

Narratieve gezinstherapeutische interventies bij rouw

Anik Serneels

Hoofdstuk verschenen in J. Maes en H. Modderman (red), Handboek Rouw, rouwbegeleiding, rouwtherapie. Tussen presentie en interventie (p.213-219). Witsand Uitgevers. (2014)

1. Re-membering

In tegenstelling tot conventionele rouwmodellen waarin het ervaren van gemis en afscheid nemen centraal staat, hebben re-memberinggesprekken als doel om de band met de gemiste persoon aan te halen. Hierdoor wordt het mogelijk om relationele banden te smeden die de fysieke dood overstijgen (Hedtke, 2014). Een narratieve gezinstherapeut focust op de aspecten van de relatie met de gemiste persoon die waardevol blijven in de levens van mensen die rouwen, en dus op wat niet verloren is gegaan, wat steun biedt en wanhoop tegengaat. Geïnspireerd door de literatuur van narratieve therapeuten zoals Hedtke (2012), White (2009) en Pearlman (2012) kunnen we re-memberinggesprekken onderverdelen in grofweg twee vraagcategorieën: (1) vragen die focussen op wat de gemiste persoon heeft bijgedragen aan het leven van de cliënt en (2) vragen die verkennen wat de cliënt heeft bijgedragen aan het leven van de gemiste persoon.

Voorbeeldvragen:

- (1) Verkennen van de bijdrage van de gemiste persoon aan het leven van de cliënt(en).
 - “Welke herinneringen of welke woorden van je broer haal je graag terug voor de geest als een bron van steun tijdens moeilijke momenten?”
 - “Welk verschil heeft het kennen van je vriendin gemaakt in je leven? Wat denk je dat dit mogelijk heeft gemaakt dat anders niet mogelijk had geweest? Met welke aspecten van jezelf had je het meest voeling als je bij je vriendin was?”
 - Welke aspecten van jullie relatie ben je gaandeweg het meest gaan waarderen en koesteren? Stel dat je partner zou luisteren naar dit verhaal over wat jij koestert van jullie relatie, hoe zou dit voor hem zijn en wat zou hij hierop zeggen?”
 - “Welk beeld hadden belangrijke anderen van je vader? Je zegt dat anderen mensen hem zachtaardig en niet-veroordelend vonden. Welk verschil zou dit voor hen hebben gemaakt dat ze op een zachte en niet-veroordelende manier werden benaderd door je vader?”
 - “Welk advies zou je overleden vriend jou geven als hij jou zou horen vertellen over hoe onzeker je je nu voelt over de toekomst en hoe bang je bent dat je gezin slechte dingen zal overkomen? Luister je graag naar dit advies?”
 - “Je hebt mij verteld wat voor iemand je collega is en welke herinneringen aan hem je koestert. Zijn er dingen van hem die je graag wil verderzetten of meenemen in je eigen leven? Welke dingen denk je dat je collega graag had gewild dat ze door zouden worden gegeven?”
 - “Je vertelde dat je het jammer vindt dat je moeder haar kleindochter nooit heeft gekend. Wat zou je willen dat je moeder doorgeeft aan haar kleindochter? Welke verhalen over je moeder wil je doorvertellen aan je dochter en wat voor betekenis hoop je dat de verhalen over je moeder kunnen hebben voor je dochter?”

(2) Verkennen van de bijdrage van de cliënt(en) aan het leven van de gemiste persoon.

- “Wat zou je papa hebben gezegd over wat van jou hij het meest trots op was en over wat hij graag deed met jou? Hoe was het voor je papa om samen met jou te kunnen spelen? Welk gevoel zou je hem hebben gegeven door samen te spelen en te tonen dat je dit leuk vond.”
- “Wat zou jij hebben betekend voor je vriendin en wat verschil zou het voor haar hebben gemaakt om jou in haar leven te hebben?”
- “Je vertelde dat de vraag naar euthanasie door je moeder pijnlijk was voor jou maar dat je haar wens accepteerde en dat je mee in gesprek hierover bent gegaan met je zussen en de huisarts om haar te steunen in haar vraag naar een waardig levenseinde. Wat zou deze acceptatie en steun van haar dochters voor je moeder mogelijk hebben gemaakt? Denk je dat jullie hierdoor iets hebt bijgedragen tot haar levenskwaliteit de laatste weken van haar leven? Je zegt dat ze rust had gevonden. Kan je nog een voorbeeld geven van hoe je als dochter rust bracht in je moeders leven?”
- “Je hebt mij verteld over de mooie herinneringen die je hebt aan de momenten samen met je nichtje. Zelfs toen ze ziek was deden jullie nog leuke dingen samen zoals naar een pretpark gaan en naar een paardenshow gaan kijken. Je mama en je tante waren er ook bij, zij zagen hoe jullie plezier maakten. Hoe zou het voor je nichtje zijn geweest dat ze toen kon lachen met jou ondanks de ziekte? Als je zegt dat jullie op deze momenten vergaten dat ze ziek was, hoe zou je nichtje zich toen hebben gevoeld? Zou ze hierdoor dingen hebben kunnen doen en voelen die op andere momenten in haar leven door de ziekte niet mogelijk waren? Wat zou je mama en je tante waarderen aan het feit dat jij toen plezier maakte met je nichtje?”

2. Alternatieve verhaalvorming

Wanneer mensen geconfronteerd worden met een verlieservaring zijn we geneigd om voornamelijk te focussen op de verhalen over pijn, gemis en wanhoop. Een narratieve gezinstherapeut is eveneens nieuwsgierig naar de verhalen over de veerkracht en mogelijkheden van mensen. Hierdoor worden hoopvolle perspectieven gecreëerd en krijgen mensen meer voeling met hun daadkracht. Door vragen te stellen over de acties die ze ondernemen om zich staande te houden breiden alternatieve verhalen over hun mogelijkheden uit. Het betreft hier ook verhalen over hun actieve bijdrage op het moment dat een belangrijke andere stervende was. Hieruit kunnen ze steun putten in confrontatie met pijnlijke emoties en huidige moeilijkheden (Hedtke, 2014).

Voorbeeldvragen:

- “Hoe heb je je totnogtoe staande kunnen houden in deze moeilijke tijden?”
- “Je tekende graag met je nichtje toen ze nog leefde. Je hebt de tekening van een paard die je nichtje had gemaakt in je slaapkamer boven je bureau gehangen. Hoe zou het voor je nichtje zijn geweest als ze zou weten dat haar tekening jou doet denken aan de plezierige momenten die jullie samen hebben beleefd zoals toen jullie naar een paardenshow gingen kijken en dat het jou nog steeds een blij gevoel geeft als je daaraan denkt?”

- “Als je partner zou zien hoe je ondanks de moeilijkheden als vader tijd doorbrengt met jullie kinderen, wat zou ze hierover zeggen?”
- “Hoe hebben jullie als gezin tijdens het ziekte- en stervensproces samengewerkt? Wat hebben jullie gedaan om verbonden te blijven met elkaar? Hoe hebben jullie in confrontatie met zo’n pijnlijke situatie jullie toch staande gehouden?”

3. Absent but implicit

Wanneer mensen in rouw uitdrukking geven aan pijnlijke emoties zoals boosheid, lusteloosheid of intens verdriet, is dit niet gewoon een emotionele uitlating of een passieve hervertelling van een pijnlijke ervaring. In dit verhaal over de verlieservaring zitten hints vervat omtrent de intenties, wensen, doelen, overtuigingen en waarden van deze persoon. Door hierop te focussen kunnen mensen een rijker verhaal ontwikkelen over hun identiteit en welke levensdoelen ze wensen voor ogen te houden. Hieruit komen nieuwe actiemogelijkheden voort. In de gesprekken over wat ‘absent but implicit’ is, wordt er dieper ingegaan op de pijnlijke ervaring en welke betekenis mensen hieraan verlenen, alsook op hoe mensen actief gebruik maken van hun veerkracht in confrontatie met verlieservaringen. Onderstaande vraagcategorieën zijn geïnspireerd op narratieve literatuur over absent but implicit zoals beschreven door White (2000), Carey, Walther en Russel (2009), Dolman (2011) en Pearlman (2012).

(1) De expressie

De hulpverlener probeert een gedetailleerd beeld te krijgen van de pijn en de moeilijkheden die mensen als gevolg van de verlieservaring ervaren en hoe dit hun leven en relaties beïnvloedt.

- “.Je zegt dat je tot niets komt en dat alles donker is. Hoe zou je dit gevoel noemen? Of hebben jullie er een woord voor in jullie gezin?”
- “Kan je wat meer vertellen over het gevoel van verlamming en hoe dit momenteel je leven beïnvloedt?”
- “Ik zie dat je je hoofd naar beneden laat hangen en stilletjes praat als er hier wordt gesproken over je papa. Wil dit zeggen dat het denken aan je papa je verdrietig maakt?”
- “Jullie vertellen dat jullie allemaal Emma missen. Kunnen jullie wat meer vertellen over dit gemis en wat jullie het meest missen aan haar?”

(2) De (re)actie

Een uiting van pijn is een actie, reactie, opkomen voor wat dierbaar is, in vraag stellen van wat er gebeurt of een verzet tegen onrechtvaardigheid.

- “Je zegt dat je moe bent van voortdurend te moeten vechten. Wil je iets meer vertellen over waar je bent voor blijven vechten? Wat heeft het voor jou mogelijk gemaakt om hier voor te blijven vechten hoewel de verlieservaring zoveel energie van je vraagt?”

- “Je vertelde dat je sinds het verlies van je partner het gevoel hebt dat alles wat je samen had opgebouwd nu weg is en dat je niets meer hebt om op verder te bouwen in de toekomst. Kan je vertellen over wat jullie tot recent samen hadden opgebouwd? Hoe heeft dit je leven en toekomstvisie beïnvloed? Wat had je voor ogen om verder uit te bouwen in de toekomst? Hoe heb je tot de verlieservaring kunnen vasthouden aan deze toekomstdromen?”
- “Sinds de relatiebreuk met je partner heb je het gevoel geen fut meer te hebben en precies je gedrevenheid te zijn verloren. Ook toen enkele jaren geleden je moeder kwam te overlijden had je dit gevoel en had je het bijna opgegeven. Het enige wat je toen rechthield was de zorg voor je kinderen en je werk. Hoe heb je er toen voor gezorgd dat je je vaderrol bleef opnemen en je bleef inzetten voor je job ondanks de tegenslagen in je leven?”
- “Sommige reacties van buitenstaanders maken je boos of geïrriteerd bijvoorbeeld als mensen zeggen dat de tijd alle wonden heelt. Klopt het dat je in je uiting van boosheid en irritatie de gangbare ideeën over rouw in vraag durft te stellen en opkomt voor je eigen ideeën hieromtrent? Ik vraag met af wat jouw standpunt is over de duur van een rouwproces en dat wonden na een tijd moeten geheeld zijn?”

(3) Intenties en doelen

Na de exploratie van de (re)actie bevroegt de hulpverlener welke intenties deze actie motiveren en welke doelen worden nagestreefd.

- “Je hebt uitgelegd dat je samen met je partner veel had opgebouwd, dat jullie vooruit wilden in het leven. Ik vraag mij af wat dit zegt over welke doelen jullie voor ogen hadden? Waar haalden jullie de kracht om vooruit te blijven gaan?”
- “Je mama vertelt dat je nachtmerries hebt over je oma die is overleden en dat je 's avonds in je bed weent en zegt dat je bij oma wil zijn. Zou het kunnen dat het geen toeval is dat je aan haar denkt en over haar droomt maar dat je door aan oma te denken 's avonds er zelf voor zorgt dat je bij haar kan zijn? Wat zou je oma er van vinden dat je haar in je dromen opzoekt om zo dicht bij haar te kunnen zijn? ”
- “Jullie vertellen dat jullie sinds het verlies van jullie kindje anders zijn gaan kijken naar de dingen. Wat zijn jullie nu anders gaan bekijken of anders gaan aanpakken? Wat zegt dit over wat jullie willen nastreven en hoe jullie in het leven willen staan?”
- “Je zegt dat het onrechtvaardig is dat je door al die verlieservaringen als mama veel alleen moet dragen en weinig tijd kan maken voor jezelf, wat zegt dit over waar volgens jou ouders in hun leven recht op hebben? Betekent dit dat tijd maken voor jezelf en steun krijgen in het ouderschap voor jou belangrijke doelstellingen zijn?”

(4) Waar we waarde aan hechten = wat impliciet aanwezig is

Wat weerspiegelen de doelen en intenties over wat voor de persoon dierbaar is en diens waarden zijn?

- “Je zegt dat het oneerlijk is dat je al op jonge leeftijd al zoveel mensen bent verloren en dat je niet dezelfde kansen kreeg om je te ontwikkelen zoals andere

kinderen. Je bent blijven doorzetten en putte kracht uit je doel om een betere toekomst te creëren voor jezelf. In je verhaal over onrecht hoor ik een opkomen voor je rechten op een betere toekomst en om je te kunnen ontplooien. Herken je dat?"

- "Jullie vertelden dat jullie ondermeer Emma's glimlach en enthousiasme missen en dat jullie haar warme en enthousiasmerende invloed op jullie gezin willen blijven vasthouden. Waarom missen jullie die dingen het meest? Waarom zijn die dingen belangrijk voor jullie? Wie buiten het gezin weet dat dit belangrijke waarden zijn van jullie gezin?"
- "Hoe ben je er in geslaagd om vast te houden aan je recht op een betere toekomst en op zelfontplooiing? Kan je me een verhaal vertellen over hoe je in confrontatie met onrecht blijft vasthouden aan dit recht op zelfontplooiing? Je hebt immers als kind veel ervaring opgebouwd in het voor ogen houden van 'een betere toekomst' in onrechtvaardige situaties."
- "Je hebt verteld dat je door gemis en intens verdriet toe te laten in je leven de dierbare momenten die je samen hebt gehad wil blijven koesteren. Humor en een brede blik hebben op de wereld zijn waarden die jullie delen en die je nog steeds hanteert in je leven. Hoe zou je overleden partner reageren als ze jou deze verhalen hoorde vertellen over hoe je in je huidig leven aspecten van jullie relatie blijft koesteren?"
- "Wanneer jullie vertellen dat de afstandelijke houding van de arts jullie boos maakt, heb ik de indruk dat jullie pleiten voor betrokkenheid en nabijheid tussen de artsen en de patiënten en hun familieleden. Herkennen jullie dit? Kan je mij nog een voorbeeld geven van hoe jullie als gezin betrokkenheid tonen naar elkaar toe en streven naar verbondenheid in confrontatie met de huidige moeilijkheden?"

Carey, M, Walther, S. & Russel, S. (2009). The Absent but Implicit: A Map to Support Therapeutic Enquiry. *Family Process, 48, 319-331.*

Dolman, C. (2011). Re-membering reciprocal relationships. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work, 1, 45-53.*

Hedtke, L. (2012). *Bereavement support groups. Breathing life into the stories of the death.* Chagrin Falls, OH: Taos Publications.

Hedtke, L. (2014). Creating stories of hope: A narrative approach to illness, death and grief. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work, 1, 1-10.*

Pearlman, N. (2012). Legacy: A writing and spoken word story project documenting the legacies of lost loved ones. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work, 4, 19-33.*

White, 2000. Re-engaging with history: The absent but implicit. In White, M. : *Reflections on Narrative Practices: Interviews and Essays* (p. 35-58). Adelaide: Dulwich Centre Publications

White, M. (2009). *Narratieve therapie in de praktijk. Verhalen die werken.* Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.

