

Over verlies en rouw

Elk voorjaar gaat het EAPC congres door. Dit jaar voor de 20^e keer. Ook in De Mantel proberen we elk jaar deel te nemen. Op zaterdag, de laatste dag, toen we dachten dat we het allemaal al gehoord hadden, was er toch nog een heel interessante voordracht door Mai-Britt Guldin en Carlo Leget: *“Over verlies, rouw en existentieel bewustzijn”*.

Mai-Britt Guldin is psychotherapeut en Carlo Leget is theoloog-filosoof.

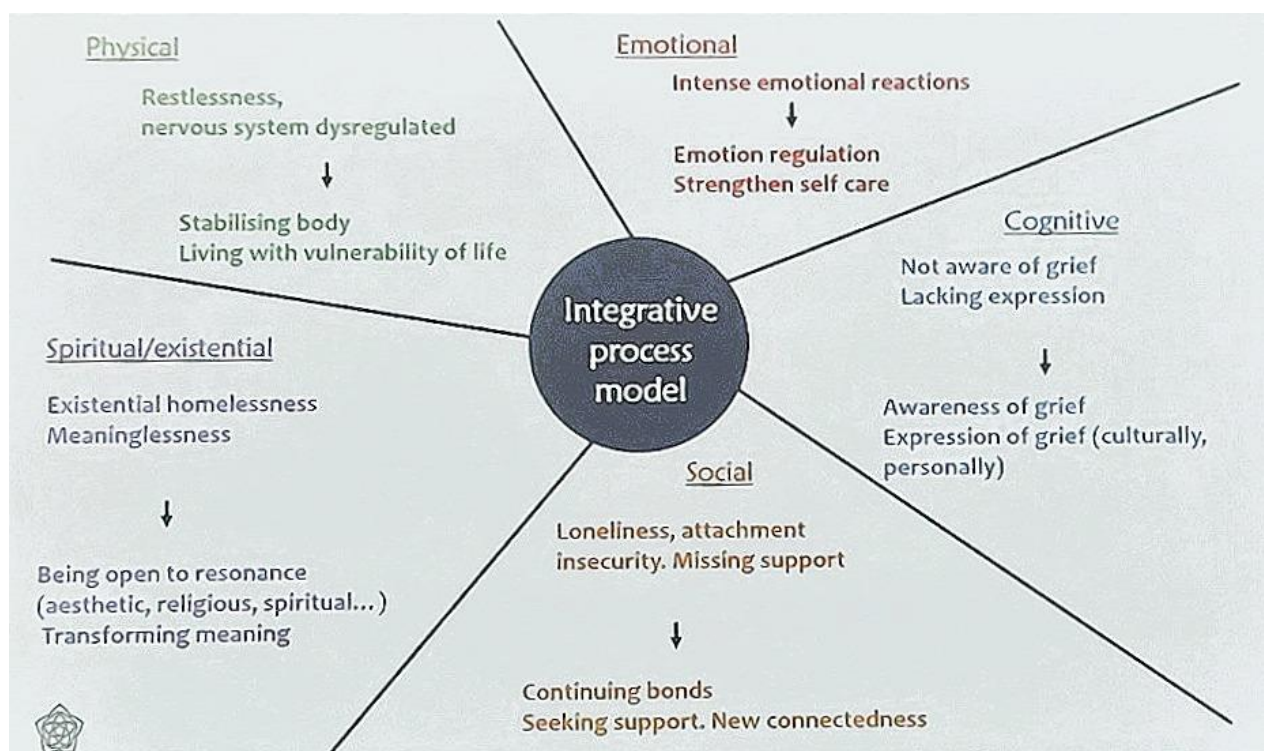
Ze hadden het over rouw en vertelden dat rouw niet alleen gaat over het verdriet na het sterven van een persoon, maar dat we ook rouwen bij elk verlies dat we meemaken. Het kan gaan over het verlies van gezondheid, over je werk verliezen, over je dromen voor de toekomst, je relatie...

Rouw is er bij elk verlies en in palliatieve situaties begint de rouw al bij het stellen van de diagnose.

In hun onderzoek kwamen ze tot de conclusie dat de bestaande rouwmodellen niet voldoen, al is het maar omdat deze modellen uitgaan van situaties waar rouwen verkeerd loopt.

Door bestaande therapieën, hulpmiddelen en modellen uit de psychologie, de filosofie en de theologie te verbinden ontstond een geïntegreerd procesmodel (IPM) dat ons helpt de alomvattendheid van rouw te bevatten.

Net zoals de **totale pijn** in de palliatieve zorg bestaat er ook **totale rouw** met kenmerken in vijf domeinen en een aanpak moet zich dan ook situeren op die verschillende domeinen:



- Fysiek: acuut: verlies van eetlust, spanning, slaapproblemen, vermoeidheid. Maar ook op langere termijn: verminderde immuniteit, hogere bloeddruk.
- Emotioneel: wanhoop, schuld, woede, verlangen...
- Cognitief: gevoel van ongelof, magisch denken, verlies van concentratie en geheugen

- Sociaal: eenzaamheid, onzekerheid, ondersteuning missen, speelt zich af in relatie met anderen, rituelen
- Spiritueel/existentieel: zinloosheid, terug betekenis vinden in het leven

Ze zien rouw ook niet als een eindpunt, iets waar je door moet en waarna je weer verder gaat met je leven. Het is meer een proces, een transitie waarna je als een andere mens weer verder gaat. Ze vergelijken het met een baby die een fopspeen heeft. Op een bepaald moment wordt de baby groter en zijn er tradities waarbij de fopspeen weggegeven wordt (bv aan Sinterklaas of hangen in een tutjesboom). De baby verliest als het ware de fopspeen, gaat in transitie en wordt een peuter. Zo kun je ook het rouwen zien.

Besluit:

Rouwen gaat niet alleen over het sterven maar ook over elke verlieservaring.

Rouw is eigenlijk totale rouw met kenmerken in vijf domeinen, waarbij we zeker het existentiële niet uit het oog mogen verliezen.

Rouw is niet een eindpunt maar wel een transitie waarna we weer doorgaan als een ander mens.

Wanneer je start met palliatieve zorg, moet je ook starten met rouwzorg, want als we niet over verlies spreken, wordt de familie uiteindelijk de verliezer.

Na deze voordracht ben ik in elk geval getriggerd om hun boek (Verlieskunst) te lezen. Jullie ook?



Dr. Anne Desodt
Equipearts