

# PROFESSIONEEL BEGELEIDEN BIJ VERLIES

Jakob van Wielink, Leo Wilhelm, Denise van Geelen-Merks en Riet Fiddelaers-Jaspers

Tweede editie

**Boom**



Met onderstaande unieke activeringscode krijg je via **www.boomstudent.nl** toegang tot de online leeromgeving. Deze code is persoonsgebonden en gekoppeld aan de 2<sup>e</sup> editie. Na activering van de code is de online leeromgeving twee jaar toegankelijk. De code kan tot zes maanden na het verschijnen van een volgende editie geactiveerd worden. De code is eenmalig te gebruiken. Deze activeringscode is alleen bruikbaar voor een studentlicentie en geeft geen toegang tot de docentomgeving van het platform. Ben je docent? Dan heb je jouw activeringscode per e-mail ontvangen. Deze code activeer je op **boomdocent.nl**.

Omslagontwerp: Haagsblauw, Den Haag

Beeld omslag: Archaeology – All We Leave Behind door G.C. Meyers

Beeld module openers: alleburen ([www.alleburen.nl](http://www.alleburen.nl))

© 2025 Van Wielink, Wilhelm, Van Geelen-Merks en Fiddelaers-Jaspers | Boom

*Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.*

*Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl).*

*No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of Boom Uitgevers.*

ISBN 9789024464395

NUR 133

[www.boomstudent.nl](http://www.boomstudent.nl)

[www.boom.nl/hogeronderwijs](http://www.boom.nl/hogeronderwijs)

# Inhoud

<b>Voorwoord door Robert Neimeyer</b>	<b>7</b>
<b>Voorwoord door Lonneke Lenferink</b>	<b>9</b>
<b>0 Inleiding</b>	<b>12</b>
0.1 Introductie	12
0.2 Bij de tweede editie	15
0.3 Begrippen	16
<b>1 Verlies – een verkenning</b>	<b>23</b>
1.1 Een casus	23
1.2 Herkennen, erkennen, verkennen en verweven van verlies	24
1.3 Historische schets van benaderingen van eindigheid	37
1.4 Onze visie op vormgeven van persoonlijke en professionele verandering	48
1.5 Begeleidingsgesprek in de praktijk	49
1.6 Reflectievragen	52
1.7 Oefeningen	53
1.8 Literatuur	58
<b>2 Contact en welkom</b>	<b>65</b>
2.1 Een casus	65
2.2 Verhalen van verlies zoeken een bedding	66
2.3 In begeleiding: de achterkant van contact en welkom	69
2.4 Begeleidingsgesprek in de praktijk	72
2.5 Reflectievragen	75
2.6 Oefeningen	75
2.7 Literatuur	80
<b>3 Hechting en veerkracht</b>	<b>83</b>
3.1 Een casus	83
3.2 Het belang van secure bases	85
3.3 Hechtingsstijlen als reactie op emotionele afgrenzing	90
3.4 Veerkracht	100
3.5 In begeleiding: de achterkant van hechting en veerkracht	104

3.6	Begeleidingsgesprek in de praktijk	105
3.7	Reflectievragen	108
3.8	Oefeningen	109
3.9	Literatuur	115
<b>4</b>	<b>Verbinding en intimiteit</b>	<b>119</b>
4.1	Een casus	119
4.2	Het verschil tussen hechten en verbinden	120
4.3	Intimiteit en veiligheid	122
4.4	In begeleiding: de achterkant van verbinding en intimiteit	128
4.5	Begeleidingsgesprek in de praktijk	129
4.6	Reflectievragen	132
4.7	Oefeningen	133
4.8	Literatuur	137
<b>5</b>	<b>Verlies en afscheid</b>	<b>141</b>
5.1	Een casus	142
5.2	Zonder afscheid geen vooruitzicht	143
5.3	In begeleiding: de achterkant van verlies en afscheid	156
5.4	Begeleidingsgesprek in de praktijk	158
5.5	Reflectievragen	160
5.6	Oefeningen	161
5.7	Literatuur	167
<b>6</b>	<b>Rouw en integratie</b>	<b>171</b>
6.1	Een casus	171
6.2	Visies op rouw	172
6.3	Integratie	178
6.4	Mogelijk verloop van rouw en factoren die daarop van invloed zijn	181
6.5	Bijzondere omstandigheden bij verlies	189
6.6	Bijzondere vormen van rouw	202
6.7	Rouw bij verschillende groepen	221
6.8	In begeleiding: de achterkant van rouw en integratie	233
6.9	Begeleidingsgesprek in de praktijk	237
6.10	Reflectievragen	241
6.11	Oefeningen	241
6.12	Literatuur	250
<b>7</b>	<b>Betekenisgeving en roeping</b>	<b>261</b>
7.1	Een casus	261
7.2	Betekenisgeving als het herschrijven van het levensverhaal	262
7.3	Roeping	277

7.4	In begeleiding: de achterkant van betekenisgeving en roeping	281
7.5	Begeleidingsgesprek in de praktijk	282
7.6	Reflectievragen	285
7.7	Oefeningen	286
7.8	Literatuur	295
<b>8</b>	<b>Het brein, het zenuwstelsel en verlies</b>	<b>301</b>
8.1	Een casus	301
8.2	Het centrale zenuwstelsel	303
8.3	Het autonome zenuwstelsel	312
8.4	De polyvagaaltheorie	314
8.5	Begeleidingsgesprek in de praktijk	324
8.6	Reflectievragen	327
8.7	Oefeningen	328
8.8	Literatuur	330
<b>9</b>	<b>Trauma</b>	<b>335</b>
9.1	Een casus	335
9.2	Kan en mag je als begeleider werken met trauma?	336
9.3	Wat verstaan we onder trauma?	336
9.4	Het verschil tussen rouw en trauma	342
9.5	Begeleidingsgesprek in de praktijk	353
9.6	Reflectievragen	357
9.7	Oefeningen	358
9.8	Literatuur	359
<b>10</b>	<b>Rouw in de context van werk</b>	<b>363</b>
10.1	Een casus	363
10.2	Verlies en rouw op het werk	364
10.3	Begeleidingsgesprek in de praktijk	378
10.4	Reflectievragen	381
10.5	Oefeningen	382
10.6	Literatuur	382
<b>11</b>	<b>Begeleiden: perspectief aanbrengen bij verlies</b>	<b>387</b>
11.1	Een casus	387
11.2	Professioneel begeleiden is een transitionele ontmoeting in het hier-en-nu	388
11.3	Begeleidingsgesprek in de praktijk	411
11.4	Reflectievragen	414
11.5	Oefeningen	414
11.6	Literatuur	416

<b>12</b>	<b>Kritieken en een uitnodiging tot een persoonlijke visie op rouw</b>	<b>421</b>
12.1	Kritieken als onderdeel van de wetenschappelijke benadering	421
12.2	Uitnodiging tot het ontwikkelen van een persoonlijke visie op rouw	432
12.3	Reflectievragen	433
12.4	Oefeningen	433
12.5	Literatuur	434
	<b>Nawoord</b>	<b>437</b>
	<b>Over Professioneel begeleiden bij verlies</b>	<b>441</b>
	<b>Over de auteurs</b>	<b>446</b>
	<b>Index</b>	<b>448</b>

# Voorwoord door Robert Neimeyer

Wie leeft, komt in aanraking met een oneindige reeks levensveranderingen, zowel gewenst als ongewenst. Bij de geboorte worden we door onze ouders en uiteindelijk door veel anderen, van de intieme en geborgen ontwikkelingswereld in de baarmoeder naar de uitgestrekte en onvoorspelbare buitenwereld gelokt, waarin niet alleen onze groei gestimuleerd wordt, maar waarin wij ook kwetsbaar zijn voor allerlei soorten verlies. In onze levensloop voelen we ons van nature aangetrokken tot een ontelbaar aantal plaatsen, projecten en bezittingen, maar vooral tot mensen die ons gevoel van eigenwaarde bevestigen en ons een gevoel van verbondenheid en continuïteit geven bij het creëren van een levensverhaal dat helemaal van ons is. Maar juist deze gehechtheid maakt ons vatbaar voor rouw; op het moment dat we een geliefd persoon of een gekoesterd bezit verliezen of bij het besef van onze eigen sterfelijkheid, moeten we onherroepelijk loslaten en ons opnieuw schikken in een leven dat veranderd is. Met andere woorden: rouwen brengt herbevestiging of reconstructie met zich mee van een wereld met betekenis, die door verlies op de proef gesteld is.

De auteurs van *Professioneel begeleiden bij verlies* houden zich bij uitstek bezig met deze thema's. Zij slagen erin om de wezenlijke kenmerken naar voren te halen in de vele contexten van verlies en verandering die het leven met zich meebrengt. De visie die Van Wielink, Wilhelm, Van Geelen en Fiddelaers-Jaspers ontwikkeld hebben, is zowel soepel abstract als praktisch concreet; ze maken gebruik van de Transitiecirkel om de thema's aan bod te laten komen die steeds terugkeren in de afwisselende levenstocht, op zowel persoonlijk, relationeel, beroepsmatig als organisatorisch gebied. Ook bieden ze concreet advies over hoe we deze veerkrachtig tegemoet kunnen treden. Omdat we in de nasleep van levensveranderende gebeurtenissen ons levensverhaal regelmatig opnieuw bekijken, herzien en soms substantieel herschrijven en daarmee onszelf opnieuw uitvinden, staat de rol van betekenisreconstructie centraal in dit proces.

Uiteindelijk draait het bij professioneel begeleiden bij verlies om universele zorgen, maar op een manier die oproept tot persoonlijke betrokkenheid. Zoals de auteurs stellen, kan geen enkel abstract model – en in dit boek worden er, handig genoeg, verschillende gepresenteerd – een adequate basis bieden voor ons werk met mensen die te maken hebben met diepgaande verandering, tenzij aangevuld door een oprechte eigen zoektocht waarbij we zelf vragen stellen bij verliezen in ons eigen leven en daar bepaalde lessen uit trekken. Alleen door dat te doen en door onze eigen filosofie of kijk op verlies en leven te

ontwikkelen, kunnen we anderen oprecht nabij zijn in het ondernemen van eenzelfde soort zoektocht, meestal in de nasleep van intense, ongevraagde en vaak beangstigende verandering.

Als hulpverleners hebben wij, net zo goed als de cliënten die we ondersteunen, wijsheid en nabijheid nodig en dat is precies wat Van Wielink, Wilhelm, Van Geelen en Fiddelaers-Jaspers in dit boek bieden. Dit boek biedt een diepgaande en praktische handreiking aan hulpverleners van velerlei aard die mensen nabij zijn die proberen hun leven in de nasleep van een verlies opnieuw in te richten.

Robert A. Neimeyer, PhD

Emeritus hoogleraar in de psychologie aan *The University of Memphis*

Directeur van het *Portland Institute for Loss and Transition*

Redacteur van *Techniques of Grief Therapy* en van *Death Studies*

Memphis, maart 2017 en Portland, maart 2025



# Voorwoord door Lonneke Lenferink

We ontkomen er niet aan: ieder mens zal in zijn leven meerdere verliezen ervaren, erdoor geraakt worden en erom rouwen. Terwijl veruit de meeste mensen in verbinding met andere mensen manieren vinden om met verlies om te gaan, kan rouwen toch een zware klus met behoorlijk wat obstakels zijn. Dit boek richt zich op rouw na heel verschillende vormen van verlies. Hierbij gaat het dus niet alleen over het overlijden van een dierbare, maar kan het ook andere ingrijpende gebeurtenissen omvatten, zoals een echtscheiding, een ontslag, een verhuizing of het verlies van lichamelijke functies door ziekte.

De auteurs slagen erin om zowel theoretische inzichten als praktische hulpmiddelen te bieden. Denk hierbij aan gespreksfragmenten, casusbeschrijvingen en oefeningen die je helpen bij het begeleiden van rouw na verlies. Ook word je aangemoedigd tot introspectie met reflectievragen. Door stil te staan bij hoe wij zelf omgaan met veranderingen na verlies, kunnen wij pas echt van betekenis zijn in het contact met anderen. Dit is één van de belangrijkste lessen die ik meeneem na het lezen van dit boek.

De 'Transitiecirkel', ontwikkeld door de auteurs, vormt het raamwerk van dit boek. Deze cirkel is de basis van de begeleiding en legt de nadruk op betekenisgeving na verlies. Je wordt in dit boek uitgenodigd om samen met jouw cliënt diens levensverhaal te bekijken, te herzien en eventueel te herschrijven. Dit roept bij mij de veelgebruikte metafoor op van de roeiboot voor het beschrijven van het duale procesmodel van het omgaan met verlies van Maggie Stroebe en Henk Schut. Het roeien in deze metafoor symboliseert het proces van rouw waarin je heen en weer beweegt tussen momenten die gepaard gaan met emotionele pijn (verliesgericht) en momenten waarin je probeert je leven weer op te pakken (herstelgericht). Het is normaal – en zelfs gezond – om tussen deze twee manieren van omgaan met verlies te wisselen. Zo zorgt het gebruik van beide roeispanten ervoor dat je vooruitkomt in je rouwproces. Dit boek daagt je uit om af en toe ook eens uit de roeiboot te stappen en een duik te nemen. Hierdoor ontstaat de mogelijkheid om te ontdekken hoe onze eigen ervaringen uit het verleden invloed hebben op ons leven nu.

In deze tweede editie zijn nieuwe inzichten toegevoegd, zoals een toegankelijke beschrijving van wat er in ons brein gebeurt wanneer we rouwen, mede gebaseerd op het werk van Mary-Frances O'Connor. Ook wordt aandacht besteed aan onder meer de inzet van technologische hulpmiddelen, de rol van het centrale zenuwstelsel en ecologische rouw bij het omgaan met verlies. Dit zijn thema's die zeer actueel zijn en vragen om meer onderzoek.

Dit boek verschaft theorieën, inzichten en praktijkvoorbeelden die verliesbegeleiders ondersteuning kunnen bieden bij het bijstaan van mensen in het omgaan met de nasleep van een verlies en het integreren daarvan in hun levensverhaal.

Dr. Lonneke I.M. Lenferink

Assistant-professor rouw en trauma aan de *Universiteit Twente, Rijksuniversiteit Groningen* en *Universiteit Utrecht*

Senior onderzoeker bij *Fonds Slachtofferhulp*

Groningen, maart 2025



# Inleiding

0

” *De verwachting dat we geconfronteerd kunnen worden met lijden en met verlies, zonder erdoor geraakt te worden, is even onrealistisch als te denken dat we door water zouden kunnen lopen zonder nat te worden. Dit soort ontkenning is niet zonder grote betekenis. De manier waarop we omgaan met verlies, vormt ons vermogen om in het leven te staan, meer dan wat dan ook.*

Rachel Naomi Remen (2006, p. 52)

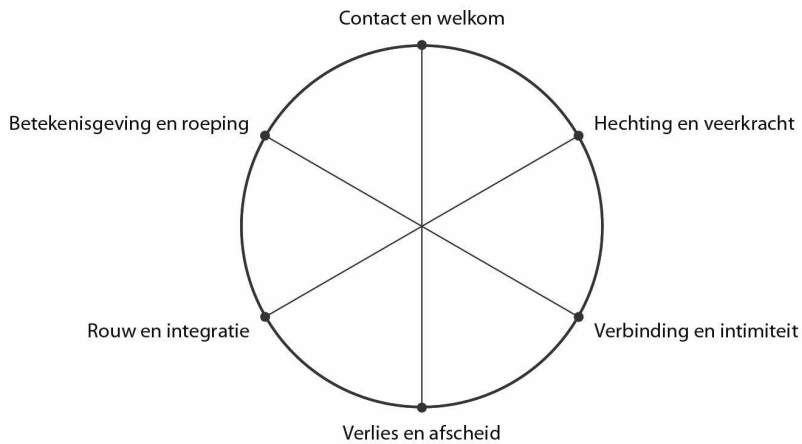
## 0.1 Introductie

Dit boek gaat over begeleiden bij verlies. Gedurende het leven lijdt ieder mens verliezen. Dat is onontkoombaar. Dat kan enerzijds pijnlijk zijn of verdrietig en anderzijds soms een opluchting die ruimte schept. In elk geval brengt verlies verandering teweeg, die groot of klein kan zijn. Na het verlies is er iets wat anders is dan voordat het verlies werd geleden. Elk verlies heeft impact en vraagt om een antwoord. Hoe iemand dat antwoord geeft, is heel persoonlijk. Dat heeft te maken met de omstandigheden en met de grootte van de impact van het verlies. Maar ook met de manier waarop iemand geleerd heeft met verlies om te gaan en met de steun die hij om zich heen ervaart. Soms lukt het niet om een antwoord te vinden dat past. Soms realiseert iemand zich niet dat er iets veranderd is, dat er een antwoord gevraagd wordt of realiseert iemand zich zelfs niet dat er een verlies geleden is. Dan kunnen klachten ontstaan als depressie of burn-out (Leader, 2011). En het gaat verder dan dat. Als het niet lukt om een passend antwoord te geven op verlies, stagneert de persoonlijke ontwikkeling. Dan ervaren mensen bijvoorbeeld dat ze vaak conflicten hebben, dat er spanning is, dat ze innerlijke stevigheid missen, weinig focus in hun werk kunnen aanbrengen, enzovoort. Dat zijn vragen waarmee cliënten bij een begeleider komen. Het zijn vragen waaronder een verlies schuilgaat, een verlies dat een passend antwoord vraagt, zodat er ruimte komt voor rouw en betekenisgeving.

Een verlies leidt altijd tot verandering. Wij – als auteurs zullen we zo naar onszelf verwijzen in het boek – noemen dat transitie: groei op identiteitsniveau, die opgeroepen wordt door verandering. Er is sprake van persoonlijke transitie als het gaat om de innerlijke ontwikkeling die mensen doormaken, en van professionele transitie als we het hebben over de ontwikkeling van professionals in hun ambacht of bij veranderingen in organisaties. Hoe mensen omgaan met verlies en met transitie heeft veel te maken met patronen die al in de jeugd zijn ontstaan. Al vroeg in het leven leer je in contact met degenen die nabij zijn,

hoe je het best kan reageren op anderen en op wat je overkomt. Je ontwikkelt overtuigingen en patronen, bijvoorbeeld of je kan uitreiken voor hulp naar anderen of dat je het idee hebt dat je het zelf moet doen. Deze patronen, die wij hechtingsbewegingen noemen, kunnen functioneel en helpend zijn in bepaalde situaties, maar ook tekortschieten of belemmerend werken in andere situaties.

Als mensen zich wenden tot een begeleider omdat zij zelf niet verder komen, is het van belang om te begrijpen welke invloed hun hechtingspatronen hebben op hun omgang met verlies en verandering. We besteden daarom in dit boek uitgebreid aandacht aan hoe mensen contact maken, aan hechting, veerkracht en aan verbinding. Ook belichten we hoe deze thema's zich verhouden tot afscheid nemen, rouwen, betekenis geven en je roeping leven. Deze thema's combineren we in de Transitiecirkel, die zijn basis vindt in onder meer de hechtingstheorie van de Britse psychiater John Bowlby (1988a, 1988b, 1988c). De Transitiecirkel is een doorontwikkeling van de Verliescirkel van Riet Fiddelaers-Jaspers (Fiddelaers-Jaspers, 2011b; Fiddelaers-Jaspers & Noten, 2015), waarbij de naam Transitiecirkel aangeeft dat alle thema's even belangrijk zijn en de uiteindelijke focus ligt op de beweging naar de toekomst toe. Het is een venster voor dialoog tussen begeleider en cliënt over deze thema's. De Transitiecirkel geeft hiermee ook het cyclische karakter aan van deze thema's, de doorgaande cyclus van contact maken, hechten, verbinden, verliezen, rouwen en via betekenisgeving mogelijk opnieuw contact maken.



De Transitiecirkel vormt het raamwerk van het boek: het wordt opgebouwd langs de thema's van de cirkel. We bespreken wat verlies is, hoe je verlies kan herkennen en wat het begeleiden van verlies van jou als begeleider vraagt. Je doet kennis op, we schetsen de historische ontwikkelingen rondom de begeleiding van verlies en rouw en we beschrijven verschillende modellen. Daarnaast vind je in dit boek veel oefeningen. Het zijn oefeningen die je met cliënten kan doen, maar die je ook zelf kunt doen met studiegenoten of in intervisiegroepen. In elk contact, en zeker ook in het contact tussen een begeleider en de

cliënt, worden beiden geraakt door wat er wordt besproken. We roepen je dan ook op om je eigen thema's te onderzoeken. Daar nodigt dit boek je toe uit door middel van de oefeningen en vragen.

Bij de begeleiding van cliënten rondom verlies hanteren we een ruim onderzoeksgebied.

We verkennen met hen drie contexten:

- De persoonlijke en professionele geschiedenis van de cliënt: welke carrière maakte hij tot nu toe, welke stappen werden gezet of juist niet, welke mogelijkheden zag hij wel of niet? En welke lijn in zijn persoonlijke omstandigheden en gebeurtenissen speelt op de achtergrond mee? Welke verliezen waren er in zijn verleden en in de geschiedenis van zijn (voor)ouders? Welke ambities en dromen zijn er? Hoe werd eerder op de levenslijn omgegaan met afscheid nemen?
- Zijn huidige privésituatie: het gezin, de partner (of het ontbreken ervan), familie, vrienden, kinderen, verenigingen, enzovoort.
- Het werk: de baan als inkomstenbron, maar ook als drager van betekenis, de organisatie als element van verbinding, de (bedrijfs)cultuur, de waarden, de belangen, de structuur, de eigenwaarde die aan het werk ontleend wordt, enzovoort.

Het boek kent steeds de koppeling: theorie – reflectie – praktijk. Dat geven we vorm door in de opbouw van de modules – in verband met de modulaire opzet van dit boek spreken we van modules in plaats van hoofdstukken – een vast stramien te volgen:

- **Casuïstiek:** elke module wordt ingeleid met voorbeelden uit de praktijk. Deze cases dienen ter illustratie van het betreffende onderwerp en vormen de rode draad van de module.
- **Kennis:** elk thema wordt theoretisch ingeleid, leesbaar en toegankelijk en tegelijkertijd wetenschappelijk verantwoord: Waar spreken we over als we het hebben over verlies en rouw? Welke theorie is er bekend, wat is (nog) onbekend? Welke benaderingen bestaan er? Wat is de historische ontwikkeling in het denken over en werken met verlies en rouw?
- **Dialogen:** in elke module zijn ook (delen van) begeleidingsgesprekken opgenomen. Zij illustreren enerzijds de achtergronden en de verdieping bij de casuïstiek, anderzijds geven deze dialogen inzicht in de vormgeving van de persoonlijke ontmoeting die begeleiding ook is. De dialogen zijn verkorte weergaven van (delen van) gesprekken die zich afspelen rond de verschillende thema's van de Transitiecirkel.
- **Reflectievragen:** effectief werken met cliënten rond het thema verlies is niet mogelijk als de eigen verliesgeschiedenis door de begeleider niet onder ogen is gezien. De vragen in elke module stimuleren daarom introspectie en zelfreflectie wat betreft de eigen verliezen en de manier waarop daarmee omgegaan is. Gebrek aan zicht op de eigen geschiedenis en de eigen patronen leidt tot (ongezonde en belemmerende) vormen van projectie, overdracht en tegenoverdracht.
- **Vaardigheden:** iedere module sluit af met oefeningen voor de praktijk. Leren begeleiden bestaat uit het combineren van kennis, inzicht en persoonlijke ervaring, het experimenteren daarmee via oefeningen en het reflecteren daarop met vakgenoten. De oefeningen zijn er dan ook enerzijds op gericht om te gebruiken in het werken met

cliënten rondom het betreffende thema. Anderzijds zijn ze gericht op het persoonlijke leer-, ontwikkel- en ervaringstraject van de begeleider zelf, waarbij ervan uitgegaan wordt dat de lezer bekend is met algemene leerstukken van professionele begeleiding. Voor naslag, zie de studieboeken van bijvoorbeeld Wim Donders (2019, 2022), Yvonne Burger en Laurens Knoop (2024) en Jakob van Wielink et al. (2022).

## 0.2 Bij de tweede editie

Sinds het verschijnen van de eerste editie van *Professioneel begeleiden bij verlies* (Van Wielink et al., 2017) hebben de ontwikkelingen rondom verlies en rouw niet stilgestaan. In de media is er sprake van toenemende aandacht en met de groei van social media is er ook veel meer ruimte voor het delen van ervaringen. Naast groeiende aantallen boeken over deze onderwerpen, zowel romans als non-fictie, waaronder persoonlijke getuigenissen en (zelf)hulpboeken, zijn er met podcasts, films, documentaires, theater, muziek en therapeutische apps nieuwe manieren ontstaan om aandacht te geven en ervaringen te delen.

In de wetenschap, het toegepast onderzoek en de praktijk volgen de publicaties elkaar in razendsnel tempo op. Vooral op neurologisch gebied, het brein en het zenuwstelsel, en, daarmee verwant, op het gebied van de wetenschap over trauma nemen de inzichten snel toe. Daarnaast zien we aandacht voor nieuwe onderwerpen als onder meer politieke en postkoloniale rouw, waaronder rouw over het slavernijverleden, ecologische rouw en rouw bij doelgroepen als LHBTIQAPC+ (zie verder *paragraaf 6.7.6 Rouw bij queer/LHBTIQAPC+*).

Deze relevante en actuele ontwikkelingen hebben we in deze nieuwe uitgave een plek willen geven. Zelf hebben we de thema's op de Transitiekring uitgebreid, om nog voller recht te kunnen doen aan de thema's die in de begeleidingspraktijk een rol spelen. Deze nieuwe editie betreft dan ook een grondige actualisatie en verdieping, waarbij de structuur en de opbouw van het boek overigens ongewijzigd zijn gebleven.

Het team van auteurs voor deze tweede editie werd uitgebreid met dr. Riet Fiddelaers-Jaspers. Zij is sinds vele decennia een erkend rouwdeskundige, gespecialiseerd in hechting en trauma. Zij voegde met name kennis en ervaring toe over de rol van het brein, het zenuwstelsel en trauma in de verliesbegeleiding. Riet legde mede de basis voor de Verliescirkel, die weer als basis diende voor de in dit boek gehanteerde Transitiekring.

Met meerdere auteurs schrijven, betekent verschillende kleuren en klanken samenvoegen. Dat is de kracht van ervaring en kennis samenbrengen. Als lezer zul je ongetwijfeld accentverschillen tegenkomen in taal. Hoewel het boek dus de eigenheid van iedere auteur laat zien, wordt de gehele inhoud door het totaal gedragen.

Verder kiezen we er in dit boek omwille van de leesbaarheid voor om de 'hij/hem'-vorm te hanteren, waarbij overal natuurlijk ook 'zij/haar' wordt bedoeld of 'die/hen'.

*Eén lichtje is genoeg*

Jakob, Leo, Denise en Riet dragen dit boek  
in liefdevolle en dankbare herinnering op aan  
Wibe Veenbaas

## 0.3 Begrippen

Je kunt in dit boek begrippen tegenkomen die wellicht nieuw voor je zijn of die in deze context een net iets andere betekenis hebben dan in de dagelijkse omgang of het dagelijks spraakgebruik. Hieronder lichten we deze begrippen toe.

- **Aandacht**

Aandacht is het selectiefilter van je brein waarmee je bepaalt welke zintuiglijke signalen wel of niet belangrijk zijn. Het filter kun je actief toepassen door je aandacht heel bewust ergens op te richten. Het effect daarvan is echter ook onherroepelijk dat andere signalen 'langs je heen gaan'. Je pikt die signalen zintuiglijk wel op, maar je brein onderdrukt ze omdat ze niet binnen je selectiefilter van dat moment passen. Je 'ziet' niet met je ogen, maar met je brein (Van der Stigchel, 2016).

Aandacht gaat ook over waarnemen van 'wat is', in plaats van wat je misschien zou willen dat er zou zijn of waarvan je vindt dat het er zou moeten zijn. Aandacht gaat daarmee ook over de bereidheid tot het uitstellen van een oordeel over wat zich aandient.

Aandacht is een belangrijk aspect binnen begeleiding. In combinatie met aanwezigheid/presentie vormt dit de basisvoorwaarde voor een geslaagde ontmoeting. Je hebt als begeleider je aandacht enerzijds natuurlijk op de cliënt te richten, op het verhaal van de cliënt en op de non-verbale signalen van de cliënt. Daarnaast is tegelijkertijd aandacht voor je eigen beleving tijdens de begeleiding net zo belangrijk. 'It takes two to tango': zonder een werkelijk aanwezige begeleider, zich bewust van zijn eigen geraaktheid en geslotenheid, wordt begeleidt bij verlies moeizaam, misschien zelfs onmogelijk.

- **(Aan)raken/(aan)geraakt worden/geraaktheid**

Met aanraken en aangeraakt worden bedoelen we zowel fysieke aanraking, een hand op de schouder, een bemoedigende knuffel, als aanraking op emotioneel niveau, bijvoorbeeld door emoties en ontroering werkelijk binnen te laten komen, ook als begeleider. Beide soorten aanraking hebben hun eigen waarde en een eigen helende werking; beide vragen ook om een nauwkeurig afstemmen van de begeleiding en afstemmen op zowel de eigen persoonlijke behoeften als die van de ander. Daarbij is het voor begeleiders van belang om zich gewaar te zijn van grenzen: fysieke, ethische en emotionele grenzen van zichzelf en van de cliënt.



- **Aanwezig(heid)/(presentie/present zijn)**

Hiermee bedoelen we het tijdens de begeleiding met volle aandacht op de ander betrokken zijn terwijl je in contact bent met jezelf. Luisterend, met lege handen en een open hart, zonder te willen oplossen, adviseren, helpen.
- **Afstand en nabijheid**

Net als bij de aanraking, speelt het thema van afstand en nabijheid zowel op fysiek vlak als op emotioneel vlak. Ook dit is een relationeel thema dat gaat over de behoefte, het verlangen en het (on)vermogen van begeleider en cliënt om zichzelf en de ander nabij te willen en kunnen zijn.
- **Beweging**

Met beweging bedoelen we enerzijds de fysieke, motorische beweging: het zoeken van nabijheid bij een ander, het dichterbij komen of juist het vermijden van de nabijheid en intimiteit, het afstand nemen. Naast deze tastbare en zichtbare beweging van het lichaam is er ook de emotionele, innerlijke beweging. Hier kan dezelfde beweging voelbaar zijn om de ander nabij te willen zijn of juist afstand te nemen, zonder dat deze beweging letterlijk gemaakt hoeft te worden. De bewustwording van de neiging om de innerlijke beweging te maken, is een belangrijk hulpmiddel om de behoefte achter de beweging te herkennen. Vanuit deze herkenning van de innerlijke beweging kan de beweging ook daadwerkelijk fysiek gemaakt worden, waardoor de mogelijkheid om de behoefte vervuld te krijgen toeneemt.
- **Coping/copingmechanisme**

Dit is de manier waarop mensen met tegenslagen om hebben leren gaan.
- **Energetisch veld**

Binnen de systemische benadering (zie verderop bij 'systeem/systemisch') kan er met een (familie)opstelling gewerkt worden. Hierbij worden andere mensen (representanten of resonanten) of bijvoorbeeld matjes (zogenaamde vloerankers) gebruikt om andere leden van het systeem weer te geven. Hoewel hierbij dus niet de oorspronkelijke personen aanwezig zijn, ontstaat er een energetisch veld waarbinnen er gewerkt kan worden met de vraag- of probleemstelling van de cliënt. Een opstelling hoeft niet altijd over de familie als systeem te gaan, maar kan bijvoorbeeld ook gebruikt worden om delen van de cliënt zelf te representeren. Je kan hierbij denken aan emoties als angst of een verlangen, maar ook aan verschillende delen binnen de cliënt (zie *paragraaf 6.8.1 Innerlijke verdeeldheid – splitsing bij rouw*). Via het energetische veld komen de gedragingen van het systeem tot uiting in de opstelling, waardoor er nieuw inzicht bij de cliënt kan ontstaan of de cliënt een nieuwe beweging kan maken.

- **Marchanderen**

Marchanderen kun je zien als onderhandelen met het lot, vaak via pogingen om met 'wat als'-scenario's onder het onafwendbare uit te komen, bijvoorbeeld in het geval van een terminale zieke. Marchanderen is op de toekomst gericht, waarvan gehoopt wordt dat deze anders zal verlopen wanneer men zich anders gaat gedragen.

- **Narrativiteit**

Dit gaat over het vertellen van verhalen (uit het Latijn: narrare = verhalen, vertellen). Mensen zijn narratieve, verhalen vertellende wezens. Ze construeren in de verhalen die ze over zichzelf aan anderen vertellen ook betekenis. Zie ook verderop bij 'verhaal/verhalen'.

- **Ontmoeting**

Ontmoeting begint met de bereidheid, het verlangen en het vermogen om jezelf te laten zien en de ander te kunnen zien en horen (waarnemen) in wie hij is. De begeleider kan de context creëren in de begeleiding waardoor er ruimte ontstaat voor ontmoeting. Een begeleider die het vermogen heeft om zichzelf te laten zien, zichzelf te openen, leeft voor hoe de cliënt zichzelf ook kan laten zien in de ontmoeting.

- **Overdracht, tegenoverdracht en projectie**

Als iemands reactie op een situatie in het heden is gebaseerd op gevoelens, gedachten en overtuigingen die verbonden zijn met situaties en personen uit het verleden, is er sprake van overdracht. In het hier-en-nu is de reactie vanuit overdracht niet passend, maar ooit in een vroegere context wel. Onbewust probeert deze persoon door de overdrachtsreactie de relatie of situatie alsnog in het heden in orde te brengen. Voor de ander is het vaak lastig om deze reactie te begrijpen of als overdracht te herkennen. Niet zelden zorgt dit onbegrip voor tegenoverdracht. Tegenoverdracht is net als overdracht een reactie die gebaseerd is op geraaktheid vanuit oude patronen. Overdracht en tegenoverdracht kunnen elkaar zo onbedoeld versterken. Projectie is een overdrachtsfenomeen. Bij projectie 'plakt' iemand onbewust gevoelens of gedachten van zichzelf op de ander. Hij kan de ander daardoor alleen nog maar vanuit dit perspectief waarnemen. De ander fungeert als het ware als projectiescherm en kan niet meer worden gezien in zijn eigen intenties.

- **Resonantie/resoneren**

Letterlijk: trilling/trillen. Als in een gesprek of in de ontmoeting het onbewuste diepere weten wordt aangeraakt, noemen we dat resonantie. Emoties kunnen dan opwellen en ook bijvoorbeeld een gevoel van onrust, een plotseling gevoel van opwinding, enzovoort, alsof er iets wakker wordt vanbinnen.

- **Ruimte (coach-/begeleidings-)**

De ruimte waarin de begeleiding of coaching plaatsvindt, omvat de fysieke ruimte met haar specifieke inrichting en aankleding of de natuur, maar ook de psychische, energetische en emotionele ruimte die zowel de cliënt als de begeleider nodig hebben. De fysieke ruimte kan de psychische, energetische en emotionele ruimte ondersteunen en versterken door bijvoorbeeld gebruik te maken van muziek, gedichten, licht, symbolen en/of creatieve werkvormen. Zo ontstaat een sfeer waarin de cliënt zich veilig voelt en kan worden aangemoedigd. Er wordt een context gecreëerd waarin hij zich kwetsbaar kan opstellen en wordt uitgenodigd om vanuit andere perspectieven naar zichzelf en zijn verhaal te kijken, om te kunnen helen en groeien. Dan ontstaat wat we wel de transitionele ruimte noemen. De fysieke ruimte gaat zo aan de transitionele ruimte vooraf.

- **Rumineren**

Het herhaaldelijk en langdurig zorgelijk denken over, of herkauwen van, gevoelens en problemen; dit als onderscheid met piekeren, dat meer op de toekomst gericht is. Bij rumineren zijn er vaak 'wat als'-scenario's over het verleden, die eindeloos afgespeeld worden. *'Als ik toen en toen maar zus en zo gedaan zou hebben, dan was dat en dat niet gebeurd.'*

- **Secure base**

Een secure base is een begrip uit de hechtingstheorie. Hiermee worden in eerste instantie de hechtingsfiguren bedoeld wanneer zij enerzijds voldoende beschikbaar zijn voor het kind en passend reageren op het uitreiken van het kind, terwijl zij anderzijds voldoende aanmoedigen om op avontuur te gaan en de wereld te verkennen. Van hieruit kunnen andere mensen, maar ook plaatsen, voorwerpen, gebeurtenissen en ervaringen secure bases worden. In algemene zin is een secure base dan een bron waardoor je je welkom voelt en die je inspireert en aanmoedigt om in verbinding de uitdagingen die het leven biedt, aan te gaan (Van Wielink et al., 2023).

- **Systeem/systemisch**

Met een systeem bedoelen we het geheel aan verbanden en relaties binnen een groep, zoals je dat aantreft binnen families, gezinnen en andere (team)samenstellingen of werkverbanden waarin mensen samen zijn. Binnen die groepssamenstelling is altijd sprake van een bepaalde dynamiek, van elkaar wederzijds beïnvloeden. Zowel op een bewust als op een onbewust niveau bestaan en ontstaan er patronen, rollen en verhoudingen, die wel of niet helpend kunnen zijn voor het 'doel' waarvoor de mensen samen zijn.

- **Transactie/transactioneel**

Met de term 'transactie' wordt binnen de Transactionele Analyse (TA) (Berne, 2003; Koopmans, 2014) de communicatie tussen twee individuen bedoeld.

- **Transitie**

Transitie is groei op identiteitsniveau, die opgeroepen wordt door verandering. Elke verandering draagt een verlies in zich en omgekeerd confronteert elk verlies je met een verandering.

- **Uitreiken/uitreiking**

Hiermee bedoelen we de beweging die een kind kan maken wanneer het steun zoekt bij een ouder of verzorger. Het letterlijke uitreiken is de beweging waarbij de armpjes uitgestrekt worden naar de ander als signaal van de behoefte om vastgepakt te worden. Overdrachtelijk is elk signaal van een kind waarmee het de aandacht van een hechtingsfiguur probeert te trekken, een vorm van uitreiken. Zelfs als er geen zichtbare signalen zijn, kan er toch sprake zijn van uitreiken, wanneer het kind een behoefte vervuld wil krijgen. Het uitreiken als volwassene naar mensen om zich heen, en de ervaring of het nu in het heden ondersteunend of belemmerend werkt, is gekleurd door de vroege ervaringen als kind.

- **Verduren**

Zowel voor de begeleider als voor de cliënt komt het bij werken rondom verlies aan op een bepaald soort draagvermogen. Het gaat erom te kunnen volhouden wanneer je vervelende gebeurtenissen meemaakt of als deze naar boven komen in de begeleiding, en te aanvaarden dat ieder rouwproces een geheel eigen tempo en dynamiek heeft. Het is een tempo dat bepaald wordt door de cliënt. Dit uithouden of verdragen, dat zowel voor de cliënt als de begeleider ongemak kan opleveren, noemen we bij een verlies ook wel *verduren*. De term is afgeleid van de lange afstanden bij het schaatsen, waar de sporters het ongemak van verzuring in de spieren moeten leren weerstaan.

- **Vertragen**

In begeleiding kan de verleiding bestaan om snel naar een oplossing te willen met of voor de cliënt, om het lijden zo snel mogelijk te willen verlichten. Thema's van verlies en rouw kun je echter niet 'oplossen'. Naast het verduren, vraagt het dan ook om vertragen, om met de cliënt samen te werken aan het zoeken naar een eigen antwoord op het verlies en zo richting heling en het leren leven met het verlies te gaan. De drang om snel tot een antwoord op de vraag van de cliënt te komen, kan zowel bij de cliënt zelf als bij de begeleider vandaan komen. Het onderzoek naar waar die drang vandaan komt en welke overtuigingen daarin meespelen, is daarbij net zo goed van belang voor de begeleiding als de oorspronkelijke vraag van de cliënt.

- **Verhaal/verhalen**

Hiermee bedoelen we het levensverhaal van de cliënt. Een verhaal is geen droge, feitelijke, historische opsomming van levensgebeurtenissen, maar een levend, zich steeds ontwikkelend verhaal, dat pas inhoud en betekenis krijgt in het vertellen en het gehoord worden. In het delen van het verhaal met een ander krijgt het verhaal letterlijk een stem, waarbij er juist door het vertellen, bij de cliënt vanbinnen meer gebeurt dan

bij het ‘bedenken’ of in het hoofd houden van het verhaal alleen. Door het verhaal ook echt een stem te geven, krijgen emoties beter de kans om zich te uiten en krijgt de cliënt beter de kans zich bewust te worden van de eigen emoties.

Het begrip ‘verhalen’ verwijst dan zowel naar het zelfstandig naamwoord, de meervoudsvorm van ‘verhaal’, als naar de werkwoordsvorm die gaat over het vertellen van verhalen. Verhalen kent ook een betekenis van terughalen, genoegdoening eisen, verhaal halen bij iemand. In de betekenis van verhalen vertellen zit ook: het in woorden terughalen van een gebeurtenis. Daarnaast kent het Nederlands de mooie uitdrukking ‘op verhaal komen’: herstellen, weer op krachten komen, uitrusten. Daarmee zitten we al midden in de betekenis van het verhaal voor de begeleidingscontext.

### Online leeromgeving

In de online leeromgeving vind je de theorie van het boek, aangevuld met oefenopdrachten en video’s. Zo kun je direct oefenen met de opgedane kennis. Ook zijn er artikelen, presentaties en transitiekaarten te vinden, die in de begeleiding gebruikt kunnen worden. Als in het boek wordt verwezen naar de online leeromgeving, vind je een icoontje van een laptop in de marge. Voor docenten is aanvullend lesmateriaal beschikbaar.

In dit boek worden verschillende icoontjes gebruikt:



Dit icoontje staat in de marge bij kaderteksten. In deze kaders staan aansprekende voorbeelden die de theorie goed illustreren.



Een casus wordt aangeduid met dit icoontje.



Dit icoontje staat in de marge als verwezen wordt naar materiaal in de online leeromgeving.



Een tip voor de lezer wordt aangegeven met dit icoontje.



Een definitie van een begrip wordt aangegeven met dit icoontje.



Dit icoontje staat voor een citaat.



# Verlies – een verkenning

# 1

*Je kan niet voorkomen dat vogels van verdriet over je hoofd vliegen,  
maar wel dat ze nesten maken in je haar.*

”

Chinees gezegde

## 1.1 Een casus

### Leny

Leny maakt een vermoeide indruk als ze de werkruimte van de begeleider inkomt, alsof alles haar zwaar valt. Dat is ook zo, geeft ze even later aan. Soms kost het zelfs te veel moeite om op te staan en meldt ze zich ziek. De bedrijfsarts heeft haar aangeraden om hulp te zoeken. En daarom heeft ze deze afspraak gemaakt. In het afgelopen halfjaar is er veel gebeurd. De afdeling waar ze al acht jaar werkte, is in de reorganisatie uiteengevallen. Ze kreeg een functie op een andere afdeling. Ook haar collega's kregen een andere plek in de organisatie. Ze heeft moeite om haar draai te vinden in het nieuwe team. Ze mist haar oude collega's en de manier waarop zij gewend waren het werk te verdelen en met elkaar om te gaan. Op de vraag hoe ze afscheid heeft genomen van haar oude team, geeft ze aan dat er eigenlijk geen afscheid was. Het werd steeds leger op de afdeling omdat het werk afnam en haar collega's één voor één naar een nieuwe plek gingen. Daardoor was ze bijna opgelucht toen ze zelf hoorde dat ze een andere functie kreeg. Ze is zo snel mogelijk vertrokken.

‘Waar ken je dat van, om zo weg te gaan, zonder om te kijken? Heb je zoiets eerder in je leven meegemaakt?’ Ze schrikt zichtbaar van deze vraag. Het blijft een tijd stil. En dan vertelt ze. Ze was nog maar een klein meisje. Een jaar of zeven. Ze vormde een gezin met haar moeder, haar vader en de twee jongens uit de eerdere relatie van haar vader. Op een dag kwam ze uit school en trof ze haar moeder huilend aan op de bank. Er waren spullen uit de woonkamer verdwenen en de kapstok was halfleeg. Haar vader was met zijn twee kinderen vertrokken. Kort daarna werd het huis verkocht en verhuisde zij met haar moeder naar een kleine flat. Ze moest naar een andere school. Haar vader en halfbroers zag ze nog maar af en toe, tot het contact helemaal verwaterde. Toen ze op haar



zeventiende op zichzelf ging wonen, besloot ze resoluut om zich voortaan alleen nog op haar toekomst te richten. Ze bande haar vader en halfbroers uit haar gedachten en zag haar moeder nog sporadisch.

## 1.2 Herkennen, erkennen, verkennen en verweven van verlies

Een cliënt komt bij de begeleider met een probleem, een vraag, iets waar hij in het dagelijks leven tegenaan loopt. Dit is het uitgangspunt. Van hieruit start de begeleider het onderzoek naar onderliggende thema's of vragen. Dat is waar het óók over gaat. Vaak is de cliënt zich hiervan niet bewust. Samen ga je op pad en samen ga je op zoek. Dat werk is te vergelijken met archeologie en schatgraven. Belangrijke gebeurtenissen en ervaringen, zowel belemmerende als helpende, liggen in het verleden, en werken, bewust en zeker ook onbewust, door in het heden. Deze ervaringen, overtuigingen en kwaliteiten mogen 'opgegraven' worden en aan het licht komen.

”  
*... Als ik zin heb (want of ik zin heb,  
hoef jij nooit geheel zeker te weten),  
kijk ik in de keel van je zwijgen,  
wat je allemaal voor je zag,  
lees ik in je oogkas,  
tot in de kleinste details herinner ik je eraan  
waar je afgezien van de dood in het leven op wachtte.*

*Laat me dat niets van je zien,  
dat van je over is,  
en ik maak er een bos en snelweg van,  
vliegveld, gemeenschap, tederheid  
en een huis dat verloren ging.*

*Laat me je gedichtje zien  
en ik zal je zeggen waarom  
het eerder noch later is ontstaan.*

*Nee zeg, je begrijpt me verkeerd.  
Houd dat belachelijke papier  
met lettertjes bij je.*



*Voor wat ik wil heb ik genoeg  
aan jouw laagje aarde  
en al je tijden, tijden her  
verschaalde brandlucht.*

Uit: *Archeologie* (Szymborska, 2014)

In het begeleiden bij verlies werken wij vanuit de ervaring dat iedere vraag, elk probleem, elke klacht waarmee een cliënt bij ons komt, in de basis óók over verlies gaat. Ook wanneer de cliënt zich hiervan nog niet bewust is. Elke door de cliënt gewenste verandering in zijn leven, een verandering waarvoor hij bij ons in begeleiding komt, is namelijk een **beweging** ergens vandaan, iets niet meer willen, of een beweging ergens naartoe, iets anders willen. Beide bewegingen gaan over afscheid nemen van een oude situatie. De cliënt komt bij ons voor ondersteuning en begeleiding bij deze beweging. Hij zegt: 'Ik kan het niet alleen.' Wij werken als begeleiders vanuit een besef dat op de achtergrond ook niet genomen verlies, niet genomen afscheid en niet genomen rouw mee **resoneren**, los van welke vraag en welke schijnbare aanleiding ook.

In het onderzoek dat de cliënt en de begeleider doen naar de verliesthema's die spelen bij de cliënt, kunnen ze vier stappen doorlopen (Fiddelaers-Jaspers, 1996, 2019). Deze indeling is gebaseerd op de rouwtaken van William Worden (2018), te weten: het aanvaarden van de realiteit van het verlies, het doorleven van de pijn van het verlies, het aanpassen aan een omgeving zonder de overledene, en het opnieuw leren houden van het leven en de overledene een emotionele plek geven.

De vier stappen in de begeleiding bij verlies zijn:

## **1. Het herkennen van een verlies**

Bij de intake komt de cliënt met zijn verhaal en zo mogelijk met een vraag. Dit verhaal ontwikkelt zich bij elke volgende **ontmoeting**, waarbij ook de vraag zich steeds meer ontvouwt. Als begeleider luister je bij elke ontmoeting steeds met een gezonde nieuwsgierigheid naar het zich ontwikkelende verhaal van de cliënt en kom je elke keer weer tot een nieuwe inschatting van de vraag. Steeds nodig je ook de cliënt uit om samen verder binnen het verhaal op onderzoek te gaan naar aanknopingspunten, naar beslissende momenten in het leven waarop keuzes gemaakt zijn, bewuste en onbewuste besluiten zijn genomen. Dit kunnen keuzes en besluiten zijn die op dat moment misschien nodig of zelfs onontkoombaar waren, maar in het heden misschien niet meer helpend zijn. Het kan gaan om momenten waarop bewust of onbewust afscheid is genomen, verlies is geleden.