

De opgeruimde verlieskast

Imco context, nummer 3, jaargang 10, oktober 2001

Tegenwoordig kun je deze personeelsadvertentie in de krant zien staan: 'Wij zoeken een verlieskundige m/v'. Menigeen fronst daarbij de wenkbrauwen: Bestaat dat tegenwoordig ook al?

Het woord verlieskunde roept al snel de associatie op met het verwerken van het verlies van een partner of dierbare door overlijden. Hoewel deze associatie terecht is, is ook het verlies van werk, relatie of gezondheid een reden om aan te kloppen bij iemand die gespecialiseerd is in de hulp bij verliesverwerking. Herman de Mönink is gezondheids-, arbeids- & organisatie- en traumapsycholoog en auteur van het boek Verlieskunde, een handreiking voor de beroepspraktijk. Hij vertelt redactielid Anneke Wienema over dit nieuwe vakgebied.

'Om maar met de deur in huis te vallen: wat mij betreft bestaat het beroep verlieskundige niet. Het vakgebied verlieskunde daarentegen bestaat wel. Voor iemand die zich professioneel bezig houdt met de begeleiding van mensen die een verlies geleden hebben, prefereer ik de term verliescounselor. Verlieskundige wekt te veel de indruk dat iemand deskundig is op het gebied van het verlies van een ander. De term suggereert dat een verlieskundige vertelt hoe iemand met zijn of haar verlies moet omgaan. En daar zit nu net de essentie bij verliescounseling: verlies verwerken moet je zelf doen. Een verliescounselor helpt de voorwaarden te scheppen zodat het rouwproces wordt vergemakkelijkt. Ik noem dat ook wel: zodat iemand zijn eigen 'rouw-arbeid' kan doen.'

Verlieskast

Volgens Herman de Mönink (49) is rouw geen ziekte en is de oorzaak ervan -verlies- een universeel verschijnsel. Iedereen krijgt vroeger of later is zijn leven te maken met verlies en de daarmee gepaard gaande rouw. Bij verlies en rouw denk je in eerste instantie aan het overlijden van een dierbare. De Mönink geeft echter aan dat er zes levensgebieden zijn waarin allerlei vormen van verlies voorkomen. 'Het lichaam; de psyche; relaties; school, werk; ouderschap en huis en haard. Of je nu je zekerheden kwijt bent door echtscheiding of reorganisatie, doordat je partner dement wordt of je je geboorteland definitief verlaat, het zijn allemaal situaties waarin er sprake is van verlies. Gelukkig is tachtig procent van de mensen goed in staat om met verlies om te gaan. Dat wil zeggen dat zij, al dan niet bewust, een rouwproces doormaken en het verlies een plek kunnen geven in hun leven. Ik maak daarbij graag gebruik van de metafoor van de 'verlieskast'. Alle verliezen komen in de persoonlijke verlieskast terecht. Als een verlies goed is verwerkt komt het schoongemaakt in een lade te liggen en is daar door de eigenaar terug te vinden. In twintig procent van de gevallen lukt het mensen niet om verlies opgeruimd en schoongemaakt in die kast te krijgen. Hun verlieskast is een puinhoop. Deze mensen lopen vast in een deel van hun rouwproces. Deze blokkades uiten zich in het dagelijks leven op vele manieren zoals aanhoudende gedeprimeerdheid, agressiviteit of lichamelijke en psychische klachten. Tegenwoordig worden dergelijke klachten te vaak met medicijnen aangepakt. Een verliescounselor helpt mensen bij het opruimen van hun verlieskast en met de drempels en knelpunten die dat teweeg kan brengen.'

‘Of verlieskunde nodig is?’ De Mönnink: ‘Ja, ik denk het wel. Mensen hebben natuurlijk altijd verliezen geleden, maar in de huidige maatschappij met een grote mate van individualisering zijn de traditionele sociale netwerken verarmd. De pastoor en de ouderling hebben veel minder mensen onder hun hoede, de driegeratiestructuur van grootouder-ouder-kleinkind is minder hecht en ook burenhulp is niet meer zo vanzelfsprekend. Mensen lopen meer risico in een isolement te komen en staan er in een moeilijke periode van een groot verlies dan ook vaak alleen voor. Terwijl juist de steun van mensen om je heen het rouwproces vergemakkelijkt. Mensen die vastlopen in hun rouwproces hebben veel baat bij professionals die op basis van verlieskunde blokkades tijdig herkennen en effectief kunnen ingrijpen.’

De Mönnink heeft in zijn jarenlange ervaring met verlies en rouw, zijn kennis overgedragen aan een scala van beroepsgroepen. Vanuit zijn eigen praktijk leidt hij in de post-HBO/postdoctorale opleiding Verlieskunde in Groningen niet alleen artsen, verpleegkundigen, maatschappelijk werkers, maar ook politiemensen, docenten en predikanten op. ‘Ik ben er inmiddels van overtuigd dat iedereen die beroepshalve veel met mensen te maken heeft, profijt heeft bij verlieskunde als ondersteunend vak. Door deze opleiding realiseren hulpverleners zich welke vormen van verlies er zijn en hoe ze daar mee om kunnen gaan in hun reacties naar anderen, maar ook welke gevolgen dit kan hebben voor hun eigen, al dan niet verwerkte, verlieservaringen. Op het moment dat een kind door de brandweer nog levend uit een autowrak gehaald wordt maar meteen daarna overlijdt, is het van groot belang dat die brandweerman weet hoe belangrijk zijn rol voor de nabestaanden kan zijn en dat hij daar ook de tijd voor neemt. Of de IVF-arts die zich realiseert welke impact het heeft om na diverse pogingen toch kinderloos te blijven.’

Verschillende manieren

Mensen die problemen hebben in het dagelijks leven als gevolg van een onvoldoende verwerkt verlies, kunnen op verschillende manieren geholpen worden.

Jaap Bosscha van Humanitas district Noord-West vertelt bijvoorbeeld dat er in Noord-Holland zo’n zeven projecten zijn om mensen te steunen. In het project ‘Steun bij rouw’ gebruiken vrijwilligers die zelf een rouwproces hebben meegemaakt, huisbezoek als middel om mensen te steunen. Humanitas heeft ook zelfhulpgroepen voor mensen die een partner, kind of ouder verloren hebben. ‘De vrijwilligers die deze rouwondersteuning doen worden in een uitgebreide training goed opgeleid. De begeleiding van vrijwilligers is ook erg belangrijk omdat zij bijvoorbeeld in staat moeten zijn om te onderkennen dat professionele hulp nodig is als iemand verstrikt is geraakt in het geleden verlies.’

Een tweede manier om mensen met rouwproblemen te ondersteunen is het toepassen van verliescounseling. Maatschappelijk werkers en psychologen helpen mensen om ze de regie over hun eigen rouwproces weer in handen te geven. Joan Kensen is als maatschappelijk werkster in de revalidatie bezig met verliescounseling. ‘Veel mensen in een revalidatiecentrum hebben te maken met het verlies van lichamelijke functies. Naast het opnieuw leren functioneren met een gehandicapt lichaam, moeten mensen ook leren leven met het verlies van mogelijkheden op diverse levensgebieden. Het is een actief proces waarbij je als verliescounselor helpt om het verlies een plek te geven en op psychosociaal gebied weer krachtiger te worden. Met als doel dat mensen met een lichamenlijk handicap zelf weer het leven durven en willen aangaan. Belangrijk is dat een rouwproces per individu enorm kan verschillen en het dus altijd maatwerk is. Als counselor moet ik uit verschillende vaten

kunnen tappen, de juiste methode op het juiste moment toepassen oftewel multimethodisch werken.’ Overigens is het essentieel ook de mensen in de naaste omgeving van iemand met verliesproblemen in het proces te betrekken. Zowel als steun voor degene die ineens in een rolstoel zit, als voor henzelf omdat ze bijvoorbeeld hun mobiele partner kwijt zijn.

Mensen met gecompliceerde rouw waarbij verliescounseling niet afdoende blijkt of de gevolgen te ernstig zijn, kunnen tenslotte in rouwtherapie gaan. Dan gaan zij in een gespecialiseerde setting aan hun verlies werken.

Preventie. De Mönnink: ‘We weten en leren steeds meer over verliesverwerking. Vroeger mocht je je dode kind niet eens meer zien of vasthouden en werd het meteen weggehaald. Tegenwoordig weten we dat zo’n fysiek contact met het overleden kind het verwerken van het verlies vergemakkelijkt. Een ander voorbeeld is dat de Wet op de Lijkbezorging recent is aangepast. Het was tot nog niet zo lang geleden onmogelijk om een dood geboren kind aan te geven bij de burgerlijke stand. Je had dan als ouder al een enorme klap te verwerken gekregen, maar liep vervolgens ook nog op tegen een uiterst pijnlijke confrontatie met een ambtenaar ‘omdat de aangifte technisch onmogelijk’ was. De kennis over verlies helpt ook om zulke structurele blokkades op te ruimen. Als verlieskunde zo in verschillende beroepsgroepen bijdraagt aan het vergemakkelijken van het rouwproces van velen, dan is mijn missie geslaagd.’