

Inhoud

Woord vooraf

An Hooghe 7

Inleiding

Gerd Claes, Johan Maes, Harriëtte Modderman 9

CopingRuimte

- Terugkomen in je kracht. Toe-eigenen van kwaliteiten - Mieke Ankersmid 12
- In contact met een plek van rust in jezelf. Geleide meditatie om tot rust te komen - Mieke Ankersmid 16
- Vervulling vinden wanneer het leven pijn doet. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) bij rouw - Sara Bosman 19
- Afscheid van het huis van mijn vader. Therapeutische afscheidsrituelen bij vastgelopen rouw bij jongeren en volwassenen met een verstandelijke beperking - Gerd De Belder, Gerd Claes 24
- Copen met coping. Begeleiden bij stagnerende verliesverwerking - Margaretha van Eeden 28
- De eerste stap naar veerkracht... Balans in het duale procesmodel - Marijke van Veldhuizen 33
- Dualiteit in de therapeutische relatie. Duaal procesmodel en balans van caring en daring - Jakob van Wielink, Leo Wilhelm, Denise van Geelen-Merks 37
- Secure Base Landkaart en continuïng bonds. Hulpbronnen uit heden, verleden en toekomst en de band die doorgaat - Jakob van Wielink, Leo Wilhelm, Denise van Geelen-Merks 41
- De rugzak. Een innerlijke hulpbron installeren via EMDR - Freek Dhooghe 45
- De kracht van het ervaren van positieve emoties. Gewaarworden via focussen - Gerke Verthriest 49
- EHBOverspoelende emoties. Emotieregulering via focussen - Gerke Verthriest 53
- Openen en sluiten. Verbindingsritueel - Cinthy Verlinde 56
- Verdwaald en spoorloos. Hope Kit - Joke Holtrust, Harriëtte Modderman 60
- Checklist 9 W's van waardig afscheid. Therapeutisch afscheidsritueel - Herman de Mönnink 64

TraumaRuimte

- De rechtbanktechniek. Behandeling van nabestaanden na suïcide met cognitieve gedragstherapie - Jos de Keijser 68
- Emotionele levenslessen van ingrijpende ervaringen ontleren. Levenslijn en Memory Reconsolidation - Jakob van Wielink, Leo Wilhelm, Denise van Geelen-Merks 72
- Lifespan Integration. Integratie bij rouw - Heidi Deknuddt 76
- Kortdurende online exposuuretherapie voor gecompliceerde rouw. Behandelprotocol - Maarten C. Eisma 80
- Verlies in Beeld. De interne splitsing bij traumatisch verlies - Riet Fiddelaers-Jaspers 87
- Emotiethermometer. Psycho-educatie voor gestagneerde rouw door onderliggend trauma - Christine Janssens 91
- WRITEjunior. Cognitieve gedragstherapie voor getraumatiseerde kinderen en adolescenten van 4-18 jaar - Sacha Lucassen, Saskia van der Oord 95

- De imaginaire dialoog. Werken met de lege stoel - Johan Maes 99
- Therapeutische fotoschouw. Visuele presentatie van de overledene na een ramp - Herman de Mönnink 103
- De herontdekking van activiteit. Graduele activering bij somber-terugtrekgedrag - Mariken Spuij, Paul A. Boelen 108
- Beknopte Eclectische Psychotherapie voor Traumatische Rouw (BEP-TG). Therapie bij psychische klachten na traumatisch verlies - Geert Smid, Manik Djelantik, Annemiek de Heus, Jannetta Bos, Paul Boelen 111
- Herschrijven van je script. Werken met de correctieve ervaring - Johan Maes 117
- The Narrative of the Death. Therapeutic retelling of the event story of the death - Robert A. Neimeyer 121

FamilieRuimte

- De familie als detective. In familieverband op zoek naar een verdrongen verlieservaring - Ybe Casteleyn 128
- Ruimte maken voor dialoog. Werken met blokken in gezinstherapie met jonge kinderen - An Hooghe, Peter Rober 132
- Spreken over spreken. Stilstaan bij verlangens en aarzelingen om te spreken - An Hooghe 135
- Mijn rouw, jouw rouw, onze rouw. Over afstemmen - Lieven Migerode 139
- 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 - Katrien Lagrou, An Hooghe 143
- Het verliesgenogram. Verliezen binnen een familie over meerdere generaties in kaart brengen - Annelies Onderwaater 147
- Valideren, ontvouwen en gissen. Experimentiële technieken bij rouw - Petra C. Deij 152

LevendVerliesRuimte

- Wanneer je lichaam niet meer meewerkt zoals je graag wilt. Mildheid naar een veranderd lichaam - Nathalie Cardinaels 158
- Onzichtbaar 'levend' verlies zichtbaar en bespreekbaar maken. Werken met een procesbevorderend experiment als ondersteuning bij het rouwproces van ouders met een kind met een beperking - Gerd Claes 162
- Het is toch maar een baantje?! Rouwen om het verlies van je baan - Janske van Eersel 166
- Het verbinden van tegenstellingen. Lemniscaat Loop - Corien Snijder 170
- Op zoek naar het helende verhaal. Gezinstekening met een gezin geconfronteerd met chronische ziekte - Eveline Goethals 174
- Gedeelde menselijkheid. Vanuit verbinding rouwen - Ingrid Jacobs 178
- Outsider Witness. Groepstherapeutisch aanbod voor volwassen personen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH) - Michael Lippens 183
- Contextgram: herwortelen in de oorspronkelijke cultuur. Rouwproces bij migratie: van stagnatie naar integratie - Ellen Minkenberg 186
- De SCHIP-aanpak. Interventie bij vechtscheiding - Tineke Rodenburg, Leoniek van der Maarel 191
- De Zorgmantel. Werken met mantelzorgers in de verliesbegeleidingspraktijk - Joke Schippers 195
- Achter de rouw. Beeld inzetten in de dialoog met personen met een verstandelijke beperking - Sofie Sergeant, Hilde De Leeuw 199
- Beeldboek 'Dingske'. Rouw bij dementie en personen met een verstandelijke beperking - Sofie Sergeant, Hilde De Leeuw 203

- Kanker binnenste buiten. Een groepstocht voor mensen met kankerervaring - Ilse Smets 207
- Rouwdeskundiger worden als chronisch zieke. Wanneer leven met een chronische ziekte een gevecht wordt - Karen Verstraeten 211
- Als de poppetjes konden spreken... Stille rouw bij brussen - Veerle Nullens, Gerd Claes 215

ZwangerschapsVerliesRuimte

- Aanwezig in afwezigheid. Nazorgtraject voor ouders na perinatale sterfte in groepsverband - Mariëtte de Groot-Noordenbos 220
- Ruimte maken voor verborgen rouw. Rouwproces na zelfgekozen zwangerschapsverlies - Sindy Helsen, Katleen Alen 223
- Onzichtbaar verlies zichtbaar maken. Zoeken naar een (symbolische) representatie van een zelfgekozen zwangerschapsverlies - Katleen Alen, Sindy Helsen 227
- Blind tekenen/schilderen. Omgaan met rouw bij doodgeboorte en miskraam - Christine Janssens 231
- Van herinneringsdoos naar levensdoos. Ruimte geven aan de relatie met je overleden baby - Marleen Vertommen 235

MetafoorRuimte

- Bevriend worden met je *black dog*. Verlies en beperkingen leren zien als een ongewenste bondgenoot - Nathalie Cardinaels 240
- De Transitiekring. Thema's van verbinding en afscheid op onze levenslijn in een cyclisch patroon - Jakob van Wielink, Leo Wilhelm, Denise van Geelen-Merks 243
- Wat heb ik in huis? Her-inrichten na verlies. Een zelfexploratieoefening na het verlies van een geliefde - An Hooghe, Nele Stinckens, Nils Van Uffelen 246
- Een beeld zegt meer dan 1000 woorden. Werken met metaforen - Hadi Waelkens 250
- Het rouwlabyrint. Rouwgedrag in kaart brengen - Katrien Smeyers 254
- Op zoek naar betekenisreconstructie. Mijn levensverhaal als hoofdstukken van een boek - An Hooghe, Robert Neimeyer, Christine Haegeman 258

SpeelRuimte

- Spelenderwijs met de dood. Memospel Vergeet-niet-me-verdrietjes - Larissa van der Molen 264
- Alle Sterren Van De Hemel. Samen Verder Op Eigen Kracht - Daisy Luiten 268
- Weg Van Elkaar. Ons Bestaan Op Een Bordje - Daisy Luiten 272
- Deparentificatie bij rouw. Een destructief parentificatieproces met symbolisch materiaal zichtbaar maken en ombuigen - Annelies Onderwaater 276
- Rouwen is omgaan met verlies en tegenslag. Opnieuw en opnieuw anders verbinden - Gerrie Reijersen van Buuren 280
- Verstrikt in verwaarloosd verlies. Geïntegreerd behandelen van verlieservaringen met Developmental Transformations en variation - Marc Willemsen 283
- In beeld: het leven voor en na het verlies. Werken met Dixit-kaarten - Liese Vijfeijken 287
- Autonomie in verbondenheid. Methodische uitwerking bij een verlieservaring door gebruik van poppetjes en ander beeldend materiaal - Annie de Weerd-van Leeuwen 291

LichaamsRuimte

- Wanneer het lichaam verdriet befrist. Aan de slag met het gepantserde lichaam in Experientieel Lichaamswerk - Joeri Calsius 296

- De onzichtbare bal. Werken met de Hoberman Sphere in de begeleiding - Harriëtte Modderman 300
- 'De schaap en de wolf'. Gehechtheid in de hulpverlenersrelatie - Harriëtte Modderman 303
- Wie een grens stelt, moet ook tegen een stootje kunnen. Grenzen ontdekken en grenzen stellen - Harriëtte Modderman 307
- Hou mij vast - laat mij los. De vier bewegingen van steun - Harriëtte Modderman 311
- Mijn ruimte is die van mij. Persoonlijke ruimte ervaren en aangeven - Harriëtte Modderman 315
- Het rouwende lichaam (h)erkennen. Eutonie als handreiking bij een verlieservaring - Renild Van den plas 319

TherapeutRuimte

- De tranen van de zorgverlener. Zelfonderzoek naar de impact van de eigen verliesgeschiedenis op het functioneren als zorgverlener - Paul de Groot, Mariëtte de Groot-Noordenbos 324
- Van reflex naar reflectie. Veerkrachtig omgaan met irritatie in de therapeutische relatie - Margaretha van Eeden 328
- Meerzijdige partijdigheid en rouwtherapie. Verantwoordelijkheid van de therapeut voor iedereen die door de therapie wordt beïnvloed, ook overledenen - Annelies Onderwaater 332
- Voice Dialogue. Wat onze stemmen ons vertellen over verlies - Anita Bakker, Jakob van Wielink 335

CreatiefRuimte

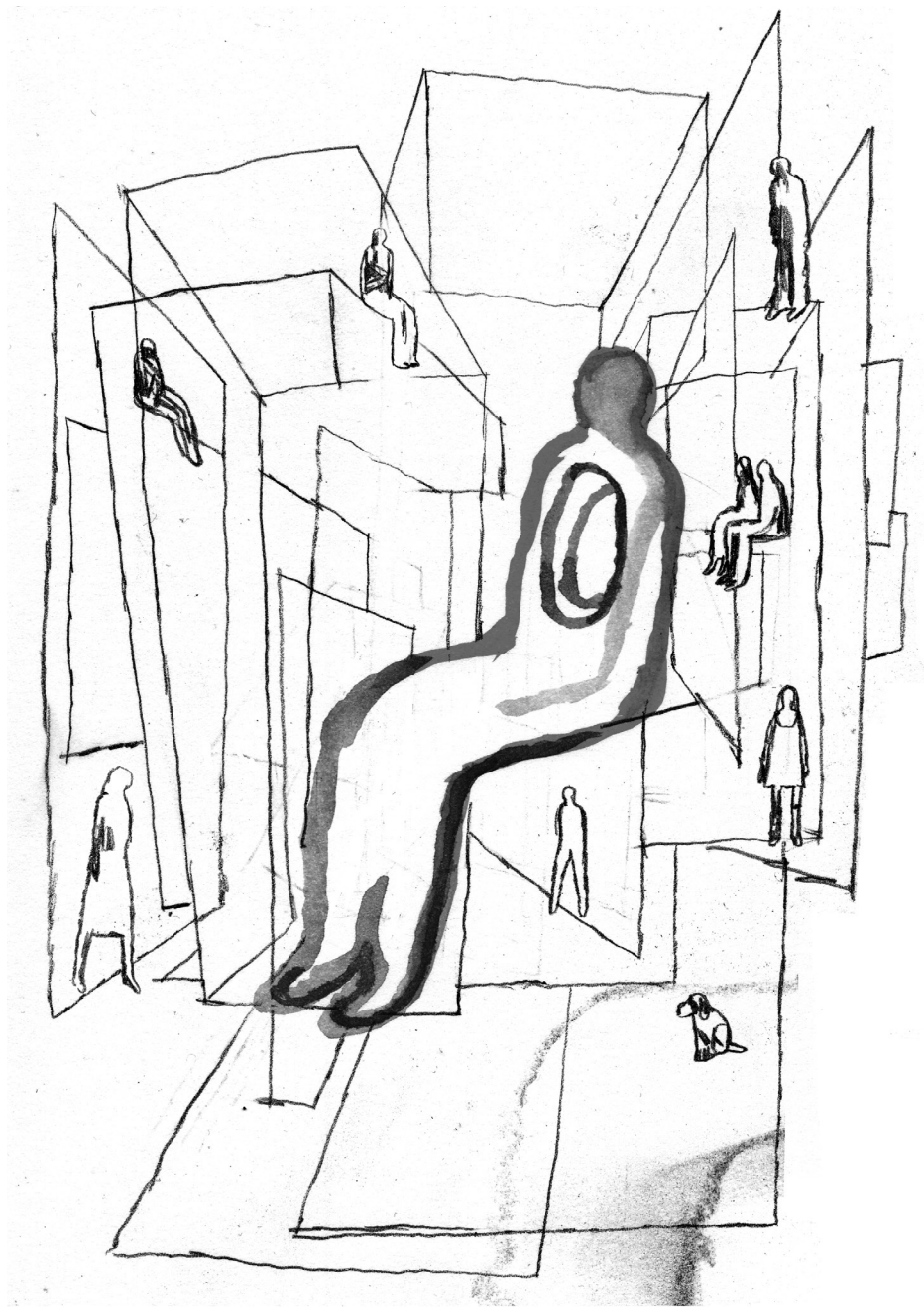
- Het wapenschild. Zoeken naar houvast, herkenning en verbinding bij verlies - Luc Claes, Gerd Claes 340
- Verlies doorwerken: meditatie en het heropbouwen van een gebroken vaas. Zingeving en groei na verlies - Erik De Soir 344
- Transfer van binnen naar buiten. Haiku en haiga, spontane meditatieve gedichten en illustraties - Peggie De Sager 348
- Ik voel, ik voel wat jij niet voelt... Rouw en verlies in tekenbeweging - Lida Floor, Didi Overman 353
- Zorgen voor verbinding en een geïntegreerd verhaal. De tijdslijn reconstrueren en voorbereiden met kinderen - Lies Scaut 358
- Verlaat verdriet in foto's. Werken met foto's uit de kindertijd bij volwassenen die jong een ouder verloren - Liese Vijfeijken 362
- Roeien met twee riemen in het landschap van verlies. Beeldende therapie in een rouwgroep voor jongeren - Ann Vanhimbeeck, Janske van Kollenburg 366
- Getekend in rouw. Emoties uitdrukken aan de hand van tekenen en schilderen - Mariken Spuij 372
- Tu me manques (jij ontbreekt aan mij). Herinneringsboek voor kinderen van een overleden ouder - Ilse Smets 376

Persoonlijke noot van de coverruimtemaker

Randall Casaer 380

Auteurs 382

Index 390



CopingRuimte

Terugkomen in je kracht

Toe-eigenen van kwaliteiten

Mieke Ankersmid

Het werken met kwaliteiten kunnen we onderbrengen bij de 'positieve psychologie', omdat deze stroming meer kijkt naar mogelijkheden dan onmogelijkheden en gericht is op wat mensen weerbaar en krachtig maakt.

Deze eenvoudige oefening kan helpend zijn bij het weer voelbaar maken van kwaliteiten waarvan men zich niet meer bewust is. Mensen die als kind een ingrijpend verlies in hun gezin van herkomst hebben meegemaakt, kampen vaak met gevoelens van onzekerheid. Zij hebben dat verlies overleefd met de kwaliteiten en vaardigheden die zij op dat moment konden inzetten. Hun ontwikkelingsweg is daardoor een andere richting ingeslagen. Hoe die weg verder vorm heeft gekregen, is afhankelijk van de support van de omgeving waarin zij achterbleven en van hun eigen potentieel. Vanuit positiviteit naar deze periode kijken en een aantal kwaliteiten bewuster en voelbaar maken, kan meer stevigheid bieden.

Werkwijze

Nodig: het kwaliteiten spel van Peter Gerrickens (70 kaarten met kwaliteiten en 70 met vervormingen; voor deze oefening gebruik je alleen de kwaliteiten; www.kwaliteitenspel.nl) of eigengemaakte kaarten met daarop kwaliteiten. **Duur:** ongeveer 1 à 1,5 uur.



Leg de kaarten op de grond of op een tafel, bijvoorbeeld in cirkels. De woorden op de kaarten zijn een hulpmiddel; heeft iemand een eigen woord of een nuancering, dan is dat ook prima. Houd vervolgens een korte inleiding over de ontwikkeling van kwaliteiten, bijvoorbeeld:

Je wordt geboren met een groot potentieel aan kwaliteiten; alles is nog mogelijk. Welke kwaliteiten manifest gaan worden, is afhankelijk van:

- *het nest waarin je geboren wordt: welk genetisch potentieel krijg je mee? Wat in jou wordt gestimuleerd, wat wordt geremd?*
- *de cultuur, waarden en normen van jouw directe leefomgeving*
- *de opleidingen die je volgt, de leermeesters en juffen in je leven*
- *ingrijpende gebeurtenissen in je leven en de leeftijd waarop die plaatsvinden.*

Je hebt je zo in de loop van je leven een kleurenpalet van kwaliteiten eigen gemaakt. Kwaliteiten die manifest zijn en die je in elke situatie kunt inzetten; kwaliteiten die je bijvoorbeeld alleen thuis inzet en niet in werksituaties (zoals kwetsbaarheid). Maar er sluimeren ook potentiële kwaliteiten in je die je nog tot ontwikkeling kunt brengen.

Vaak vraagt een ingrijpende ervaring in je leven om de inzet van 'nieuwe' kwaliteiten. Door een verlies op jonge leeftijd kun je in omstandigheden komen waarin niet meer voorzien wordt in een bepaalde zorg. Dat zou kunnen leiden tot meer zelfstandigheid, maar ook tot overgave aan de hulp van anderen.

De kwaliteiten die je ontwikkelt doordat je een verlies moet zien te overleven, worden vaak niet als kwaliteit ervaren; ze kunnen een negatieve lading hebben, omdat je het gevoel hebt dat je ze MOEST inzetten. Die weer voelbaar maken als kwaliteit, kan je goed doen.

Het volgende gedicht kan helpen om valse bescheidenheid te bespreken bij het werkelijk gaan stáán voor je kwaliteiten:

Onze grootste angst is niet dat we onvolmaakt zijn.
Onze grootste angst is dat we mateloos krachtig zijn.
Het is ons licht, niet onze schaduw die ons het meest beangstigt.

We vragen ons af:

‘Wie ben ik om briljant te zijn, prachtig, talentvol, fantastisch?’

Maar wie ben jij om dat niet te zijn?

Je bent een kind van God.

Je onbelangrijk voordoen bewijst de wereld geen dienst.

Er is niets verlichts aan je klein te maken

opdat anderen zich bij jou niet onzeker voelen.

We zijn allemaal bedoeld om te stralen als kinderen.

We zijn geboren om de glorie van God die in ons is te openbaren.

Die is niet alleen maar in sommigen van ons; die is in iedereen!

En als wij ons licht laten stralen,

geven we onbewust andere mensen toestemming hetzelfde te doen.

Als we van onze eigen angst bevrijd zijn,

bevrijdt onze aanwezigheid vanzelf anderen.

(Marianne Williamson, uitgesproken door Nelson Mandela bij zijn inauguratie, 1994)

Het kiezen van de kwaliteiten

Vraag de deelnemers de volgende vijf kwaliteiten uit te kiezen en voor zichzelf op te schrijven:

1. de kwaliteit die jou heel eigen is (jouw omgeving die zegt: dat is typisch voor ...)
2. de kwaliteit die je geërfd hebt van je overleden ouder (broer/zus)
3. de kwaliteit die je hebt ontwikkeld/moeten ontwikkelen doordat je zo jong met een ingrijpend verlies te maken kreeg
4. de kwaliteit die jouw overleden ouder (broer/zus) in je leven bracht
5. de kwaliteit waarvan je voelt dat die potentieel in jou aanwezig is en die je in deze periode van jouw ontwikkelingsproces heel goed zou kunnen gebruiken.

Laat twee papiertjes gebruiken: een voor de kwaliteiten 1, 2 en 3 en een voor 4 en 5.

Het werkelijk *toe-eigenen* van deze kwaliteiten gebeurt in 2 stappen:

- *De eerste stap.* Elke deelnemer kiest een partner om de manifeste kwaliteiten in duo te bespreken; ze illustreren met een voorbeeld - ‘hoe krijgt deze kwaliteit bij jou vorm?’ Laat eerst de ene persoon centraal staan, de ander helpt via doorvragen. Daarna draaien ze de rollen om. Duur: 15 minuten; geef na 7 minuten een seintje dat de volgende aan de beurt is.
- *De tweede stap.* Vraag de deelnemers in een kring te gaan staan en werkelijk te gaan staan voor de eerste drie manifeste kwaliteiten. Met een korte visualisatie help je hen goed stevig op hun benen te laten staan, voeten op de grond te voelen, bewust te worden van de adem in hun lichaam en misschien van de spanning die deze presentatie oproept. Vraag om zich bewust te zijn van deze spanning, maar zich hier niet door te laten leiden.

Help hen de focus te brengen naar het voelen van de kwaliteiten in zichzelf.

- Om beurten laten ze in de groep zien/voelen dat ze deze kwaliteiten in huis hebben. Laat hen zelf kiezen in welke volgorde ze die willen benoemen.
- Vraag diegene die aan de beurt is, een stap naar voren te doen en 'ik ben...' of 'ik heb...' te zeggen om zo hun manifeste kwaliteiten te laten zien. Als begeleider/groep help je om het bij ieder echt voelbaar te maken door de tijd te nemen het eventueel een of enkele keren opnieuw neer te laten zetten.
- Je doet het niet op de rij af, maar je vraagt dat ze zelf naar voren stappen als ze het gevoel hebben dat ze aan de beurt zijn.
- Aan het eind van deze ronde laat je de deelnemers met hun aandacht naar binnen gaan, voelen hoe ze op hun benen staan en zich bewust zijn van de kwaliteiten die ze benoemd hebben.

Aandacht voor de potentiële kwaliteiten

Daarna ga je in een kring zitten en besteed je aandacht aan de kwaliteiten 4 en 5, die (nog) niet manifest zijn. Je laat die om beurten noemen en vraagt door:

- bij de kwaliteit die de overleden ouder in het leven bracht: 'hoe kun jij deze kwaliteit weer in je leven halen?'
- bij de kwaliteit waarvan je voelt dat je hem in je hebt: 'hoe kun je zorgen dat je die gaat ontwikkelen? In welke situaties zou je hiermee kunnen experimenteren?'

Op basis van deze bespreking laat je de deelnemers een actieplannetje voor zichzelf maken. Laat dit zo concreet mogelijk formuleren: wat, met wie, waar, wanneer? Vraag de deelnemers dit kort en kernachtig uit te spreken om het te bekrachtigen. Laat ze zich ook voorstellen hoe hun leven zal zijn als ze deze kwaliteiten kunnen inzetten.

CASUS

Situatie: een driedaagse workshop 'Verlaat Verdriet' (drie dagen met telkens twee weken ertussen) met een groep van acht personen tussen 28 en 72 jaar die op jonge leeftijd (2 tot 16 jaar) een vader of moeder hebben verloren. De derde bijeenkomst gaat over kracht en kwaliteit.

Jaap is 38 jaar en was 2 toen zijn moeder overleed door een ongeval. Hij was de jongste; zijn broer was 5 en zijn zus 7 jaar oud. Jaap heeft heel weinig herinneringen aan haar, slechts enkele beelden. Hij komt in de groep wat timide over. Van zijn tantes heeft hij gehoord dat hij op zijn moeder lijkt: als hij zich veilig voelt, kan hij heel humoristisch uit de hoek komen (dat hebben we nog niet van hem gezien). Jaap kiest in deze oefening de volgende kwaliteiten:

1. doelgericht
2. humoristisch
3. ijverig
4. liefdevol
5. open.

In de vooroefening laat ik hem gronden en vraag om de kwaliteiten vanbinnen te voelen, waarop een glimlach tevoorschijn komt. Als hij – als vijfde in de rij – zijn kwaliteiten neerzet, begint hij met 'Ik heb humor' en kijkt hij wat schuchter. Ik vertel hem dat in de vooroefening

zijn glimlach te zien was en vraag of er toen misschien een humoristische situatie naar boven kwam. Hij bevestigt dat. Ik vraag hem hier in zijn gevoel nogmaals naartoe te gaan, dit serieus te nemen en de anderen dan te laten voelen dat hij de kwaliteit 'humoristisch' in huis heeft. De derde keer lukt het en kijkt hij met twinkelende ogen de groep rond. Hij is er zelf verbaasd over en de groep lacht hem toe. Ik vraag hem dit nog eens te herhalen en rond te kijken naar het effect dat dit heeft, om het echt te verankeren. Daarna kan hij ook op een krachtige manier voor de kwaliteiten 'ijverig' en 'doelgericht' gaan staan.

In de ronde over de kwaliteiten 4 en 5 komt er bij Jaap veel verdriet boven als hij de kwaliteit 'liefdevol' benoemt. Hij heeft een vage herinnering aan zijn moeder, die hem toelacht en uit de wieg tilt, een gevoelsherinnering aan de liefde van zijn moeder die slechts een heel korte periode in zijn leven aanwezig was. Hij heeft een foto waarop zij hem als baby draagt en liefdevol naar hem kijkt. Jaap vertelt dat hij moeite heeft met het aangaan van liefdesrelaties. Hij had twee korte relaties met vrouwen, die zelf ook moeite hadden met zich verbinden. Dat voelde op een bepaalde manier veilig, maar niet echt boeiend. Momenteel is er een vrouw in zijn leven met wie hij graag echt een verbinding aan wil gaan. Zij brengt lichtheid in zijn leven, vertelt hij. Liefde is voor hem verbonden aan de angst voor verlies. Hij heeft moed nodig om die angst onder ogen te zien en niet weg te duwen en zijn hart af te sluiten. Als actie formuleert hij: 'Ik wil de angst voelen als die omhoog komt, maar ik wil me er niet door laten leiden. Ik wil de tijd nemen om er met mijn aandacht bij te zijn, zodat de angst weg kan ebben, veranderen. Daarnaast ga ik de foto van mijn moeder en mij vergroten en op een prominente plaats zetten, om zo meer contact te krijgen met de liefde die ik van mijn moeder gevoeld heb.' Voor de potentiële kwaliteit 'open' formuleert hij als actie: 'Ik ga oefenen om meer te delen met anderen. Eerst ga ik meer delen met mezelf door elke dag op te schrijven in welke situatie ik die dag opener had willen zijn en wat ik dan gezegd zou kunnen hebben. Als ik meer erken wat er in mij leeft, hoop ik dat ook makkelijker in contact te kunnen brengen.'

Concluderende overwegingen

Deze oefening werd in verschillende groepen toegepast en de ervaring is dat het bekrachtigend werkt. Mensen zijn over het algemeen niet zo sterk bezig met hun kwaliteiten, maar vaak meer gericht op wat er mis is. Het werkt goed expliciet aandacht te geven aan het bewust toe-eigenen en voelbaar maken van kwaliteiten, zeker in tijden waarin iemand zich al niet zo sterk voelt.

Een groep werkt bij deze spelvorm bekrachtigend bij het gaan staan voor je manifeste kwaliteiten en ondersteunend bij het formuleren van een actieplan.

Deze werkvorm is ook in individuele begeleiding te gebruiken. Dan kun je iemand heel specifiek helpen om de kracht van de gekozen kwaliteiten in zichzelf te voelen.

Referenties

Ankersmid, M. (2015). *Verlaat Verdriet bij mensen die als kind een ouder hebben verloren* (6^{de} gewijzigde druk).

Verkrijgbaar als pdf via mieke@ankersmid.nl

Bannink, F. (2009). *Positieve psychologie in de praktijk*. Amsterdam: Hogreve Uitgevers.

Gerrickens, P. (2017). *Kwaliteiten, een verrissende kijk op eigen-aardigheden* (12^{de} gewijzigde druk). 's-Hertogenbosch: Gerrickens Training & Advies

In contact met een plek van rust in jezelf

Geleide meditatie om tot rust te komen

Mieke Ankersmid

Bij alle methodieken die ontwikkeld zijn om mensen na een ingrijpend verlies te helpen in hun rouwproces, heeft mindfulness een plaats verdiend als aanvullend en ondersteunend. Mijn eigen ervaring en die van cliënten en cursisten bevestigen dit: niet alleen mentaal inzicht in het proces dat je doormaakt, maar ook mindfulness helpt om ruimte te maken en zo informatie te ontvangen via je lichaam en je intuïtie over jezelf in allerlei situaties. We kunnen ons niet uit onze problemen dénken. Na een heftige gebeurtenis wordt het denken vaak 'malen'.

De praktijk van mindfulness is al eeuwenoud. Meditatieoefeningen zijn van alle tijden en hoewel ze uit verschillende tradities komen en anders genoemd worden, zijn ze in essentie nauw aan elkaar verwant. De Amerikaanse hoogleraar Jon Kabat-Zinn heeft meditatievormen uit het boeddhisme vertaald naar onze westerse wereld. In het boeddhisme is het bewustzijn van de vergankelijkheid sterk aanwezig. De werkelijk grote dingen des levens zijn niet maakbaar. Ontslag, ziekte, scheiding, burn-out, ouderdom, dood ... ze kloppen aan je deur, soms wanneer je dat niet verwacht. Als je denkt dat het leven maakbaar is, dat jij kunt bepalen wat wel/niet gebeurt, dan is het moeilijk te leven met de dingen die in jouw ogen niet goed gaan en ga je jezelf misschien nog de schuld geven van je eigen ellende. Bij ervaringen die we liever niet willen hebben, omdat ze pijnlijk, onaangenaam of ongemakkelijk zijn, zijn we geneigd ze uit angst of ergernis af te weren en weg te duwen. De uitweg is om allereerst op te houden met onze pogingen om de dingen anders te willen hebben dan ze op dit moment zijn. Een ervaring accepteren betekent: ruimte maken voor wat er gaande is, de dingen laten zoals ze zijn, ze eenvoudig opmerken en waarnemen wat er is. Het gaat vaak meer om TOElaten dan om LOSlaten. Door het toelaten kan er ruimte komen voor verandering.

Meditatie is een weg om jezelf beter te leren kennen. Je probeert meer aanwezig te zijn bij je ervaringen: bij je lichaam, gedachten en gevoelens en hun impact op je leven. Rouw is een heel individueel proces. Na een ingrijpend verlies kunnen er emoties naar boven komen die je nog niet van jezelf kende. Daarbij stil durven te staan is een kunst. Mindfulness kan een hulpmiddel zijn om te leren je emoties rondom het verlies beter te reguleren en de pijn te durven verduren.

Is je cliënt nog niet bekend met mindfulness, dan start je het best met begeleide oefeningen. Is de cliënt niet gewend om met zijn aandacht bij zijn lichaam te zijn, dan kunnen beelden helpend zijn om even de chaos aan gedachten te stoppen en via het beeld meer in contact te komen met lichaam en gevoel.

Inleiding op de oefening

Het beeld van het meer is zeer geschikt om contact te maken met iets van rust in een tijd van chaos in hoofd en lijf (met dank aan grondlegger Jon Kabat-Zinn voor de inspiratie en aan Edel Maex voor de Nederlandstalige versie). Belangrijke elementen bij dit beeld zijn:

- elk meer heeft een eigen unieke vorm
- volgt de wetten van de zwaartekracht
- komt vanzelf in zijn eigen bedding terecht
- strekt zich uit in het landschap, geeft een gevoel van ruimte
- de omgeving kan riet zijn, een kade, een drukke weg, een stad