ik de vroegere ‘ik’ terugvinden? Hoe kon ik mezelf vinden? Of moest ik mezelf heruitvinden? Ik weet niet welk werkwoord van deze drie het beste past. Een individueel proces, volledig gefocust op mijn 'zijn'. Dit proces om dicht bij mijn echte 'ik' te komen, vroeg energie, veel energie. ... Niets is als ervoor... Niet alleen het loslaten van mijn kind was voldoende, ik moest mijn vroegere 'zijn' durven loslaten en opnieuw mezelf ontdekken. (Anders Nabij, Nils, p. 82/83)*

Zoals Nils’ verhaal illustreert is het heruitvinden van jezelf voor velen een deel van het rouwproces. Het verlies nodigt hiertoe uit, of dwingt sommigen tot heel wat vragen gericht aan zichzelf. Wie ben ik nu nog? Wat zijn mijn prioriteiten en waarden in het leven? Hoe kijk ik naar mezelf? Wat zijn de verhalen die ik tegen mezelf over mezelf vertel en passen die nog bij hoe ik mezelf momenteel beleef? Herken ik mezelf nog? Ben ik nog diegene die ik wil zijn?

De voorbije jaren hoorde ik vele verhalen van mensen die bijvoorbeeld voor het verlies het beeld over zichzelf hadden dat ze veel aankunnen, dat ze meestal nog wel een tandje kunnen bijsteken als dat nodig is, dat ze rustig kunnen blijven in vele omstandigheden, dat ze de schoolse prestaties van hun kinderen of een succesvolle carrière altijd als een van hun prioriteiten hebben gezien,... en dat nu niet meer herkennen bij zichzelf. Vele rouwenden ervaren ook de nood aan een andere professionele focus na een betekenisvol verlies (*“Voor mij geen Excellentes meer”,* of *“Ik kan het niet meer aan om in de zorg te staan en voor anderen te zorgen”).* |

In dit model is een onderdeel van deze verbinding ook de relatie tot het eigen rouwproces. Ook hier gaat het vaak over een verhaal dat men zichzelf vertelt of waar men zoekende mee is. Doe ik

## Hooghe, 2022 - Een model van bedreigde verbindingen

het wel goed? Rouw ik wel normaal? Sommigen lijken akkoord te zijn met het eigen proces (*"dit neemt tijd en die geef ik mezelf ook, het is ok"*), of kunnen zelfs betekenis vinden in het proces (*"Ik leer veel over mezelf"*). De moeilijkheid komt er dan soms wanneer anderen uit de omgeving (verbinding 3 en 4) hier anders over denken en men de boodschap krijgt niet goed bezig te zijn in het rouwproces. De verschillende verbindingen kunnen dan met elkaar in conflict komen te staan (*"Ik vind dat ik het rouwen op mijn manier aanpak en dat goed doe, maar jij hebt hier kritiek op. Dat maakt me onzeker en angstig en ook kwaad..."*)

In deze verbinding met zichzelf is er ook een link met de eigen emotie-regulatie en de verbinding met het lichaam. Zo hebben rouwenden soms moeite met het onder controle krijgen van de eigen rouwemoties, bijvoorbeeld het kunnen beheersen van tranen in contexten waar ze dit niet willen uiten. Of omgekeerd zouden sommigen zo graag weer eens voeling willen hebben met hun verdriet maar lijkt alles op slot te zitten. Gewoonlijk krijgt de rouwende in de nasleep van het verlies steeds meer controle over deze emoties, en kan men zelf meer kiezen of men zich bij momenten eerder richt op het verlies, dan wel op herstelgerichte activiteiten (DPM). Of, zoals verwoordt door Robert Neimeyer (2019, oral communication), *"The goal of adapting to loss is to move toward holding our grief, rather than our grief holding us.* Inderdaad, in het begin heeft de rouw ons beet, terwijl velen na verloop van tijd zelf de rouw beet krijgen. Hiermee verbonden is ook wat sommige rouwenden 'energiebeheer' noemen. Vaak horen we verhalen van mensen die op wilskracht verder gaan, ondanks de signalen van het lichaam. Velen beschrijven hoe ze in hun rouwproces meer aandacht moeten besteden aan het goed coördineren van de dingen waar ze energie van krijgen en waar ze energie aan moeten geven. Er is vaak minder reserve om uit te putten. Op vele manieren is deze verbinding ook gerelateerd aan het rouwende lichaam. Emoties kunnen vast komen te zitten in het lijf, of zich net heel erg uiten op een lichamelijke manier, bv in fysieke pijnen.

Tot slot willen we hier ook nog de link leggen met iemands voorgeschiedenis (oa, gehechtheidsgeschiedenis, trauma's in het verleden, ...). Een verlies triggert meestal ook vorige verliezen, en in het omgaan met dit betekenisvol verlies worden primaire copingstijlen geactiveerd (Kosminsky & Jordan, 2016). Zo beschrijft ook Liesbeth, mama van Toon die in 2014 overleed aan Progeria op twaalfjarige leeftijd, hoe de dood van haar kind haar confronteerde met niet geheelde en pijnlijke stukken van zichzelf, met het kind in zichzelf.

*De dood van je kind brengt je enorm dicht bij alle niet geheelde en pijnlijke stukken die je misschien niet wil zien. Het brengt je bij de delen die je niet graag ziet van jezelf. Bij je angsten, je sterktes en je zwaktes. Bij wie je bent en niet bent en bij je teleurstellingen en je idealen... Je komt het kind in jezelf tegen, dat huilt en zeurt en vervelend doet en aandacht wil.*

## Hooghe, 2022 - Een model van bedreigde verbindingen

*Je wil haar ontkennen en niet zien. Maar dat wordt je na de dood van je kind niet toegestaan.  
(Anders Nabij, Liesbeth, p. 89)*

### Technieken en therapeutische setting

Wanneer men zichzelf niet meer herkent in de psychologische spiegel of wanneer de basisassumpties over zichzelf verstoord zijn of wanneer men worstelt met wie men geworden is, dan kunnen verschillende technieken helpend zijn om terug voeling te krijgen met wie men is, wie men wil zijn en hoe men veranderd is. We noemen hier twee technieken. Ten eerste 'Chapters of my life' (Neimeyer, 2014; uitgewerkt in een case study door Hooghe, Neimeyer & Haegeman, 2018), en ten tweede 'Wat heb ik in huis – herinrichten na verlies?' (uitgewerkt in een case study door Hooghe, Stinckens & Van Uffelen, 2018, 2021). In de eerste techniek wordt men uitgenodigd om het zelf en het eigen leven metaforisch voor te stellen als een boek, bestaande uit meerdere hoofdstukken. Deze hoofdstukken kunnen chronologisch periodes in het leven voorstellen waarin men belangrijke thema's beschrijft van die periode. Bij anderen stellen de verschillende hoofdstukken verscheidene delen van zichzelf voor. Samen met de therapeut kan er dan besproken worden hoe het verlies hen veranderd heeft en hoe men op een bepaalde manier ook nog dezelfde is gebleven, of hoe bepaalde delen van het zelf geëvolueerd zijn. In de tweede techniek, stelt men zichzelf, eveneens metaforisch, voor als een huis, met een binnenkant en een buitenkant. Hier gaat de rouwende reflecteren op eigenschappen van zichzelf en de relatie die men heeft tot anderen. Daarbij kan een centrale vraag zijn hoe het huis heringericht werd door het verlies, of hoe het huis een andere ligging, stijl of bereikbaarheid kreeg. Beide technieken dienen vooraf gegaan te worden door een reflectie op zichzelf, waar men stil staat bij de eigen ervaringen en focust op wat er zich aandient, ook lichamelijk. Technieken als 'analogical listening' (Neimeyer, 2012), focusing (Gendlin, 1996), Experientieel lichaamswerk (Calsius, 2017, 2018) meditaties (Hooghe, 2021) of yoga (Stang, 2015) kunnen helpen om voeling te krijgen met het eigen rouwende lichaam.

De focus op de verbinding met zichzelf vraagt vaak een individuele therapie setting, eventueel met steunfiguren als getuigen en hulpbronnen (Hooghe & Migerode, 2015). Naargelang de hulpvraag kan het soms waardevol zijn om iemand alleen te ontvangen, bijvoorbeeld wanneer iemand zichzelf niet meer lijkt te kunnen voelen, of het lichaam signalen geeft waarvoor men nog geen woorden heeft. Voor anderen kan net het mee uitnodigen van anderen een meerwaarde zijn, bijvoorbeeld bij het onzeker op zoek zijn naar hoe men veranderd is en wat het verlies betekent voor iemands prioriteiten. Hier kan de dialoog met anderen die men vertrouwt helpen als *secure base* (Van Wielinck, Wilhelm & Van Geelen-Merks, 2017). De bovengenoemde twee technieken kunnen ook waardevol zijn in een



groepssetting, waarbij men de oefening op het einde met elkaar deelt en daarmee ook reflecties kan krijgen of een spiegel van verschillen met de verhalen van anderen.

### 2. De verbinding met de overledene

Zoals hierboven reeds beschreven is deze verbinding met de overledene door vele collega rouwtherapeuten de meest gekende verbinding om mee aan de slag te gaan in therapieën waarbij de aanmelding een overlijden van een dierbare betreft. Echter, deze verbinding staat niet altijd centraal in de hulpvraag waarmee iemand komt. Soms wel, soms ook niet. Soms als ingangspoort tot andere verbindingen. Soms is deze verbinding te kwetsbaar of te kostbaar om mee te starten.

Mijn ervaring met deze verbinding is dat ze vele intense ladingen kent en men bijna voort-durend op zoek is naar de juiste afstand. Zo vonden we ook in eigen onderzoek dat ouders spraken over het *“rondfietsen, rond de pijn van de rouw. Niet te dicht, of niet te lang te dicht, maar zeker ook niet te ver, of niet te lang te ver”*. Niet te dicht omdat het niet draaglijk is om er te intens langdurig mee geconfronteerd te worden. Niet te ver omdat het eveneens ondraaglijk is om de verbinding met hun kind te lang op een te grote afstand te houden, want de pijn is ook hun verbinding met hun kind (Hooghe, Neimeyer & Rober, 2012),

Op een metaforische manier schreef ook Christine Haegeman een boek genaamd *“De geboorte van mijn kostbare leegte”* (2012) na het overlijden van haar zoon Steven. Het is over deze leegte dat Jan, papa van Ona, overleden aan in hersenvliesontsteking in 2017, het heeft in contact met zijn dochter na haar overlijden.

*“De leegte die is ontstaan, is ook voor mij een plaats waar ik contact blijf houden met Ona. Het is een plaats waar niets anders telt. Op sommige dagen is het een zwart gat dat alle energie uit me wegzuigt. Maar op goeie momenten is het een plaats waar ik met gerust gemoed verdrietig kan zijn en leuke herinneringen kan ophalen. In het beste geval is het een bron van energie die me aanzet om er weer vol voor te gaan, om anders in het leven te staan, nieuwe dingen te ontdekken en op te gaan in het hier en nu. Iets wat Ona zo goed kon. Het is een leegte die ik mijn leven lang wil blijven koesteren. (Anders Nabij, Jan, p.127)*

Zoals Jan hier beschrijft kan hij de verbinding met zijn dochter soms ervaren als een leegte waardoor hij in een zwart gat terecht komt, maar waar hij op andere momenten ook energie vindt. Het belang van het levenslang mogen koesteren van deze verbinding is voor de meeste mensen, rouwend om een persoon en een relatie die men als waardevol ervaart, van groot belang. Echter, velen hebben hierbij ook de ervaring dat ze moeten strijden tegen de nog steeds gangbare gedachte dat men de overledene zou moeten loslaten. Van deze strijd getuigt ook Christine, moeder van Steven en Sylvie,

## Hooghe, 2022 - Een model van bedreigde verbindingen

die beiden op twintigjarige leeftijd overleden, in 2010 in een verkeersongeval, en in 2014 door verdrinking.

*“Na het overlijden van mijn kinderen blijft de emotionele binding en wint ze op een specifieke manier aan kracht. Juist door hun lichamelijke afwezigheid ontstaat er een andere vorm van identiteit en een nieuwe vorm van relatie. ... Ze blijven als het ware mijn eigen gedrag en denkpatronen bezenuwen. ... Als deze energie en kracht zouden betekenen dat ik abnormaal of ziekelijk ben, dan kies ik ervoor om dat te zijn. En tegelijk kan ik mijn rouwproces niet pathologiseren”. (Anders Nabij, Christine, p. 114)*

Inderdaad, gedurende een lange tijd overheerste de overtuiging dat het loslaten van de overledene een belangrijk onderdeel was van het rouwproces. Echter, de voorbije jaren is er algemene consensus in de rouwliteratuur dat het belangrijk is dat mensen leren om ‘anders vast te houden’ in een verbinding die voortbestaat (Klass & Steffen, 2017). Meer nog, soms hebben we ook de overledene nodig om hen te berouwen (“*We need the death to grieve them*”, Neimeyer, oral communication).

In de vraag naar psychotherapie gaat het soms expliciet om deze verbinding. Zo kunnen mensen soms al aan telefoon aangeven dat men de behoefte heeft om in contact te blijven met de overledene en zoekt naar manieren om hem of haar niet te vergeten.

*“Have en goed zou ik geven voor een laatste gesprek met haar. Haar in mijn armen drukken en laten voelen: 'Het komt goed, ik hou van je'”. (Anders Nabij, Nils, p. 82)*

Zoals Nils hier krachtig zegt ervaren de meeste rouwendenden ook een groot verlangen naar een laatste gesprek, een laatste knuffel met de overledene. Zeker in omstandigheden van een plots overlijden of wanneer de relatie met de overledene gekenmerkt is door relationele kwetsuren en niet ‘afgerond’ voelt, kan de therapeutische hulpvraag ook bestaan uit het opzoeken van deze relatie om dingen te herstellen of nog ruimte te geven aan *unfinished business*. Ook bij traumatische overlijdens waarbij men niet los komt van vreselijke beelden, of waarbij de beelden de toegang tot andere, mooiere beelden verhinderen, is het therapeutisch werken met deze verbinding en het contact met de overledene noodzakelijk.

### Technieken en therapeutische setting

Door middel van een ‘imaginaire dialoog’ (Jordan, 2012; Maes, 2018), stoelenwerk (Neimeyer, 2012a) en andere vormen van de communicatie met de overledene (Neimeyer, 2012b) kan er gezocht worden naar het verderzetten van een gesprek, daarmee zelfs “nieuwe herinneringen” creërend (Anders Nabij, Video interview Christine). Een uitgebreide beschrijving van een therapeutische sessie gericht op het voortbestaan van de verbinding met de overledene kan men vinden in het handboek *Continuing Bonds* (Klass & Steffen, 2017; Neimeyer & Hooghe, 2017).

Echter, niet altijd moet het directe contact met de overledene opgezocht worden. Soms is er vooral een angst bij de rouwende dat men de overledene zou vergeten. *“Iemand is pas echt dood als er niet*

## Hooghe, 2022 - Een model van bedreigde verbindingen

*meer over gesproken wordt*” is een vaak gehoorde uitspraak. Men wil graag dat anderen mee helpen de herinnering levend te houden. Technieken vanuit de narratieve therapie zoals ‘Introducing the deceased’ (Hedtke, 2015), of ‘Re-membering’ the deceased (Hedtke & Winsslade, 2016) kunnen dan helpen het gesprek over de overledene te verrijken.

Soms kan de rouwende ook de pijn en bezorgdheid uiten van het niet meer voelen van de aanwezigheid van de overledene, alsof er niets meer overblijft van het leven dat deze geleefd heeft. Dan kan er bijvoorbeeld gewerkt worden met een techniek waarbij men op zoek gaat naar de emotionele erfenis van de overledene (wat liet iemand achter aan waarden, normen, ideeën,...?), of zelfs de ‘imprint’ of ‘tattoo’ die iemand achterliet in de persoon van de rouwende (life imprint, Neimeyer, 2012c), zoals bijvoorbeeld uiterlijke kenmerken, kennis, wijsheden, een professionele focus, enzovoort.

Het werken met deze verbinding vraagt ook een therapeutische setting die afgestemd is op wat de rouwende nodig heeft. Wanneer men bijvoorbeeld de dialoog met de overledene aangaat dan gebeurt dit meestal in de context van een individueel gesprek met de therapeut. De therapeut probeert dan om de aandacht van de rouwende naar binnen te richten (meestal met gesloten ogen), of gericht naar een lege stoel. Om op deze manier in contact te komen met de overledene is de aanwezigheid van anderen zoals de partner, ouders of kinderen, vaak verstorend. In tegenstelling hiermee is het wel een grote meerwaarde dat deze anderen aanwezig zijn indien het eerder een vraag betreft naar het levend houden van de herinnering aan de overledene. De therapeut kan er dan voor kiezen om eerder met partners en/of gezinsleden samen te zitten om in dialoog te gaan over de plaats van de overledene en herinneringen op te halen, of samen te zoeken naar rituelen die ze thuis kunnen installeren. Zeker wanneer er ook de bezorgdheid leeft van het uit verbinding te geraken met deze dichte omgeving kan het vertellen over de overledene soms een manier zijn om weer meer verbonden te geraken met elkaar. Zo vertelt Liesbeth bijvoorbeeld over dit soort rituelen die in hun gezin van groot belang zijn sinds het overlijden van Toon.

*“Op scharniermomenten, zoals de geboortedatum of de datum van overlijden, is er toch altijd een beetje feest. We gaan samen eten en er worden herinneringen opgehaald. Zijn foto wordt op de tafel gezet en meestal bakken we zijn lievelingscake. Hij is er een beetje bij. Met Sinterklaas worden er drie schoenen gezet en Staf en Kamiel eten de chocolade van Toon op”. (Anders Nabij, Liesbeth, p 108)*

Belangrijk voor deze verbinding met de overledene is ook het lotgenotencontact, waarbij de rouwendes uitgenodigd worden om verhalen over de overledenen met elkaar te delen. Hier komen we op terug bij de verbinding met de ruimere omgeving.

### 3. De verbinding met de dichte omgeving

## Hooghe, 2022 - Een model van bedreigde verbindingen

*“Als gezin hebben we een nieuw evenwicht moeten zoeken. “Drie” betekent in deze context iets heel anders dan “vier min één”. Wat doe je bijvoorbeeld met de plaatsen aan tafel? Blijf je gewoon zitten zoals voorheen en laat je een plaats leeg, of probeer je iets nieuws uit? Door het wegvallen van één iemand merk je dat een gezin een geoliede machine is waarin een heel aantal automatismen verankerd zijn” (Jan, Anders Nabij, p. 164)*

Deze quote van Jan beschrijft duidelijk hoe rouwen niet louter een individueel proces is. Het hele gezin wordt door elkaar geschud en er moeten nieuwe evenwichten gezocht worden (oa. Breen et al., 2019). Ook ervaren de meeste partners een impact op hun partnerrelatie en volgt er een zoektocht in hoe men verder kan na een verlies, apart en samen (Toller & Braithwaite, 2009).

Als relatie- & gezinstherapeut was ik jaren geleden, bij het begin van mijn therapeutisch werk met mensen in rouw, heel erg overtuigd van de meerwaarde van de steun van de partner en gezinsleden voor elkaars rouwproces. Ik beschouwde mezelf als een tijdelijke voorbijganger in het leven van deze mensen en was vooral gericht op deze verbinding (met de dichte omgeving, of met diegenen waarmee men samen leeft). Ik zou hen helpen om met elkaar in dialoog te gaan en hen te verbinden in hun lijden, waardoor ik op termijn overbodig zou worden. In de relatie en gezinstherapie literatuur vond ik steun voor deze gedachten (oa. Nadeau, 2008; Walsh & McGoldrick, 2004) en ik probeerde dus zoveel mogelijk om partners en gezinsleden mee uit te nodigen voor de therapie om samen in gesprek te gaan.

Echter, al snel bleek dat de meeste aanvragen waar de aanmelding over rouw ging, vragen waren voor individuele therapieën. Wanneer ik hen als koppel of gezin uitnodigde kwam er vaak een vorm van weerstand, of kwamen mensen niet opdagen op de gemaakte afspraak. Dit was voor mij het begin van mijn doctoraatsonderzoek: Hoe kan ik beter begrijpen dat partners, na het overlijden van een kind, ervoor kiezen om niet met hun partner te spreken over hoe ze zich voelen in hun rouwproces? Sterker nog, hoe kon ik begrijpen dat net het niet spreken met elkaar zorgde voor de bescherming van de relatie? Zo schrijft ook Nils dat het uit zorg was voor de partnerrelatie dat ze niet bij elkaar de steun gingen zoeken die ze nodig hadden.

*“We zochten beiden ondersteuning buiten onze relatie. Uit zorg voor onze partnerrelatie. Om elkaar niet te belasten en om het onmogelijke begrip niet van elkaar te verwachten, reikten we beiden uit naar anderen. Dit heeft ons beiden verrijkt, en onze relatie beschermd” (Nils, Anders Nabij p. 151)*

Mijn onderzoek leerde me dat er vele ‘goede redenen’ zijn waarom partners niet met elkaar spreken over hoe ze zich voelen in hun rouwproces (Hooghe, Rosenblatt & Rober, 2016, 2017). We vonden vier grote betekenissen: omwille van de ontoereikendheid en zinloosheid van woorden in rouw (1), om afstand te creëren tegenover de pijn (2), als een expressie van een persoonlijk en intiem proces

## Hooghe, 2022 - Een model van bedreigde verbindingen

(3), en omdat de partner eenzelfde verlies heeft maar een ander rouwproces (4). Voor deze laatste betekenis vonden we 4 subcategorieën: Respect en het niet belasten van elkaars rouwproces (4a), de zinloosheid van woorden binnen de relatie (4b), onvoldoende afstand tegenover de pijn van de partner (4c), en een verschillende manier of timing van rouwen (4d). Het hele onderzoeksproject leerde ons dat in het begrijpen van hoe partners, geconfronteerd met de dood van hun kind, met elkaar spreken en tegelijk bepaalde dingen (tijdelijk) onuitgesproken of in stilte laten, het proces van afstemming centraal staat (Hooghe, Neimeyer, Rosenblatt & Rober, 2019). Partners, in interactie met elkaar, stemmen voortdurend op elkaar af, zoals dansers doen in een dans met elkaar, veelal zonder woorden.

Ook wij als therapeuten dienen ons voortdurend af te stemmen op het proces en de hulpvraag van onze cliënten. Gaandeweg leerde ik dat dit niet altijd was door mijn focus te richten op de relationele dynamieken binnen het koppel of het gezin. Soms zijn er andere verbindingen die de aandacht vragen op specifieke momenten. En soms was het wél deze verbinding die bedreigd voelde, of waarvan men de steun zocht.

Specifiek rond het verlies van een kind botsen we in de media te vaak op de opvatting dat de meerderheid van de koppels een dergelijk verlies niet zouden aankunnen en men gedoemd is tot een echtscheiding. Echter, wetenschappelijk onderzoek toont aan dat er niet meer gescheiden wordt in deze groep ouders dan dat er veel gescheiden wordt in de algemene populatie (Albuquerque, Pereira, & Narciso, 2016). Toch heeft deze opvatting een beangstigende impact op partners en kunnen we als therapeuten helpen deze misvatting te corrigeren. Het is niet zo dat verschillend rouwen op zich een moeilijke dynamiek geeft binnen een partnerrelatie. Soms zelfs integendeel, in de therapeutische praktijk horen we vaak dat het verschil tussen partners soms net een waardevolle aanvulling kan zijn of een mogelijkheid om elkaar af te wisselen in momenten dat men gericht is op het verlies, dan wel het herstel (cfr. DPM). Van belang is vooral het begrip, het respect en de mildheid voor ieders manier van rouwen, zoals ook Elke, mama van Harte die in 2013 op zesjarige leeftijd overleed aan een hersentumor, hier beschrijft.

*“Sinds het sterven van Harte zijn er aantal momenten geweest waarop Johan en ik de kans liepen het als koppel niet te overleven. Alleen al door het verschil in de manier waarop we met het verlies en ons verdriet omgingen. Het tempo, de tijd en ruimte die elk van ons beiden nodig had, kreeg of soms moest nemen. De manier waarop elk van ons omging met Harte. Ik leerde vooral dat rouwen ‘maatwerk’ is en voor iedereen anders. En dat niet elke relatie die getroffen wordt door een traumatische gebeurtenis, eindigt. Wat wij samen hebben meegemaakt, heeft ons als koppel sterker gemaakt. We zijn een goed team in deze materie, ook al klinkt dat vrij ‘mechanisch’. We hebben allebei onze eigen manier om met het verlies van Harte om te gaan. We respecteren dat van elkaar en dat is misschien het meest waardevolle in onze relatie” (Elke, Anders Nabij, p.156)*

## Technieken en therapeutische setting

## Hooghe, 2022 - Een model van bedreigde verbindingen

Werken met koppels en gezinnen vraagt voor vele therapeuten durf en ervaring. Het zijn vaak niet alleen de cliënten (partners en gezinsleden) die aarzelend zijn om hun dichte omgeving mee uit te nodigen voor de therapie. Ook vele therapeuten voelen zich onvoldoende uitgerust met systemische gesprekstechnieken en competenties om met meerdere mensen tezamen aan de slag te gaan. Toch is het mijn overtuiging dat het van grote waarde is om, op z'n minst in een eerste verkennend gesprek, de dichte omgeving mee uit te nodigen (Hooghe & Migerode, 2015). Het bevragen van ieders bezorgdheid geeft vaak een duidelijker zicht op de verdere focus van de therapie. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat alle gezinsleden het eens zijn met de vraag van een gezinslid om in individuele therapie te komen omdat hij of zij heel erg worstelt met het eigen rouwproces of identiteit na een verlies (cfr. verbinding met zichzelf), of zoekend is naar een draaglijke afstand tegenover de overledene (cfr. Verbinding met de overledene). In de verdere dialoog kan dan besproken worden of het aanwezig zijn van een *secure base* in de volgende sessies van meerwaarde kan zijn, of eerder verstrend zou aanvoelen. In een ander voorbeeld zou het kunnen dat uit het exploreren van ieders bezorgdheden net heel erg blijkt dat men bezorgd is elkaar te verliezen in het verdere rouwproces, of men met pijnlijke gevoelens zit tegenover anderen in het gezin die op een heel andere manier rouwen. Wanneer blijkt dat deze verbinding bedreigt is dan zal er moeten gewerkt worden met alle gezinsleden of partners. Het verder exploreren van de aarzelingen om met elkaar te spreken ('Spreken over spreken') kan dan een zinvolle verdere stap zijn (Hooghe, 2009, 2012, 2018b; Hooghe et al (2020)).

Specifiek in het werken met koppels beschreef Migerode (2018) een interventie gericht op verschil en emotionele afstemming (Mijn rouw, jouw rouw, onze rouw) kaderend binnen de gehechtheidstheorie. Het belang van een veilig gehechte partnerrelatie en het werken met principes uit de Emotionally Focused Couples Therapy (EFT, Johnson, 2019) staat ook centraal in een interventie waarbij de therapeut helpt om negatieve relatiecirkels en de onderliggende gevoelens van beide partners zichtbaar te maken (Lagrou & Hooghe, 2018; Migerode, Lagrou & Hooghe, 2018). In een recent artikel (Hooghe, in press) beschreven we hoe deze interventies uit EFT kunnen aangevuld worden met een interactieve visie op het Duaal Proces Model (Stroebe & Schut, 2015). Hierbij gaan we ervan uit dat iedere persoon vanuit zijn of haar gehechtheid een dominante copingstijl heeft in het omgaan met rouw. Zoals we reeds boven beschreven zullen sommigen eerder verliesgericht zijn en anderen eerder herstelgericht. Binnen een partnerrelatie waarin er spanningen zijn rond een verschillende manier van rouwen, geraken deze copingstijlen soms gepolariseerd in de relationele dynamiek. In het werken met koppels wiens relatie hierdoor bedreigd geraakt proberen we dan bij beide partners zowel herstel- als verliesgerichte coping te exploreren. Zo krijgen we een dubbel duaal proces model. De polarisatie die er ontstaan is binnen de partnerrelatie kan vaak gevalideerd worden als de poging van iedere partner om verbindingen te redden. Een typisch voorbeeld is een moeder die na het overlijden van haar kind heel erg gericht is op dit overleden kind, wil spreken over het verlies

en haar rouw emoties uit binnen het gezin, waarbij de vader een pleidooi houdt voor de nood aan meer gerichtheid op het verdergaande leven en aandacht voor de partnerrelatie en andere kinderen. Beiden zorgen voor het behoud van verschillende verbindingen: waar moeder de verbinding met het overleden kind bewaakt door het een blijvende plaats te geven in het gezin, doet vader een poging om het gezin te beschermen van de stilstand en de blijvende verbondenheid met diegenen die er fysiek nog zijn in het gezin. Het samen exploreren van de dynamiek en het valideren van ieders inzet kan in een volgende stap ook ruimte creëren tot meer verbinding en doorvoeld begrip, bijvoorbeeld door het werken met enactments.

Werken met gezinnen betekent soms ook het betrekken van kinderen. Werken met blokken (Hooghe & Rober, 2018; 2021) kan hier een helpende techniek zijn. Op een speelse wijze wordt er ruimte gemaakt voor de plaats van de overledene voor elk gezinslid. De manier waarop gezinnen hiermee omgaan in de sessie en de eventuele verschillen in het zetten van de blokken, geven ruimte voor gezinsdynamieken rond en na het overlijden.

#### 4. De verbinding met de ruimere omgeving

*“Eerlijk gezegd, heb ik liever dat mensen die ons niet in de ogen durven te kijken, die geen echt eerlijk gesprek willen aangaan, dan ook maar op afstand blijven. Ik heb geen energie over om te investeren in een relatie waar ik erop moet letten me aan hen aan te passen, waarbij ik moet begrijpen wat zij niet aankunnen. (Christine, Anders Nabij, p.184)*

Ondanks mijn ervaring dat er nog nooit zoveel aandacht is geweest voor rouw en verlies als vandaag (in de media, in boeken, films, documentaires, theater enzovoort) blijft het een realiteit dat veel mensen in rouw zich niet begrepen en gehoord voelen in hun lijden. Ook al begrijpt de rouwende soms wel dat de omgeving hun ervaringen moeilijk kan begrijpen, het ontbreekt hen vaak aan energie om verder in deze relaties te investeren. Bij velen zien we dat het begrip eindig is en teleurstelling de bovenhand neemt als er weer eens niet over de overledene gesproken is geweest tijdens een bijeenkomst, of als er een verjaardag of overlijdensdatum voorbij gegaan is waarin vrienden, familie of collega's niets lieten horen, of als werkcontexten lijken te verwachten dat men terug komt werken als men weer 'de oude' is, zoals voorheen.

Ook in de aanmeldingen voor therapie kunnen we soms horen dat de verbinding met de omgeving bedreigd is. Soms is er zelfs expliciet de vraag naar contacten waarin men ruimte krijgt om over de overledene te spreken of waarbij verhalen kunnen gedeeld worden. Zeker na verloop van tijd, jaren na het verlies, wordt het steeds moeilijker om met de omgeving te blijven praten over herinneringen die al zo vaak verteld zijn en waar er geen nieuwe verhalen meer bij komen.

*“Hunkeren is het juiste woord. Hunkeren naar een gesprek over Charlotte. Hunkeren naar interesse van anderen over haar. Nog steeds vandaag, evenveel dan tien jaar geleden... (Nils, Anders Nabij, p. 186)*

## Hooghe, 2022 - Een model van bedreigde verbindingen

Vanuit psychotherapeutische oogpunt is het werken rond deze verbinding niet altijd gemakkelijk. Sommige verhalen over pijnlijke reacties (zoals “er zijn nog andere vissen in de zee”, “tijd heelt alle wonden”, “heb je de bladzijde al kunnen omdraaien?” of “heb je het nu nog niet verwerkt, we zijn al een jaar verder!”) zijn ook voor de therapeut choquerend om te horen. Onze begripvolle reacties op deze situaties worden vaak als steunend ervaren maar tegelijk ben ik van mening dat het van groot belang is om te zoeken naar een positionering die helpend is voor onze cliënten en hen niet verder isoleert van hun omgeving. Waar is onze plaats als therapeut wanneer rouwende cliënten het hebben over “WIJ die het hebben meegemaakt” en “ZIJ die ons niet begrijpen”?

Dit is geen evidente evenwichtsoefening. In supervisies en opleidingen merk ik dat vele therapeuten gevangen geraken in een positie waarin ze mee in de verontwaardiging zitten tegenover een omgeving die te weinig steunt en begripvol is. Omgekeerd kan de therapeut ook heel erg vast komen te zitten in een eerder verdedigende positie als vertegenwoordiger van die omgeving, en dingen zeggen als “Het is natuurlijk ook voor hen niet evident om te weten wat te zeggen tegen jou”. Eerder dan hierbij in één van deze posities te verzeilen is het vanuit mijn ervaring belangrijk om te zoeken naar manieren om een brug te zijn tussen deze posities. Hierin proberen om te differentiëren in de verschillende contacten met de ruimere omgeving kan helpen: hoe kan er met sommigen, op sommige momenten, over sommige thema’s toch een verbinding gemaakt worden?

Soms betekent dit dat ik belangrijke anderen mee uitnodig voor een gesprek. Bijvoorbeeld, wanneer iemand na het verlies van een partner erg ontgoocheld is in de steun van iemand uit de vriendenkring maar deze relatie wel wil behouden, kunnen we zoeken naar mensen die mee kunnen komen nadenken welke initiatieven er kunnen genomen worden binnen de vriendengroep om relaties te herstellen of beschermen.

Meer dan ooit heb ik de voorbije jaren ook aandacht voor de professionele context van de rouwende. Verhalen van een pijnlijke heropstart op het werk na een verlies zijn legio. Niemand die de rouwende ontving, niemand die aandacht had voor de heropstart, geen plekje voor de overledene in deze werkcontext, werk dat was blijven liggen, onbegrip voor een extra verlofdag op de sterfdag, enzovoort. In mijn ervaring verlangt de rouwende meestal niet zoveel van de werkgever en de collega’s maar krijgen ze toch niet wat ze nodig hebben. Omgekeerd geloof ik er heel erg in dat het bij de meeste werkgevers en collega’s geen kwestie is van niet willen maar veeleer van niet te weten hoe te reageren. Zoals we ook de scholen betrekken bij begeleidingen van kinderen, kunnen we als therapeuten ook meer inzetten op het informeren en opleiden van werkgevers, HR en teams. Na een ingrijpende verlies ligt er een enorme kans voor zowel de werkcontext als de rouwende om het contact, werkvreugde en loyaliteit te verdiepen en vergroten.

### **Technieken en therapeutische setting (lotgenotencontact)**



## Hooghe, 2022 - Een model van bedreigde verbindingen

Er zijn vele verschillende soorten lotgenotengroepen die verschillen in focus, in grootte, in activiteiten en in het open of gesloten karakter van de groepen. De meeste groepen worden begeleid door lotgenoten zelf. Eerder uitzonderlijk worden deze groepen begeleid door professionelen. Toch kan dit ook een belangrijke meerwaarde hebben vanuit de eerder beschreven 'brugfunctie' tussen 'Zij' die het meemaakten en 'Zij' die het niet mee maakten en niet begrijpen. Deze begeleidde groepen hebben dan ook vaak een therapeutisch doel.

Tal van methodieken en technieken zijn beschreven om in groepen te gebruiken (o.a. Claes, Maes & Modderman, 2018). In het werken met kinderen in rouw vanuit een kinderpsychiatrische setting vermelden we hier graag een beschrijving van een groep die werkt vanuit het Duaal Proces Model en de combinatie maakt van woord en beeld: roeien met twee riemen (Van Himbeek & Van Kollenburg, 2016). Vanuit mijn eigen werk met groepen ervaar ik eveneens de meerwaarde van methodieken geïnspireerd op het Duaal Proces Model (Stroebe & Schut, 1999, 2010) en een holistische benadering met meerdere ingangspoorten tot rouwbelevingen. De voorbije jaren hebben we dit vorm gegeven door een aantal cliënten uit te nodigen voor een verdiepingsweek met lotgenoten in het buitenland. Hier hadden we twee huizen ter beschikking, naast elkaar gelegen. De twee locaties dienden als een symbolisering voor enerzijds het verliesgerichte werk (zoals de gesprekstherapeutische momenten), en anderzijds het herstelgerichte werk (zoals het samen eten en over andere onderwerpen praten samen). De professionele begeleiding werd gedaan door 2 psychologen, relatie en gezinstherapeuten, in samenwerking met een lichaams- en energetisch therapeute en kunstenaars die creatief aan de slag gingen met de groep. In die dagen werd er een combinatie gemaakt van gesprekstherapeutische momenten aan de hand van hun eigen metafoor van het rouwproces, met meer lichaamsgerichte activiteiten zoals mindful wandelen en Chi Kung, met expressieve vormen waarbij de rouwenden werden uitgenodigd om hun "hoofd te laten landen in hun handen" (Anje Claeys, mondelinge communicatie).

Een terugkerend thema in deze verdiepingsweken is de bedreigde verbinding met de ruimere omgeving. De positie van de hulpverleners is hier van groot belang. We zijn aanwezig bij deze gesprekken en sturen naar het samen zoeken van constructieve wegen. Bijvoorbeeld, zo vertelt een moeder hoe er over de jaren heen steeds minder berichten komen op de overlijdensdatum van haar dochter. Dit maakt haar verdrietig en kwaad tegelijk. We herkennen als therapeuten dat dit een herkenbare en pijnlijke ervaring is bij velen en nodigen de anderen uit om verhalen te delen over hun eigen manieren om hiermee om te gaan. Eerder dan een gesprek te laten uitmonden in het samen delen van al deze pijnlijke ervaringen en ieders voorbeelden hierin, trachten we te zoeken naar het behouden of herstellen van het contact met deze omgeving. Door deze uitnodiging kwamen er meteen reacties van andere ouders die vertelden dat ze over de jaren heen geleerd hebben om bijvoorbeeld een paar dagen voordien een Facebook bericht te posten of al met hun omgeving te spreken over deze

datum die eraan komt. Ook de techniek van het werken met ieders metafoor over het eigen rouwproces geeft ruimte om samen te reflecteren op de verbinding met de ruimere omgeving. Zo vertelde een vader over zijn metafoor van een ijskoud zwembad waar hij samen met zijn vrouw in zwemt, ieder op een ander tempo. Zijn beeld had vooral aandacht voor de verbinding met zichzelf (“Ik lijk enkel nog een zwemmer te zijn die in beweging moet blijven om niet te verdrinken”) en de verbinding met zijn partner. Echter, ook de verbinding met de ruimere omgeving kon uitgebreid aan bod komen. Zo bevroegen andere rouwenden hem waar er nog anderen in zijn beeld stonden. Waar wilde hij zijn ruimere omgeving in dit beeld? En hoe kon hij hen ‘charmeren’ om wat dichterbij te durven komen?

In onze ervaring van de voorbije jaren heeft dit voor vele rouwenden een constructieve reflectie gecreëerd op deze verbinding met de omgeving. Men voelt zich herkend in deze moeilijke verbinding en vaak leert men dingen van anderen in hoe ermee om te gaan. Soms verandert er ook helemaal niets in het contact met deze omgeving maar komt er een veranderde betekenisgeving en minder nood om het rouwproces te delen met mensen die het niet mee maakten, net omdat er lotgenoten zijn waar die mogelijkheid er wel is.

### 5. De verbinding met het bestaan

Voor heel wat mensen doorkruist een overlijden een basisvertrouwen en veiligheid die men had in het leven. Het overlijden van hun geliefde kan aanvoelen als een onrecht dat hen aangedaan werd en kan vragen naar verantwoordelijkheid en zin wakker maken: Waarom moest dit gebeuren? Is hier iemand voor verantwoordelijk?

In sommige aanmeldingen en therapie processen horen we rouwenden worstelen met het bestaan, het existentiële, spiritualiteit of religie. Zo spreken sommigen over “het grotere plaatje niet meer te zien”, “de weg kwijt te zijn omdat er geen kompas meer is”, “richtingaanwijzers die plots verdwenen of veranderd zijn”, of “de zinloosheid van ons bestaan”. Als alles zo vergankelijk en nietig is, wat heeft onze tijd op aarde hier dan voor zin? Waarom leven we? Waarom zouden we opnieuw investeren in relaties als het leven toch kort en willekeurig is?

Bovendien kunnen er ook vragen en eventuele angsten rond het eigen levenseinde ontstaan. De confrontatie met de eindigheid van de geliefde, kan vragen en emoties rond het eigen leven en dood wakker maken, zoals “wat zal er met mij gebeuren als ik dood ben? Zie ik mijn geliefde nog op één of andere manier terug? Wat als er niets meer na de dood is? Wat als er net wel nog iets is? Heb ik mijn leven wel ‘goed genoeg’ geleefd?”

Deze existentiële vragen horen we bij de meeste rouwenden wel ergens terug komen, maar slechts bij enkelingen zijn deze vragen in die mate verstorend dat het een verder functioneren in de weg staat. In de literatuur wordt hiernaar gerefereerd als *complicated spiritual grief* (Burke et al, 2014). Hiermee verwijst men naar een spirituele crisis volgend op het verlies, waarbij men conflict en afstand voelt

## Hooghe, 2022 - Een model van bedreigde verbindingen

tegenover God en/of leden van iemands spirituele gemeenschap. Het is dan ook een specifieke categorie van de bredere existentiële worsteling die mensen kunnen ervaren.

In mijn eigen praktijk, met voornamelijk cliënten van een Vlaamse, blanke afkomst, hoor ik zelden religieuze worstelingen. Wanneer cliënten toch een sterk godsdienstige ingesteldheid hebben is de reactie nogal verschillend. Voor sommigen is hun relatie met God een steun in het rouwproces en vertrouwen zij op de betekenis van dit overlijden vanuit een groter geheel waar wij als mensen geen zicht op hebben. Voor anderen, voorheen gelovigen, is zijn daad wreed en zinloos en voelen zij zich uitgedaagd in hun relatie tot God.

De worsteling met de zinvolheid en betekenis van ons bestaan is wel een terugkerend thema in een aantal therapeutische processen. In mijn ervaring hangt dit ook samen met het al dan niet hebben van anderen waar men nog voor moet zorgen of van betekenis voor kan zijn. Bijvoorbeeld, bij partnerverlies op oudere leeftijd is dit een meer frequent gespreksonderwerp dan bij jonge gezinnen waar er kinderen zijn waarvoor gezorgd moet worden. Omgekeerd is de ervaring van zin- en betekenisloosheid van een overlijden vaak groter bij een *untimely death* (een overlijden dat niet strookt met de normale levensloop, zoals het verlies van een kind), dan bij een overlijden van iemand op leeftijd.

### Technieken en therapeutische setting

In de rouwliteratuur is er weinig geschreven over specifieke interventies gericht op deze verbinding voor diegenen die in een spirituele of existentiële crisis belanden na verlies. Een uitzondering hierop is het werk van Burke en Elacqua (2012) over *spiritual devotionals*. Hierbij worden mensen in rouw uitgenodigd om wekelijks te reflecteren op hoofdstukken van de bijbel. Dit kan in een therapeutische context of religieuze gemeenschap.

Vanuit mijn eigen ervaringen als therapeut beschrijf ik hier drie ingangspoorten die al zinvol zijn gebleken in de zoektocht naar herstel van deze verbinding met het bestaan. Ten eerste exploreer ik erg vaak iemand godsbeeld en ideeën, overtuigingen of fantasieën over een eventueel hiernamaals. Waar is de overledene nu voor u? Geloof je erin elkaar nog ooit terug te zien? Ten tweede is het werken vanuit een intergenerationele blik soms helpend als het existentiële thema's betreft. Hoe gaven vorige generaties in de familiegeschiedenis betekenis aan verliezen? Vaak hebben ouders of grootouders ook een oorlog meegemaakt en zijn er familie verhalen die licht kunnen werpen op familiale dynamieken in het omgaan met zinloos verlies en lijden. Ten derde kan ook de natuur een waardevol element zijn in iemands rouwproces. Menig malen mochten wij ondervinden dat de overweldigende natuur van de Ardeche in het zuiden van Frankrijk met een open sterrenhemel in de avonden een ander perspectief binnen bracht in de gesprekken en betekenisgeving van de rouwenden die mee gingen op verdiepingsweken. Alsof de natuur een groter geheel toonde dan de betekenis van één enkel mensenleven.

### Concluderende gedachten

We beschreven een model van bedreigde verbindingen als houvast in het exploreren van de hulpvraag in het therapeutisch werken met rouw en verlies. De vijf verbindingen in dit model werden apart beschreven maar zijn inherent aan elkaar verbonden, met een invloed op elkaar. Toch heeft men als therapeut nood aan een focus om zich op te richten, afgestemd op wat er zich op dat moment het meest aandient. De onderverdeling in verbindingen kan helpen in het bepalen van die focus. Bij elke verbinding beschreven we ook een aantal technieken en de therapeutische setting die zich leent voor de specifieke verbinding en techniek. Deze hebben we geïllustreerd met voorbeelden en quotes die voornamelijk komen uit mijn eigen therapeutisch werk met rouwende ouders, en het boek *Anders Nabij* dat ik samen met vijf ouders schreef. Het model van verbindingen bleek voor deze groep rouwendenden een zinvolle opdeling te zijn voor hun rouwbelevingen. Het zou zeker interessant zijn om ook verder na te gaan of dit model met een opdeling in deze verbindingen ook even toepasbaar is op andere vormen van verlies, zoals bijvoorbeeld het verlies van een (groot) ouder of partner of levend verlies. Voor bepaalde vormen van verlies ervaarden we reeds dat bepaalde technieken minder waardevol bleken, bv *life imprints* en lege stoelen werk blijkt niet zo zinvol bij perinataal verlies. Ook in het werken met specifieke gezinscontexten, zoals verlies binnen nieuw samengestelde gezinnen, zijn er specifieke aandachtspunten. Zo is de verbinding met een overleden kind fundamenteel verschillend voor de biologische ouder en de plusouder, en zijn er verschillende gezinscontexten waarbinnen relationele dynamieken veranderd zijn. Daarenboven is het ook denkbaar dat bepaalde verbindingen meer of minder centraal staan bij verlieservaringen in andere culturen. Zo zijn er culturen waarbij de verbinding met de overledene veel explicieter aanwezig blijft in het leven van de rouwende, of is er een grotere religieuze component in het rouwproces.

Dit model is niet expliciet onderzocht in wetenschappelijk onderzoek. Echter, het onderzoek dat wij de voorbije jaren deden gaf wel mee de aanleiding tot het ontwikkelen ervan. Verder werden de verschillende verbindingen reeds als herkenbaar benoemd door vele rouwendenden en ook rouw & verlies hulpverleners die met dit model werkten in hun werkcontext.

**Referenties**

- Albuquerque, S., Pereira, M., & Narciso, I. (2016). Couple's relationship after the death of a child: A systematic review. *Journal of Child and Family Studies, 25*(1), 30-53.
- Bava, S., Coffey, E. P., Weingarten, K, Becker, C. (2010). Lessons in collaboration, four years post-Katrina, *Family Process, 49*, 543-558.
- Becvar, D. S. (2001). *In the presence of grief: helping family members resolve death, dying, and bereavement issues*. New York: Guilford.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59*, 20-28.
- Boss, P. (2006). *Loss, trauma and resilience. Therapeutic work with ambiguous loss*. New York: Norton.
- Burke, L. A., & Elacqua, T. C. (2012). Spiritual devotionals. In *Techniques of grief therapy* (pp. 195-198). Routledge.
- Burke, L. A., Neimeyer, R. A., Young, A. J., Bonin, E. P., & Davis, N. L. (2014). Complicated spiritual grief II: A deductive inquiry following the loss of a loved one. *Death Studies, 38*(4), 268-281.
- Calsius, J. (2017). Werken met een lichaam dat moeilijk doet. Een andere kijk op het psychosomatische lichaam *in therapie*. Leuven: Acco.
- Calsius, J. (2018). Wanneer het lichaam verdriet bevroert. Aan de slag met het gepanserde lichaam in Experientieel lichaamswerk. In Claes, Maes & Modderman (Eds.) *Ruimte maken voor rouw en verlies in therapie* (pp. 296-299). Acco Leuven.
- Claes, G., Maes J., & Modderman, H. (2018). *Ruimte maken voor rouw en verlies in therapie*. Acco Leuven.
- Gendlin, E. T. (1996). *Making concepts from experience*. Focusing Institute.
- Hedtke, L. (2015). Introducing the deceased. In Neimeyer, R. A. (Ed.), *Techniques of grief therapy: Assessment and intervention* (pp. 253-255). New York, NY: Routledge.
- Hedtke, L., & Winslade, J. (2016). *Remembering lives: Conversations with the dying and the bereaved*. Routledge.
- Hooghe, A. (2009). Talking about talking, hesitations to talk and not talking. *Context Magazine, 101*, 33-35.
- Hooghe, A. (2012). Talking about talking with couples and families. In Neimeyer (Ed.) *Techniques of grief therapy: Creative strategies for counseling the bereaved*. New York: Routledge.
- Hooghe, A. (2018). *Anders Nabij, de stille kracht van ouders na het verlies van hun kind*. Uitgeverij Charlotte.

## Hooghe, 2022 - Een model van bedreigde verbindingen

- Hooghe, A. (2018b). Spreken over spreken. In Claes, Maes & Modderman (Eds.) *Ruimte maken voor rouw en verlies in therapie* (pp. 135-139). Acco Leuven.
- Hooghe, A. (2019). *"It's a matter of attunement": exploring couple communication in times of child loss and child cancer.* (dissertation)
- Hooghe, A. (In press). Working with grieving couples: Using the Dual Process Model as a framework for clinical practice. In E.M. Steffen, E. Milman & R.A. Neimeyer (Eds) *The Handbook of Grief Therapies*. London: Sage.
- Hooghe, K. (2021). Back in Balance. (2021, 10 juni). *Back in Balance • Online programma's*. Geraadpleegd op 28 november 2021, van <https://back-in-balance.be/online-programmas/>
- Hooghe, A., Neimeyer, R. A. (2013). Family resilience in the wake of loss: a meaning-oriented contribution. In Becvar (Eds.) *Handbook Family Resilience*, pp. 269-284. Springer New York.
- Hooghe, A., Neimeyer, R.A., & Haegeman, C. (2018). Op zoek naar betekenisreconstructie: mijn levensverhaal als hoofdstukken van een boek. In Claes, Maes & Modderman (Eds.) *Ruimte maken voor rouw en verlies in therapie*, pp. 258-261. Acco Leuven.
- Hooghe, A., Neimeyer, R. A., & Rober, P. (2011). The complexity of couple communication in bereavement: An illustrative case study. *Death Studies*, 35, 905-924. Doi: 10.1080/07481187.2011.55335
- Hooghe, A., Neimeyer, R. A., Rober, P. (2012). "Cycling around an emotional core of sadness": Emotion regulation in a couple after the loss of a child. *Qualitative Health Research*, 22, 1220-1231. Doi: 10.1177/1049732312449209
- Hooghe, A., Migerode, L. (2015). *Expanding the system.* In Neimeyer (Ed.) *Techniques of grief therapy: Creative strategies for counseling the bereaved. Volume 2.* New York: Routledge. Voor een Nederlandstalige herwerking: Het belang van verbinding in rouwtherapie. *Tijdschrift voor palliatieve zorg*, 11, 16-19.
- Hooghe, A., & Rober, P. (2018). Ruimte maken voor dialoog. Werken met blokken in gezinstherapie met jonge kinderen. In Claes, Maes & Modderman (Eds.) *Ruimte maken voor rouw en verlies in therapie* (pp. 132-135). Acco Leuven.
- Hooghe, A., & Rober, P. (2021). Working With Blocks. In *New Techniques of Grief Therapy* (pp. 255-258). Routledge.
- Hooghe, A., Rosenblatt, P., Rober, P. (2016). Betekenissen van het niet spreken in koppels die een kind verloren. Wat betekent het voor de therapeutische praktijk? *Systeemtherapie. Jaargang 28, nr 3*, pp. 205-219.
- Hooghe, A., Rosenblatt, P.C., Rober, P. (2017). "We hardly ever talk about it": emotional responsive attunement in couples after a child's death. *Family Process*, 57: 226-240. Doi: 10.1111/famp.12274.

## Hooghe, 2022 - Een model van bedreigde verbindingen

- Hooghe, A., Rosenblatt, P. C., Vercruyse, T., Cosyns, V., Lambrecht, K., & Rober, P. (2020). "It's Hard to Talk When Your Child Has a Life Threatening Illness": A Qualitative Study of Couples Whose Child Is Diagnosed With Cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*. <https://doi.org/10.1177/1043454220944125>
- Hooghe, A., Stinckens, N., Van Uffelen, N. (2018). Wat heb ik in huis? Her-inrichten na verlies. In Claes, Maes & Modderman (Eds.) *Ruimte maken voor rouw en verlies in therapie* (pp. 246-250). Acco Leuven.
- Hooghe, A., Stinckens, N., Van Uffelen, N. (2021). My House after Loss. In *New Techniques of Grief Therapy* (pp. 205-208). Routledge.
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. Guilford Publications.
- Jordan, J. R. (2012). Guided imaginal conversations with the deceased. In *Techniques of grief therapy* (pp. 282-285). Routledge.
- Kissane, D., & Bloch, S. (2002). *Family focused grief therapy*. Philadelphia: Open University Press.
- Kissane, D., & Hooghe, A. (2011). Family therapy for the bereaved. In R. A. Neimeyer (Ed.) *Grief and bereavement in contemporary society: Bridging research and practice* (pp. 287-302). New York: Routledge.
- Kissane, D. W., McKenzie, M., Bloch, S., Moskowitz, C., Mckenzie, D. P., & O'Neill, I. (2006). Family focused grief therapy: A randomized, controlled trial in palliative care and bereavement. *American Journal of Psychiatry*, 163(7), 1208-1218.
- Klass, D., & Steffen, E. M. (Eds.). (2017). *Continuing bonds in bereavement: New directions for research and practice*. Routledge.
- Kosminsky, P. S., & Jordan, J. R. (2016). *Attachment-informed grief therapy: The clinician's guide to foundations and applications*. New York, NY: Routledge.
- Lagrou, K, & Hooghe, A. (2018). Vasthouden in het ruimte geven: over het belang van een veilig gehechte partnerrelatie als bron van steun en troost na het verlies van een kind. In Claes, Maes & Modderman (Eds.) *Ruimte maken voor rouw en verlies in therapie* (pp. 143-147). Acco Leuven.
- Landau, J. (2007). Enhancing resilience: families and communities as agents for change. *Family Process*, 46, 3, 351-365.
- Landau, J., Mittal, M., Wieling, E. (2008). Linking human systems: strengthening individuals, families, and communities in the wake of mass trauma. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34, 2, 193-209.

## Hooghe, 2022 - Een model van bedreigde verbindingen

- Maercker, A., Neimeyer, R. A., & Similoa, V. (2016). Depression and complicated grief. In J. Cook, S. Gold, & C. Dalenberg (Eds.), *APA handbook of trauma psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Maes, J. (2018). De imaginaire dialog, werken met de lege stoel. In Claes, Maes & Modderman (Eds.) *Ruimte maken voor rouw en verlies in therapie (pp. 99-103)*. Acco Leuven.
- Migerode, L. (2018). Mijn rouw, jouw rouw, onze rouw. Over afstemmen. In Claes, Maes & Modderman (Eds.) *Ruimte maken voor rouw en verlies in therapie (pp. 139-142)*. Acco Leuven.
- Migerode, L., Lagrou, K. & Hooghe, A. (2018). Rouwen als paar. In J. Zoetmulder & J. D. Graaf.. *Emotionally Focused Therapy in uitvoering*. Utrecht: Stichting EFT Nederland.
- Nadeau, J. W. (2008). Meaning-Making in Bereaved Families: Assessment, Intervention and Future Research. In M. Stroebe, R. Hansson, H. Schut & W. Stroebe (Eds.). *Handbook of bereavement research: 21st century perspectives (pp.511-530)*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Neimeyer, R. A., & Hooghe, A. (2017). Reconstructing the continuing bond: a case study in grief therapy. In Klass & Steffen (Eds.) *Continuing bonds in bereavement, New directions for research and practice*, pp. 73-99. New York: Routledge.
- Neimeyer, R. A., Bottomley, J. S., & Bellet, B. W. (2018). Growing through grief: When loss is complicated. Transforming loss: Finding potential for growth, In K. J. Doka & A. S. Tucci (Eds.), *Transforming loss: Finding potential for growth (pp. 95–112)*. Hospice Foundation of America.
- Neimeyer, R. A. (2000). Searching for the meaning of meaning: Grief therapy and the process of reconstruction. *Death studies*, 24(6), 541-558.
- Neimeyer, R. A. (2012a). Chair work. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Techniques of grief therapy (pp. 266–273)*. New York: Routledge.
- Neimeyer, R. A. (2012b). Correspondence with the deceased. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Techniques of grief therapy (pp. 259–261)*. New York: Routledge.
- Neimeyer, R. A. (2012c). The life imprint. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Techniques of grief therapy: Creative practices for counseling the bereaved (pp. 274–276)*. New York: Routledge.
- Neimeyer, R. A. (2019). Meaning reconstruction in bereavement: Development of a research program. *Death Studies*, 43(2), 79-91.
- Neimeyer, R. A. (2014). Chapters of our lives. In B. E. Thompson and R. A. Neimeyer (Eds.), *Grief and the expressive arts: Practices for creating meaning (pp. 80-84)*. New York: Routledge.
- Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., ... Maciejewski, P. K.



## Hooghe, 2022 - Een model van bedreigde verbindingen

- (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS Medicine*, 6, e1000121.
- Saul, J., & Bava, S. (2009). Implementing collective approaches to massive trauma/loss in western contexts: Implications for recovery, peacebuilding and development. Retrieved from, <http://www.incore.ulst.ac.uk/pdfs/IDRCsaul.pdf>.
- Stroebe, W., Schut, H., & Stroebe, M. S. (2005). Grief work, disclosure and counseling: do they help the bereaved? *Clinical psychology review*, 25(4), 395-414.
- Schut, H., Stroebe, M. S., Van den Bout, J., & Terheggen, M. (2001). The efficacy of bereavement interventions: Determining who benefits. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 705–737). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10436-029>
- Shear, K., Frank, E., Houck, P. R., & Reynolds, C. F. (2005). Treatment of complicated grief: A randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Association*, 293, 2601-2608. doi: 10.1001/jama.293.21.2601.
- Shear, M. K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N., ... Keshaviah, A. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depression and Anxiety*, 28, 103–117.
- Stang, H. (2015). Compassion and Loving-Kindness Meditation. In Neimeyer, R. A. (Ed.), *Techniques of grief therapy: Assessment and intervention* (pp. 161-164). New York, NY: Routledge.
- Stroebe, M. S., & Schut, H. (1999). The Dual Process Model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23, 197-224.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 61(4), 273-289.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2015). Family matters in bereavement: Toward an integrative intra-interpersonal coping model. *Perspectives on Psychological Science*, 10(6), 873-879.
- Toller, P. W., & Braithwaite, D. O. (2009). Grieving together and apart: Bereaved parents' contradictions of marital interaction. *Journal of Applied Communication Research*, 37(3), 257-277.
- Vanhimbeeck, A., & van Kollenburg, J. (2016). Roeien met twee riemen. Beeldende therapie in een rouwgroep voor jongeren. *Tijdschrift voor vaktherapie*, 2016/3, jaargang 12.
- van Wielink, J., Wilhelm, L., & van Geelen-Merks, D. (2017). *Professioneel begeleiden bij verlies*. Boom.
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42, 1–18.

## Hooghe, 2022 - Een model van bedreigde verbindingen

- Walsh, F. (2007) Traumatic loss and major disasters: Strengthening family and community resilience. *Family Process, 46*, 207–227.
- Walsh, F., & McGoldrick, M. (2004). *Living beyond loss: Death in the family* (Eds.). New York: Norton.
- Zech, E., Ryckebosch-Dayez, A., & Delespaux, E. (2010). Improving the efficacy of intervention for bereaved individuals. *Psychologica Belgica, 50*, 103-124.