

Verlies en rouw vanuit het perspectief van ontspoorde mantelzorg



12 Juni 2018

Laat me niet alleen

Wende Snijders

Kort voorstelrondje

Wie ben je?

Welk woord roept verlies en rouw bij je op?

Programma workshop

Verlies en diffuus verlies

Rouw en complexe rouw

Overlevingsstijlen

Rouw en ontspoorde (mantel)zorg

Wat kun je doen?

Wat is verlies

Je verliest iets of iemand in je leven

- Een geliefde
- Je gezondheid
- Je wordt ontslagen
- Je verliest een geliefd object
- Een geliefd huisdier

Een stapel van verlies

Ons leven is een opeenstapeling van verlieservaringen.

Als er traumatisch verlieservaringen tussen zitten, groeit de stapel scheef en bestaat er kans op instorting.





Verlies als bijzondere levensfaseovergang

- Bijzondere levensfaseovergangen verlopen in fasen (separatie-transitie-reïntegratie)
- Bij verlies kunnen eerdere verliezen en overgangsfasen 'opnieuw opspelen'. Kans voor her-evaluatie?
- Rouw raakt rouw



Gestapeld in faseovergang

Bij meerdere verliezen (in leven, in periode), stapeling van overgangsfasen, extra kwetsbaar
Een systeem zoekt steeds een nieuw balans, maar niet altijd in zelfde tempo



Diffuus verlies

De ander is weg en ook weer niet

Een droom die uit elkaar is gespat

Fysieke of psychische afwezigheid

Het is altijd op de achtergrond aanwezig



Diffuus verlies bij mantelzorg

'Ik mis de man die voor mij zorgde'

'Ze weet niet meer wie ik ben'

'Vroeger belde ik haar als eerste'

'Soms wil ik zelfs dat het over is, dat hoor ik toch niet te denken?!'

'We zouden nog gaan..'



Diffuus verlies

Het verlies waar niemand het meer over heeft

Het verlies dat niet overgaat, iedere keer komt het weer in een nieuwe fase

Er zijn nauwelijks ondersteunende rituelen



Uitwisselen

Wat is voor jou een betekenisvol verlies geweest?

In je werk?

In je persoonlijk leven?



Rouwen is normaal

Gelukkig hebben de meeste mensen voldoende **veerkracht** om te rouwen

Onder veerkracht verstaan we dat iemand voldoende in huis heeft om het verdriet te dragen. En dat iemand mensen om zich heen heeft bij wie hij terecht kan.



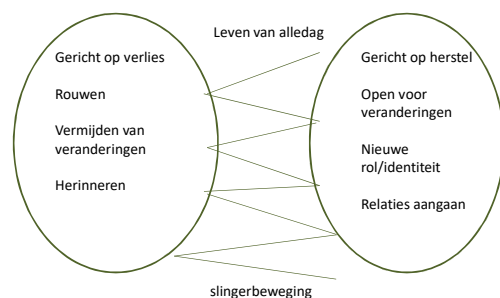
Visie op rouwen

Rouwfasen Elisabeth Kubler-Ross
Ontkennen, woede, onderhandelen, depressie, aanvaarding (jaren 70)

Rouwtaken William Worden
Erkennen, herkennen, verkennen, Verbinden (jaren 80)

Duale procesmodel Stroebe en Schut
Een slingerbeweging (jaren 90)

Duale procesmodel van Stroebe en Schut (1999)



Rouwen, hoe gaat dat eigenlijk?

Daan Westerink en
Charles Groenhuijsen

Breingeheim



Nieuwe inzichten op rouwen

Je 'verwerkt' het niet, je kan het integreren in je leven

Je hoeft er niet 'doorheen te gaan'

Er is geen eindpunt

Ieder doet het op zijn eigen wijze en op zijn eigen tempo



Sekse- of Genderspecifiek rouwen

Mannen zijn eerder geneigd 'in beweging te rouwen'
Denk aan sporten en klussen.

Vrouwen zijn eerder geneigd om hun verhaal te doen en emoties te delen.

Belangrijk is om inzicht te geven hoe de ander uiting geeft aan verdriet en zo het oordeel naar elkaar te voorkomen

De verliescirkel Kohliesser en Veenbaas 2007



	NORMALE ROUW	GECOMPLICEERDE ROUW
GEVOEL	Verdriet	Verlangen
GEDACHTEN	Positiever over leven en toekomst	Negatief over leven en toekomst
GEDRAG	Gericht op verleden en toekomst	Gericht op verleden/zoeken
HERINNERINGEN	Troostend	Pijnlijk

Risicofactoren op gecompliceerde rouw

Onveilige hechting

Traumatische ervaringen in het verleden

Iemand kan niet nog stil staan bij het verlies door vermijding, piekeren of wraak.

Er is onvoldoende sociaal netwerk

Het lukt niet om (alleen) verder te gaan

Hechting en mantelzorgers

Deidre Beneken genaamd Kolmer

Veilige hechting: **vertrouwen**; vanuit een zekere durf nieuwe situaties ontdekken.

Vermijdende hechting: **afstandelijk**; bestaat uit weinig nabijheid en vertrouwensrelaties en een hoge mate van zelfstandigheid.

Angstige hechting: **onzekerheid**; zich vastklampen aan wat bekend is.

Verliestrauma

We spreken over een trauma wanneer een verlies te groot is om onder ogen te zien.

Het overvraagt de draagkracht.

Bijvoorbeeld jong ouder verlies

Onze eerste reactie is **de emoties te vermijden** en naar ons onderbewuste te verbannen.

Ons **overlevingsdeel** zorgt voor bescherming totdat we er aan toe zijn om er naar te kijken.

Functie van overlevingsstijlen

Het helpt ons om het grote verlies-trauma niet in één keer binnen te laten komen.

Het helpt ons om de pijn in kleine delen naar boven te laten komen. Vaak geeft ons lichaam en geest dit zelf aan.

Het keert zich tegen ons wanneer het op slot blijft. Lichamelijke en psychische klachten kunnen het gevolg zijn.



Overlevingsstijlen

Controleren: grip houden

Vermijden/negeren: op afstand houden

Compenseren: drank, drugs, sport, sociale media

Bagatelliseren: alsof het er niet is

Creëren van illusies: het is allemaal perfect

Opeenstapeling van overlevingsstijlen



Uitwisselen

Wat herken jij bij jezelf als overlevingsgedrag?

Verschilt jouw stijl van de mensen om je heen? Welk effect heeft dat?



Verduren

De kunst om **aanwezig te blijven** ook al zijn de emoties bijna niet te verdragen

Nodig de mantelzorg uit om uiting te geven aan de pijn van het verlies.

Vraag door naar het gevoel, geef af en toe terug wat je hoort of ziet.



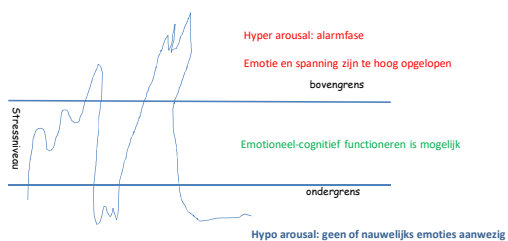
Verduren als professioneel

De kunst om aanwezig te blijven ook al wordt je **geraakt in persoonlijk verdriet**.

Hiervoor is nodig dat je je **eigen verlies en verdriet kent** en onder ogen hebt gezien.

Ken je eigen overlevingsstijlen en weet dat dit voor een ander weer anders kan zijn.

Window of tolerance P.Ogden en K.Minton 2000



Bovengrens

Aangestuurd door angst

Overspoeld door emoties

Dreigt het contact met werkelijkheid te verliezen

Cognitief niet te bereiken

Risico op ontspoorde zorg!

Bovengrens

Wat als de bovengrens bereikt wordt?

Definitie ontspoorde (mantel)zorg

- Bij ontspoorde mantelzorg overschrijdt de mantelzorg de grens van goede zorg, door overbelasting, onmacht, onkunde of onwetendheid.
- Goede zorg slaat sluipeerderwijs om in verwaarlozing, verkeerde behandeling of compassiemoeheid.
- Een kenmerk van ontspoorde mantelzorg is het ontbreken van opzet.

Ouderenmishandeling

1. Moedwillige ouderenmishandeling
2. Mishandeling door overbelaste (mantel)zorgers/ontspoorde zorg

Risicofactoren

- Ziekte
- Overbelasting (mantel)zorg
- Rolverandering
- Gezinsgeschiedenis (liefde, plicht)
- Loyaliteitsgevoelens voor de pleger/dader
- Een geschiedenis van geweld
- Persoonlijke problemen van de pleger/dader
- Maatschappelijke ontwikkelingen
- Toegenomen afhankelijkheid
- Sociaal isolement

Wat kun je doen?

- Durf te praten over rouw en verlies
- Deel kennis over rouw en verlies
- Is er steun? (ook voor jou?)
- Werk samen (regelmatig overleg, erkenning van de eigen deskundigheid en wensen en behoeften)
- Gebruik de meldcode!

Overzicht Stappenplan Meldcode





Extra: boeken over rituelen

Onno van der Hart - Afscheidsrituelen. Achterblijven en verdergaan.

M van Endt –Meijling - Rituelen en gewoonten. Geboorte, ziekte en dood in de multiculturele samenleving

Evan Imber-Black, Janine Roberts & Richard Alva Whiting - Rituals in Families and Family Therapy.

Zie verder suggesties op bol.com