

Tegen je verlies kunnen: het Rouwkwartet

Rouw is iets waarmee iedereen vroeg of laat een keer te maken krijgt. De verwerking ervan kan op verschillende manieren plaatsvinden. In dit artikel beschrijven de auteurs het Labyrinthos Rouwkwartet en een gebruikerservaring daarmee en zij analyseren de waarde van deze methode.

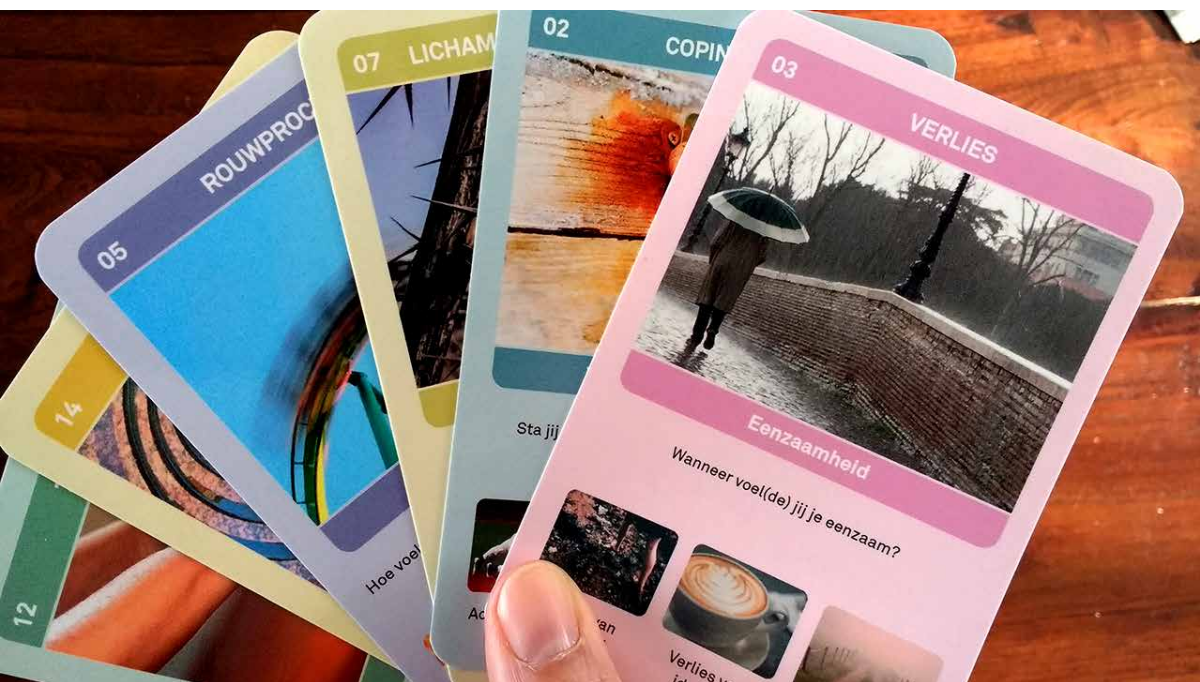
**Bert Prinsen, Nanke Joosten en
Angelieke Stikkel**

ENS MAKEN WE het allemaal mee: rouw. Vanwege het verlies van een geliefde of een baan, het overlijden van een kind, een goede vriend of vriendin of bijvoorbeeld vanwege het verlies van je jeugd, het ouderlijk huis of van idealen die je moet opgeven. Iedereen lijdt geregeld verlies en om dat achter ons te laten rouwen we. Een heel gewoon, normaal en goed proces, waar de meeste mensen uiteindelijk goed doorheen komen. Maar niet altijd en niet voor iedereen is een goede rouwverwerking zomaar weggelegd. Sommigen moeten het leren, anderen komen er alleen met veel pijn doorheen en er zijn ook mensen die de rest van hun leven blijven rouwen (Verthriest & Maes, 2018). Vanuit al

die verschillende ervaringen met rouwverwerking ontwikkelde de ondernemende maatschappelijk werker en psychosociaal therapeut Germien Grimmelikhuisen het *Labyrinthos Rouwkwartet* om mensen te helpen hun verlies onder ogen te komen.¹

Het *Rouwkwartet* is een echt kwartetspel. Het bestaat uit kaarten met beelden en teksten en is een handreiking om over een verlies te praten, er inzicht in te krijgen en lotgenoten te ontmoeten. Het *Rouwkwartet* bestaat uit een basisset van veertien kwartetten die elk een thema behandelen: Cognitieve reacties, Copingstijl, Emoties, Gedrag, HART, Inspiratie, Lichamelijke klachten, Regie, Rouwproces, Rouwtitels, Verlies, Verliescirkel, Zelfzorg, Zingeving. In die vier speelkaarten per kwartet is het thema nader uitgewerkt. Zo omvat het kwartet 'Gedrag' de kaarten gespannenheid, teruggetrokkenheid, zoekgedrag en vermijden. Op elke kaart staan een beeld (foto) en een open en verdiepende vraag en tevens de overige kaarten uit het kwartet, zodat je die kan vragen aan medespelers.

In aanvulling op de basisset zijn er vier uitbreidingssets van zes kwartetten, die bestemd zijn voor gebruik met een specifieke doelgroep, zoals bij overlijden, baanverlies, ziekte en beperking, en echtscheiding. De uitbreidingsset over baanverlies bestaat bijvoorbeeld uit de zes kwartetten Reden baanverlies, Bijnamen werkloos, Verplicht-



tingen, Rechten, Hulpbronnen en Betekenisgeving werk, waarbij het kwartet over hulpbronnen bijvoorbeeld de kaarten sollicitatietraining, persoonlijke loopbaancoach, outplacement en verliesverwerking bevat.

Doel

Het *Rouwkwartet* is een methodisch hulpmiddel voor hulpverleners die cliënten – van jong tot oud – begeleiden die met een verlies te maken hebben. Het is geschikt voor alle soorten verlies in allerlei situaties: het overlijden van een dierbare, ontslag of overlijden van collega's, echtscheiding, eenzaamheid en verlies van 'waardigheid', revalidatie of bij baanverlies. Het kan in een groep worden gebruikt, bijvoorbeeld in de context van lotgenotencontact of ter ondersteuning van psycho-educatie. Het *Rouwkwartet* kan echter ook een-op-een worden ingezet bij een begeleidingstraject; de cliënt kan dan bepalen welk onderwerp hij wel of niet wil aansnijden.

Het *Rouwkwartet* mag alleen ingezet worden na het volgen van de bijhorende tra-

ning. Daardoor ontwikkel je als begeleider vaardigheid in het in de praktijk brengen van het spel, wat de kans vergroot dat je het ook echt zult gebruiken. Om de kwaliteit en zorg voor de cliënt te versterken, worden tijdens de training do's and dont's toegelicht. De licentie die de deelnemers na afloop ontvangen, zorgt ervoor dat zij toegang krijgen tot de actuele digitale leeromgeving van Labyrinthos, waardoor men ook in de toekomst 'spelbekwaam' blijft.

Speelwijze

Het *Rouwkwartet* speel je als elk ander kwartet: doel is zoveel mogelijk kwartetten te verzamelen, door de ontbrekende kaarten aan de medespelers te vragen. Diegene met de meeste kwartetten wint. Het minimumaantal spelers is twee, het maximum is zes. Het spel is afgelopen als alle kwartetten compleet zijn.

Het bespreken van het onderwerp van een kaart of een thema van het kwartet kan zowel tijdens als na afloop van het spel. Afhankelijk van de precieze situatie en de beleving van deelnemers is voor beide wat te



zeggen. Wel is het stimulerend om een aantal groepsregels af te spreken die het onderlinge gesprek van een kader voorzien. Voorbeelden zijn elkaars mening respecteren, geen ongevraagde adviezen geven (zoals: 'Je moet gewoon ...'), niet ongevraagd troosten (zoals: 'O, dat heb ik ook ...') en dat (be)vragen mag, maar antwoorden niet hoeft.

Oorsprong

Het *Rouwkwartet* vindt zijn grondslag in het biopsychosociale mensbeeld. Rouw kent allerlei elementen: van al dan niet sterke emoties tot lichamelijke aspecten, van sociale steun tot zin- en betekenisgeving, van maatschappelijke onmacht tot fysieke uitval. Theoretisch vormen de narratieve benadering (Maes, 2007), het circulaire verliesmodel (met een zowel cyclisch als duaal rouwproces), de verlies- of hechtingscirkel (De Mönnink, 2015; Stroebe, 1999) en de copingtheorie (Lazarus, 2005) de basis. De analyse van het rouwproces is gebaseerd op het HART-model (Uitslag & Rodenburg, 2013), met als elementen houvast, autonomie, rechtvaardigheid en toekomst.

Dit vormt, samen met iemands copingstijl en de persoonlijke draaglast-draagkrachtverhouding, de basis voor het herstelproces. De eigen regie is daarbij de doorslaggevende factor.

Wij spraken met de ontwikkelaar Germien Grimmelikhuisen, die het *Rouwkwartet* vanuit haar praktijk Labyrinthos te Oss door de jaren heen ontwikkelde en perfectioneerde. 'Het eerste idee ontstond tijdens mijn post-hbo-opleiding rouwbegeleidingskunde aan de Hogeschool Utrecht, toen we de opdracht kregen een rouwproduct te ontwikkelen voor de eigen werksetting. Inspiratie haalde ik vooral uit het RTL4-programma *Geer en Goor zoeken een hobby*. Gerard Joling en Gordon kwamen daarin in actie voor eenzame ouderen en hielpen hen aan nieuwe contacten. Het was bijzonder om te zien dat, door de laagdrempelige benadering van dit televisieduo, de ouderen hun verlies gingen delen. Er was erkenning van verlies, waarna er ruimte kwam voor genieten van de aandacht.'

Zij vervolgt: 'Ik heb daarom ook een laagdrempelige manier gekozen om verliezen "aan te kaarten". Niet alleen gericht op het rouwproces rondom overlijden of eenzaamheid, maar tevens op verlies in de breedste zin van het woord. Het kan dus ook gaan om het verlies van een baan of van een huwelijk. De belangrijkste reden om voor deze vorm te kiezen, is dat ik een beelddenker ben. Door al pratende het rouwproces uit te leggen, beklijft er namelijk soms weinig. Door een beeld te bekijken, kunnen mensen de tijd nemen om het in zich op te nemen, het te visualiseren, erbij te associëren, erop te kauwen.'

Het kwartet is volgens Grimmelikhuizen bruikbaar bij uiteenlopende verlieservaringen. Zij ziet het met name als een hulpmiddel om mensen over een drempel heen te helpen. Een opmerkelijke observatie bij het gebruik in haar eigen praktijk: 'Mensen willen winnen, of ze nu in de rouw zitten, verdrietig zijn of opgelucht of vrolijk. Als ze het kwartet gaan spelen, willen ze de beste zijn.' En ze vervolgt: 'Daarom maak ik tegenwoordig altijd eerst het kwartetten helemaal af, voordat ik overschakel naar de inhoudelijke boodschappen van de kwartetkaarten. Doe je dat niet, dan zijn er bij elk spel deelnemers die het kwartetten graag willen afmaken en dan nog helemaal niet gefocust zijn op de verlieservaringen. En dan schiet het kwartet zijn doel voorbij.'

Gebruikerservaringen

De tweede auteur van deze bijdrage, orthopedagoog Nanke Joosten, gebruikte het *Rouwkwartet* bij twee individuele begeleidingstrajecten van moeders met een kind met een autismespectrumstoornis. Zij vertelt: 'Doel was om stil te staan bij hun verlies. Wat betekende het voor hen dat zij vaak vooruit moesten denken, plannen en voorbereiden en ook bewust moesten reageren? In het ene traject is stilgestaan bij het verlies van het "normale" gezin, bij de verstoorde balans tussen draagkracht en draaglast. Het gedwongen loslaten van idealen en bewustwording en erkenning voor de zwa-

re taken die bij deze moeders lagen. In het andere traject verschoof de aandacht van het kind naar de moeders zelf. Zij vulden de thema's vooral in vanuit persoonlijk gezichtspunt en minder vanuit de opvoeding. De aandacht kwam te liggen op de eigen ontwikkeling, wat ze gemist hadden en waar ze nu stonden. Ze deden op verschillende gebieden verlieservaringen op. Er is stilgestaan bij hun verleden, bij verloren idealen, hoe ze nu over zichzelf dachten en hoe ze hun toekomst zagen.'

Een goede rouwverwerking is niet voor iedereen zomaar weggelegd

De volgende onderwerpen zijn tijdens de begeleiding besproken, met daarbij genoemd de gebruikte thema's van het *Rouwkwartet*:

- Welk houvast ben je verloren? En hoe ga je daarmee om? (HART, Copingstijl)
- Welke verliezen en welke emoties zijn er? En hoe ziet jouw draaglast eruit? (Verlies, Emoties, Draaglast)
- Wanneer sta je stil bij dit verlies? En hoe merk je dit bij jezelf? (Lichamelijke klachten, Cognitieve reacties, Gedrag)
- Wat heb je nodig? (Draagkracht, Zelfzorg, Zingeving)
- Wat geeft je houvast? En hoe zie je de toekomst? (HART, Inspiratie).

Deze gesprekken werden aangevuld met schrijfp opdrachten. Daarnaast is gekeken naar de cognitieve overtuigingen die de moeders over zichzelf hadden en de kwaliteiten van henzelf als persoon. Is 'ontschuldiging' en erkenning gegeven? Het *Rouwkwartet* werd bij deze gezinnen gebruikt als opstap en een soort ijsbreker om bepaalde thema's rondom verlies aan te kaarten.

Over de ervaringen daarmee zegt Joosten: 'Doordat de cliënten zelf kaarten uit het kwartet kiezen waarop ze nader willen in-

gaan, wordt er gemakkelijk aangesloten bij wat hen raakt of bij wat er speelt; de foto's spreken ook erg aan. Doordat er meerdere onderwerpen onder een thema kunnen vallen, ontstaan er soms ook verrassende inzichten bij de cliënt. Zaken waaraan ze zelf

Het spel vormt een waardevolle aanvulling op het interventiearsenaal van rouwen en verliesverwerking

nog niet zo bewust hebben gedacht, blijken toch te spelen. Met behulp van het *Rouwkwartet* kan er stilgestaan worden bij de krachten of steunbronnen die de cliënt heeft, maar die niet altijd meer zichtbaar of voelbaar zijn.' Het *Rouwkwartet* is volgens haar een interactief middel dat leidt tot mooie gesprekken. Die kunnen confronterend zijn, maar hebben altijd als doel vooruit te komen. Zij ervaart het *Rouwkwartet* als een bruikbare aanvulling op de begeleiding.

Voor- en nadelen

Het *Rouwkwartet* draagt alle kenmerken van een vanuit de praktijk ontwikkeld eclectische methode. Het kwartetspel zelf is professioneel uitgevoerd en kan zonder meer voor 'kwartetten' worden gebruikt. Met het spel zijn goede ervaringen opgedaan, die hebben geleid tot een verdere vervolmaking van het spel en tot zeer bruikbare aanwijzingen voor professionals in de handleiding over de toepassing van het spel. In de handleiding heeft de ontwikkelaar tevens een heldere theoretische verantwoording van de methodische aanpak gegeven, evenals de nodige inhoudelijke achtergrondinformatie over de verschillende aspecten van verliesverwerking.

Er is zorgvuldig ontwikkeld: bronnen, inspiraties en de professionals met wie bij de ontwikkeling is samengewerkt, krijgen allen de waardering die hun toekomt. Voor

de volledigheid zou de theorie nog aangevuld kunnen worden met het takenmodel van Worden of met het nieuwe betekenismodel van Maes.

Het *Rouwkwartet* als spelvorm roept echter ook enkele vragen op. Ten eerste: de kwartetvragen worden gesteld aan de hand van basisthema's. Per basisthema kunnen maximaal vier vragen aan de deelnemers worden gesteld. Die afbakening kan orde scheppen in de chaos van het verlies, maar kan ook problemen geven in het aansluiten bij de cliënt. Zo worden bij de bespreking van emoties vier emoties aangehaald: blij, boos, bedroefd en bang. Dat is op zich geen vreemde selectie, maar wat als iemands emotie anders is of ambivalent? Is hij dan voldoende in staat om dat vanuit reflectie bij zichzelf te bespeuren en kan hij dat naar buiten brengen en verwoorden? En staan de groepsleden en de begeleider daar vervolgens voor open? Er zal in zo'n geval buiten het geboden kader van het kwartet moeten worden getreden.

Het voorselecteren roept ook andere vragen op, bijvoorbeeld bij vragen over in hoeverre de speler op de hoogte is van het bestaan van een rouwclown. Waarom niet ook vragen naar de Klaagmuur, het Toon Hermans Huis of andere voorzieningen? De cliënt wordt door het voorselecterende karakter van het kwartet met zijn gedachten een bepaalde kant op geduwd, waar hij meer open of aansluitend misschien niet uit was gekomen. Dit kan weliswaar leiden tot onverwachte, nieuwe en welkome informatie en gezichtspunten, maar het gesprek en de zoektocht naar nieuwe betekenisgeving kunnen daardoor ook wat aan de oppervlakte blijven.

Een tweede vraag is die van afstand en nabijheid. Mensen die zich melden voor hulp en advies bij verliesverwerking, hebben de eigen 'drempel' om in gesprek te gaan vaak al afdoende genomen. De vraag wordt dan: in hoeverre creëer ik dan als hulpverlener onnodig afstand, door het *Rouwkwartet* er-

tussen te plaatsen? Of brengt het de ander en zijn of haar verhaal juist dichterbij?

Ten derde zien wij twee mogelijke nadelen van het kwartet als drempelverlagende spelvorm. Verlies- en rouwverwerking vragen een zekere verteringstijd om te vertragen en ruimte om te doorleven wat zich op lichamelijk, gevoelsmatig en geestelijk vlak aandient. Door de spelvorm kan 'winnen' echter de boventoon gaan voeren, ten koste van 'bezinnen'. De noodzakelijke procesontwikkeling om tot een passende, nieuwe en duurzame relatie met het veranderde leven te komen, kan hierdoor onderbelicht raken of uit beeld verdwijnen. De aard van het verlies – denk aan het overlijden van een kind of zelfdoding van een partner – heeft in de (individuele) begeleidingspraktijk bovendien vaak dusdanig veel impact, dat wij ons kunnen voorstellen dat het als grievend wordt ervaren om dit verlies te benaderen vanuit een spelgedachte. Dit kan leiden tot secundaire victimisatie, met negatieve consequenties voor de therapeutische werkrelatie.

En ten vierde: motivatie om de werkmethode in de praktijk te brengen, in staat zijn tot wederzijds afstemmen en de wil om zich in te spannen voor het beoogde eindresultaat zijn zowel voor de therapeut als voor de cliënt essentieel om het *Rouwkwartet* van meerwaarde te laten zijn. Veel zal afhangen van de begeleidingsvraag; daarop aansluiten met het *Rouwkwartet* is mogelijk als de begeleider zoveel 'vlieguren' heeft gemaakt dat hij het spel van buiten kent. Men kan het *Rouwkwartet* dan flexibel inzetten en het kwartetspel en de individuele kaarten om de cliënt heen leggen, zodat de cliënt zich niet naar de kaarten hoeft toe te werken. Daardoor kan een veilig en passend werkklimaat ontstaan, waarin tot (hernieuwde) betekenisgeving kan worden gekomen. Het belang van ruimte inbouwen voor nazorg mag hierbij niet worden onderschat.

Tot slot constateren we dat de methodische verantwoording van de werkzame factoren

van het *Rouwkwartet*, in combinatie met de begeleidende interventies van het spel, verbetering behoeft. Wat dat betreft leunt het kwartet nog sterk op veronderstelde intrinsieke vaardigheden van de hulpverlener. Een ander minpunt is het gemis aan uitkomsten van evaluaties. Ook zou wat meer nadruk op het herstelproces wenselijk zijn, om rouw minder te problematiseren.

Tot besluit

Al met al is het *Rouwkwartet* een kansrijke methode die een waardevolle aanvulling vormt op het interventiearsenaal van de rouw- en verliesverwerking. Het zou het spel bovendien ten goede komen als bij de verdere ontwikkeling evaluatie- of effectonderzoek worden toegevoegd en de theoretische en methodische onderbouwing van dit praktisch zeer bruikbare spel meer gedetailleerd uiteengezet wordt.

Drs. B. Prinsen, andragoog, adviseur en methodiekontwikkelaar, was tot 1 maart 2020 werkzaam bij de JeugdZaak te Baambrugge. E-mail: bertprinsen@dejeugdzaak.nl.

N. Joosten MSc, orthopedagoog, is verbonden aan Therapeutisch Centrum GGZ te Dronten.

A. Stikkel is psychosociaal therapeut verlies- en rouwbegeleiding en docent aan de Sociale Academie Utrecht.

Literatuur

Lazarus, R.S. & Lazarus, B.N. (2005). *Coping with aging*. Oxford: Oxford University Press.

Maes, J. (2007). *Leven met gemis. Handboek over rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie*. Aalst: Agora.

Mönnink, H. de (2015). *Verlieskunde. Methodisch kompas voor de beroepspraktijk*. Amsterdam: Reed Business Education.

Stroebe, M. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 23 (3), 197-224.

Uitslag, M. & Rodenburg, T. (2013). *Rouwconflict*. Utrecht: Stilinovi.

Verthriest, G. & Maes, J. (2018). *Het DNA van rouw*. Antwerpen: Witsand.

Noot

1. Zie www.labyrinthhoss.nl.