

# Roeien met twee riemen

## Beeldende therapie in een rouwgroep voor jongeren

Jongeren en rouw, een moeilijke combinatie. Vaak ontbreekt het hun aan woorden, herkenning, houvast. Kan beeldend werken vanuit de nieuwe visies op rouw hierbij een steun zijn? Kan het tastbare eindproduct hierbij helpen? Is het mogelijk stilaan woorden te vinden en wat is het belang van die woorden? Heeft het een meerwaarde dit in groep te geven? Wij geloven dat een rouwgroep waarin gewerkt wordt met woorden en beelden, een steun kan zijn voor jongeren met rouw.

### In dit artikel ...

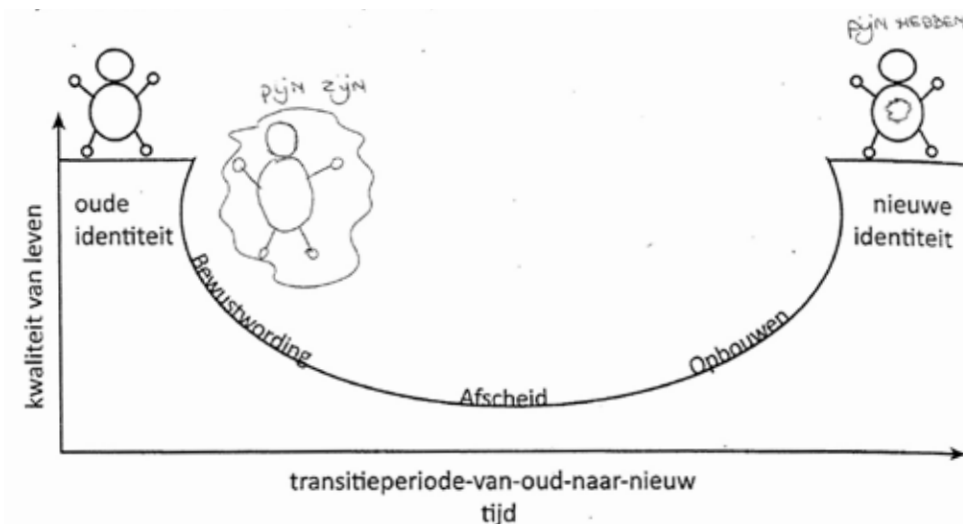
- ... een beschrijving van een rouwgroep voor jongeren, waarin beeldende therapie wordt afgewisseld met psycho-educatie en gesprekstherapie;
- ... uitleg over recente theoretische modellen rond rouw en coping;
- ... casusmateriaal van één jongere die deelnam aan de groep.

### Inleiding

Vanuit de Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen hebben we een groepsaanbod uitgewerkt voor jongeren tussen twaalf en achttien jaar die kampen met een rouwproces. We spreken van een rouwgroep en bewust niet van een rouwtherapie omdat we een rouwproces niet willen benaderen als een probleem dat opgelost moet worden, maar eerder als iets dat bij het leven hoort. Het Duaal Procesmodel van Stroebe en Schut (2002) is de rode draad doorheen het groepsaanbod. Momenteel geldt het als een zeer bruikbaar, integratief rouwmodel (Maes, 2014). Het is een kader dat uitgelegd wordt aan de jongeren en tevens houvast biedt voor de uitwerking van de beeldende opdrachten. In dit artikel trachten we aan de hand van de casus van Zoë, een jongere uit de groep, onze werkwijze uit te leggen en te tonen hoe beeldend werken kan helpen om de coping bij een overlijden te vergroten.

### Het theoretisch denkkader

Onze visie op rouw is gebaseerd op recente rouwmodellen, waar verlieservaringen worden gezien als iets dat deel uitmaakt van het leven en onze identiteit mee bepaalt (Maes en Dillen, 2015). Rouw wordt niet langer geïsoleerd, het is niet langer iets dat 'opgelost' of 'afgerond' moet worden. Dit sluit aan bij hoe mensen zelf een rouw-



**Afbeelding 1:** De transitiecurve van verlies.

proces beschrijven: “Je komt er nooit helemaal overheen, je leert ermee leven.” In de groep gebruiken we hiervoor het beeld van de ‘transitiecurve van verlies’, waarin rouw metaforisch wordt weergegeven als de overgang van ‘pijn zijn’ naar ‘pijn hebben’. De oorspronkelijke versie van de Mönnik (2014) hebben we aangevuld met twee extra figuurtjes en de metaforische taal ‘pijn zijn’, ‘pijn hebben’ (Afbeelding 1).

Aanvankelijk kan de pijn van het verlies je immers overspoelen (vandaar ‘pijn zijn’), maar stilaan wordt het gebeuren geïntegreerd in je identiteit (vandaar ‘pijn hebben’). De pijn gaat dus nooit volledig weg, maar wordt een stuk van wie je bent. Je kunt dus ook nooit terug naar wie je was voor het verlies, maar je wordt iemand die verder moet met verlies. De weg die afgelegd wordt, is voor iedereen anders maar bevat wel gemeenschappelijke copingprocessen. Deze worden mooi beschreven in het Duaal Procesmodel van coping bij verlies (Tabel 1), opgesteld door Stroebe en Schut (2002). Rouwen wordt hier gezien als het heen-en-weer-bewegen tussen twee realiteiten: de realiteit van het verlies en de realiteit van het leven dat verder gaat zonder die persoon. Dit laatste noemt men de realiteit van het herstel.

Rouwen wordt vanuit dit denkkader soms ook vergeleken met roeien met twee riemen. Wie ooit een roeibootje heeft probe-

ren te besturen met één riem, weet dat hij ter plekke rondjes blijft draaien. Zo loopt het ook met een rouwproces als we ons slechts richten op één realiteit. Als we ons exclusief richten op één vorm van coping, dreigen we te stagneren en is er een risico op ofwel chronische rouw (alleen verliesgericht) ofwel ontkende of geblokkeerde rouw (alleen herstelgericht). In sommige situaties of perioden kan het echter nodig zijn eerder één copingstrategie te hanteren. Bovendien hebben mensen van natuur uit ook vaak een voorkeur voor één van die twee copingstijlen. Zo blijkt uit onderzoek van rouwstijlen dat vrouwen vaak meer verliesgerichte coping hebben, terwijl mannen eerder herstelgericht zullen reageren (Maes & Jansen, 2009). Therapeuten, door hun opleiding erg gericht op emoties, hebben ook vaak een voorkeur voor de verliesgerichte copingstijl. Het is echter een valkuil enkel deze

*Je wordt iemand  
die verder moet met het verlies*

coping te valideren. Beseffen dat beide reacties een vorm van coping zijn met verdriet, kan immers veel verhelderen, normaliseren en helpen bij het accepteren dat iedereen anders omgaat met verlies.

**Tabel 1:** Het Duaal Procesmodel van coping bij verlies. De kronkelende lijn symboliseert het heen-en-weerbewegen tussen de twee realiteiten.

Verliesgerichte coping	Herstelgerichte coping
Omgaan met stressoren die ontstaan door het verlies.	Omgaan met de secundaire stressoren van het verlies.
Focus ligt op bezig zijn met verlies. zowel emotioneel, cognitief als gedragsmatig.	Focus ligt op de aanpassing aan de buitenwereld na het verlies. Men doet wat moet worden gedaan, neemt nieuwe rollen en taken op zich.
Voorbeelden: Praten over gevoelens, wenen, herinneringen ophalen, verhalen over het overlijden en de persoon, foto's bekijken, kerkhofbezoek enzovoort.	Voorbeelden: Werk of school hervatten, spelen, zorgen voor gezin, huishouden, uitgaan, nieuwe contacten aangaan, hobby's verder opnemen of voor het eerst opnemen, enzovoort.

Dit accepterende en breed model spreekt ons erg aan, daar het onze bedoeling is te vertrekken vanuit de sterktes bij jongeren die te maken krijgen met verlies, en deze coping te valideren en uit te breiden. De metafoor van een roei-bootje dat tussen twee werelddelen (verlies en herstel) over en weer vaart, vonden we zo mooi dat hij in het beeldend aanbod is vastgehouden en verder uitgewerkt.

### **Therapeutische werkwijze, basishouding en technieken**

Er wordt zowel via de re-educatieve werkwijze gewerkt, als ook palliatief. Re-educatief omdat we voornamelijk zicht hebben willen geven op het eigen rouwproces, en erkenning rond het verlies. Palliatief, omdat we verduidelijkend, ondersteunend, voorwaarden-scheppend en structurerend hebben gewerkt (Smeijsters, 2008). Door in de groep psycho-educatie rond rouw in te bouwen, werken we ondersteunend en normaliserend: de jongeren kunnen hun

*Er komen stilaan woorden  
voor dat wat niet  
in woorden te vatten leek*

eigen reacties plaatsen binnen een algemeen kader en zo zien dat het zeer herkenbare, normale reacties zijn die als doel hebben om overeind te blijven. We vertrekken vanuit hun sterktes. Tegelijk krijgen ze door deze algemene modellen ook suggesties rond andere coping die hen misschien nog verder kan helpen. Door het groepsaspect leren ze van anderen en ervaren ze begrip en steun van anderen. Vanuit dit kader volgt doorgaans een beeldende opdracht, die de jongeren steeds individueel uitwerken. De jongeren projecteren hun beleving in het beeldend werk. Het beeld helpt om vanuit een afstand gevoelens, beleving en inzichten meer tastbaar te maken, minder vluchtig. Door de nabespreking van de beelden leren ze naar zichzelf kijken. Er komen stilaan woorden voor iets dat eerst vaak niet te vatten is in woorden. Woorden helpen om emoties te reguleren en om de lading ergens af te halen, 'het denken dat je de enige bent' (Schweizer, 2009). Door deze nabespreking in de groep te doen, krijgen ze ook herkenning, steun en misschien nog verder tips van elkaar.

### **Groepssamenstelling**

De groep van de casus van Zoë bestond uit vijf jongeren tussen veertien en zeventien jaar, in behandeling in de Kinder- en Jeugdpsychiatrie voor uiteenlopende problematieken. Ze hebben alle vijf te maken gekregen met het verlies van een zorgfiguur. Drie van hen waren hun vader verloren en twee een grootouder, die mee instond voor de opvoe-

ding. Het tijdstip van de overlijdens varieerde tussen een half jaar en negen jaar geleden.

### **Opbouw en structuur**

Het groepsaanbod bestaat uit negen sessies van twee uur. De eerste vier sessies wekelijks, daarna om de veertien dagen. We werken met een vaste opbouw. Bij de start delen ze iets over hun gevoel door het kiezen van een beeld uit een grote verzameling foto's (kunstwerken, postkaarten, sprookjes). Dan volgt meestal een stukje psycho-educatie rond rouw en hierop aansluitend een beeldende opdracht. Vanuit het beeldend resultaat groeit geleidelijk aan het woorden geven aan gevoelens.

Er is een pauze van tien minuten en we eindigen met een ontspannende actieve afsluiter, om terug in het hier-en-nu te komen en emoties te reguleren alvorens de sessie te eindigen.

### **Inhoud en praktijk van de rouwgroep**

#### **Casus Zoë**

*Zoë, veertien jaar, neemt deel aan de groep, omdat ze tot dan toe nog nooit met iemand over de dood van haar vader had gesproken. Vader verdween ruim vier jaar geleden plots uit haar leven door zelfdoding. Dit kwam voor haar zeer onverwacht en was zeer traumatisch. In feite leefde Zoë voort alsof vader er nog was. Ze schreef hem nog brieven, verjaardagskaarten en stuurde regelmatig SMS-berichtjes naar een fictief nummer. Als in het gezin of ergens anders het overlijden van haar vader ter sprake kwam, ging ze uit contact. Ze was sinds dit overlijden niet meer gegroeid, was erg mager en gedroeg zich niet leeftijdsadequaat maar jonger. Hierdoor was ze de aansluiting kwijtgeraakt met leeftijds- en klasgenootjes. Je zou kunnen zeggen dat haar ontwikkeling zowel lichamelijk als emotioneel was gestagneerd na het overlijden van vader.*

#### **Sessie één**

Voor jongeren is praten over verlies en rouw niet vanzelfsprekend. Meestal zijn ze sterker in herstelgerichte coping dan in verliesgerichte. Om dit stilzwijgen te doorbreken, wordt in de eerste sessie onmiddellijk gestart met het benoemen van het verlies. Dit doen we echter met behulp van afbeeldingen, waardoor het minder bedreigend is. Elke jongere kiest uit een grote hoeveelheid afbeeldingen, één prent die aansluit bij het rouwproces waar ze mee worstelen en hoe ze zich hierbij voelen. Via de prent wordt hen gevraagd wie ze zijn verloren en wanneer het overlijden heeft plaatsgevonden. Beelden kunnen herkenning geven aan gevoelens die nog moeilijk te verwoorden of beschrijven zijn. *Zoë koos de eerste sessie een postkaart waarop een meisje was afgebeeld met een gedachtewolk vol chaos boven haar hoofd. Ze zei dat ze zich zeer verward voelde over de dood van haar papa.*

Hierna wordt de 'transitiecurve van verlies' getoond en uitgelegd. Vervolgens krijgt ieder drie blanco mensfiguren. Er wordt gevraagd deze in te kleuren met allerlei materialen met diverse appèlwaarden, zoals zacht/hard, groot/klein, moeilijk/makkelijk veranderbaar, enzovoort. Hiermee drukken ze uit hoe ze zich voelden kort na het overlijden ('pijn zijn'), hoe ze zich nu voelen en waar ze naartoe willen in de toekomst rond dit verlies (de verwachting). In de nabespreking hebben we niet gefocust op de inhoud van het beeld. We hebben enkel bevraagd hoe het was om deze oefening te doen (veiligheid).

*Zoë gaf aan dat het deugd deed om dit te maken. Bij de eerste twee figuurtjes ging ze zeer vluchtig en snel te werk. Binnen het veilige kader van de opdracht maar ook door het materiaal, werd ze toch uitgenodigd om stil te staan bij haar beleving. Ze gebruikte pastels (sensopathisch materiaal) voor alle werkstukken. Het derde figuurtje werd met meer aandacht uitgewerkt. Ze heeft het groene pastels zorgvuldig met haar handen uitgeveegd en ging in contact met het materiaal. Het laatste beeld kreeg een zachtere kleur, en werd niet meer omringd door zwarte, harde lijnen. Ze nam tijd voor haar werk. Opvallend is ook dat de zwarte kleur in haar buik en hoofd, in groen is veranderd op het laatste werk (Afbeelding 2).*

### Sessie twee

Het gebruik van de verzameling afbeeldingen wordt een terugkerend aankomstritueel bij het begin van de sessie. Ze kiezen een kaart die aansluit bij hun gevoel op dat moment. Ze zijn vrij om hier al dan niet uitleg bij te geven. In sessie twee wordt het Duaal Procesmodel van coping uitgelegd alsook de metafoer van rouwen als 'roeien met een bootje tussen de wereld van verlies en de wereld van herstel'. Na de psycho-educatie wordt aan de jongeren gevraagd mind-mappen uit te werken voor hun eigen verlies en herstelgerichte coping. Hoe proberen ze tot nu toe om te gaan met hun verlies? Welk concreet gedrag stellen ze?

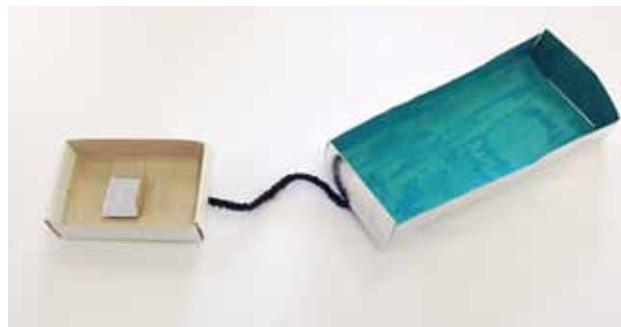
### *Een roeibootje tussen de werelddelen 'verlies' en 'herstel'*

Wat doen ze om het vol te houden? Dit resulteerde in twee bladen vol associaties rond de kernwoorden 'verliesgericht' en 'herstelgericht'.

De eerste beeldende opdracht sluit aan bij de metafoer. Er wordt hen namelijk gevraagd hun eigen boot te maken. Deze staat symbool voor hun draagkracht. Enkele richtvragen worden gesteld ter oriëntatie: Is het een stevige boot of eerder een wankel bootje? Een boot met riemen of een vlot? Heb je zelf het stuur of de riemen vast?



**Afbeelding 2:** Werkstukken van Zoë uit de eerste sessie.



**Afbeelding 3:** Het bootje van Zoë.

Door deze vragen wordt het mentaliserend vermogen gestimuleerd. Ze mogen alle materialen gebruiken die voorhanden zijn in het lokaal. De bootjes worden dan ook zeer verschillend van karakter.

*Deze opdracht blijkt zeer moeilijk te zijn voor Zoë, gezien haar beperkte draagkracht. Ze begint aan een boot met bierkaartjes zoals ze ook een groepsgeenoot ziet doen. Ze werkt dit zeer snel af, zonder voeling met het materiaal. Ze is niet tevreden over het resultaat. Ze zegt dat het niet klopt en vernietigt deze boot. Ze begint opnieuw en maakt een veel kleiner en eenvoudiger bootje van een luciferdoosje zonder riemen of stuur. Ze werkt geconcentreerd en op zichzelf. Dit kleine bootje heeft geen kleur, maar is via een draad verbonden met een grotere, gekleurde boot (Afbeelding 3). Ze zit zelf in het kleine bootje, de rest van haar gezin in de grote boot. Ze zegt hierover dat ze haar familie nodig heeft om te kunnen varen. Aangezien ze in de nabespreking deze betekenis kan geven aan haar werk, wordt duidelijk dat ze bij het maken van haar tweede boot wel heeft durven stilstaan bij haar rouwproces.*

### Sessie drie tot en met sessie zeven

Vanaf de derde sessie beginnen de jongeren stapsgewijs met het uitwerken van hun eigen 'landkaart van verlies'. Ze krijgen een groot karton, waarop ze hun wereld van verlies en hun wereld van herstel uitbeelden, gescheiden door een zee. Ze geven eerst aan op het karton welk landsdeel bij hun het grootst is. Dan wordt gevraagd eerst de zee uit te werken. Hoe ziet die zee eruit? Is het een rustige zee of is



**Afbeelding 4:** De 'landkaart van verlies' van Zoë.

ze woelig? Hoe donker of licht is ze? Hoe toegankelijk? Hoe goed lukt het om over en weer te gaan? Enzovoort. Daarna wordt gestart met de uitwerking van de verliesgerichte pool. Deze pool schrikt de jongeren vaak het meeste af. Ze vrezen vaak overspoeld te raken door verdriet. Daarom hebben we de uitwerking dan ook gestructureerd. Om herinneringen naar boven te halen, starten we vanuit een foto van de overledene. Een foto met een dierbare herinnering. Deze foto wordt getoond aan de groepsgenoten. Hierna hebben we een groeps gesprek rond herinneringen op gang gebracht aan de hand van tien herinneringsvragen. Deze focussen op positieve herinneringen, zaken die ze vast willen houden, hoe ze zelf veranderd zijn door dit overlijden en of hierin eventueel ook iets van sterkte zit. Deze focus op krachten en actie is bewust, maar tegelijk willen we ook ruimte laten voor de pijn en eventuele minder aangename herinneringen of onaffe zaken. In dit gezamenlijk herinneringsinterview komt iedereen aan de beurt, door elke vraag steeds aan alle deelnemers te stellen. Als iemand een vraag wil overslaan of niet kan/wil antwoorden op een vraag, wordt dit wel geaccepteerd. De jongeren geven aan dat dit veel emoties oproept, maar dat het ook deugd doet dit eens te kunnen delen. Velen hebben al heel lang niet meer of zelfs nog nooit over de overledene gepraat en worden door de vragen zich nu pas bewust van wat ze wilden vasthouden. Na dit groeps gesprek wordt gevraagd de achtergrond van het verliesgerichte landsdeel in te kleuren. Hier maken we de beweging van woord naar beeld. De grootte van het werk nodigt uit tot actie, wat helpend is voor het vormgeven van emoties en ontladen van spanning. De volgende sessie begint met het inkleuren van de achtergrond van het herstelgerichte landsdeel. Daarna krijgen ze ruim de tijd om in die twee landsdelen details aan te brengen. Voor inspiratie kunnen ze terugkijken naar hun mind-mappen en tonen we 'De grote atlas van de belevingswereld' van Klare en Van Swaaij (2011).

De eigen keuzes in materiaal en in de vormgeving van hun landen, zorgen voor identiteit. Op deze manier staan ze eerst stil bij hun eigen proces. Ze ontdekken doorheen het werk hun eigen rouwstijl. De bespreking in groep gebeurt pas als de volledige landkaart af is. Dit zorgt voor veiligheid en vergroot ook de eigen kracht. Ze vertrekken van eigen ervaring en eigen coping. De eindresultaten zijn zeer divers. De verschillen worden benoemd maar ook gevalideerd.

*Zoë heeft veel symboliek in haar beeld verwerkt (Afbeelding 4-5-6). Ze is begonnen met het invullen van het herstelgerichte deel. Dit was het grootste landsdeel en ze gaf ook aan dat het voor haar gemakkelijker was om hier mee te beginnen. Voor ze 'het herstelgerichte landsdeel' opvult, zegt Zoë dat de achtergrondkleur niet klopt. Het moet vrolijker. Ze legt er vervolgens met parelmoerverf een laag glans op en ervaart hierdoor meer herkenning van haar gevoel. Het herstelgerichte deel is ook gemakkelijker bereikbaar vanuit het water.*

### *De eigen keuzes in materiaalvormgeving zorgen voor identiteit*

*Er lopen beekjes door. Dit klopt ook met haar ervaring dat ze sterker is in herstelgerichte coping dan in verliesgerichte coping. Een groot deel bestaat uit 'haar wereld'. Dit staat voor haar enorme fantasiewereld, waarin ze steun en troost vindt en waarin ze in het begin van haar opname ook vaak in 'verdween'. Verder blijkt hier ook het belang van haar familie die verbonden is door een 'golden way' en haar hobby's (dansen en zingen) en vakantie. Er zijn groene heuvels in het landschap, die mooi zijn en troost geven. 'Het feloranje, verliesgerichte deel' staat voor het feit dat haar vader van Nederlandse afkomst was en daar zeer trots op was. Ze heeft dit met een verfronter ingeschilderd. Verder zijn er in dit deel twee vulkanen zichtbaar, deze staan symbool voor het overspoeld worden door emoties en haar angst hiervoor. In deze vulkanen tekent ze herinneringen, opgeroepen door liedjes, familie, rituelen, bepaalde data, grappen, enzovoort. De waterweg naar het gebied met 'hullen' is onderbroken door een muur. Ze kan er nog niet bij met haar boot. Ook de plaats met rituelen, grappen en zorgen is voorlopig nog onbereikbaar vanuit het water. Het enige dat bereikbaar is met een boot is het kerkhof. Dit lukt ook alleen maar als ze vertrekt vanuit haar gezin, dit lukt niet alleen. Een stukje waar ze wel stilaan toegang toe krijgt (met een bruine weg) is het landsdeel met praten. Hiervan geeft ze aan dat dit pas gegroeid is doorheen de rouwgroep. De bruine weg heeft ze er ook pas in de zevende sessie aan toegevoegd, toen ze van de groepsgenoten tips en feedback had gekregen. Aanvankelijk was dit ook een onbereikbaar landje.*



**Afbeelding 5 en 6:** Details uit 'de landkaart van verlies'.

*'De zee' is bezaaid met rotsen (hindernissen). Zeer regelmatig was Zoë tijdens het werken aan deze landkaart met haar bootje speels aan het varen over deze zee en in de kanaaltjes. Ze gaat dan volledig op in de kaart en kan zo ook weer meer contact krijgen met haar gevoel.*

*Het groene eilandje met de palmboom in het midden van de zee, heeft Zoë er aan toegevoegd op het einde, na de groepsbespreking. Dit staat symbool voor een hulplandje van rust en ontspanning, waar ze even op adem kan komen als ze van herstel naar verliesgericht overgaat.*

*Wat opvalt in het beeldend werk van Zoë is, dat ze zowel werkt 'met het medium', als 'in het medium'. 'Met het medium' zie je voornamelijk aan het gebruik van symbolen en metaforen (vulkanen, bruggen). Hier gaat ze sterk cognitief aan het werk, aangezien ze de hevigheid van haar emoties waarschijnlijk nog niet aan kan, en wil doseren. Ze heeft dit*

### *Het eilandje staat symbool voor rust en ontspanning*

*voornamelijk toegepast in het 'verliesgerichte landsdeel'. 'In het medium' zie je voornamelijk in haar spelplezier, het zoeken naar het materiaal wat juist voelt bij haar beleving en de grote bewegingen die ze gebruikt als uitlaatklep voor de heftige emoties. Dit is meer zichtbaar in het 'herstelgerichte landsdeel'.*

#### **Sessie acht**

In deze sessie hebben we het aankomstritueel wat veranderd, we hebben de beelden vervangen door de gevoelskaartjes van het gevoelswereldspel van Gerrickens en Verstege (2003). Van beeld, naar woord. Hierop reageren alle jongeren positief. Ze kiezen vaak meerdere gevoelskaartjes om hun stemming duidelijk te maken, wat voor ons een teken was dat er stilaan sprake is van emotiedifferentiatie. We hopen als therapeuten dat de jongeren door het uitwerken van hun eigen landkaart van verlies, aangevuld met de tips en feedback van groepsgenoten, een meer genuan-



**Afbeelding 7:** De serie met ik-beelden van Zoë.

ceerde kijk gekregen hebben op wat het leven met verlies inhoudt voor hen. Om deze verandering in beeld te krijgen en om dit ook voor henzelf duidelijk te maken, krijgen ze in de achtste sessie opnieuw een blanco figuurtje dat ze moeten inkleuren, uitdrukking gevend aan hoever ze nu staan in hun rouwproces; hoe ze zich nu voelen ten aanzien van dit verlies. Dit beeld wordt uiteindelijk naast de figuurtjes gelegd die ze in het begin van de rouwgroep hebben gemaakt. Als de vier prenten naast elkaar liggen, wordt het veranderingsproces besproken.

*Zoë geeft aan dat ze gedurende haar deelname aan de groep een opening is beginnen voelen, en met anderen over haar vader is beginnen te praten. Ze beschrijft het als een gordijn dat opengaat en waar ze doorheen begint te komen. Ze beklemtoont dat het nog maar pril is, dat ze er nog niet door is gestapt. Het vierde figuurtje ziet er in ieder geval anders uit dan het beeld dat ze in het begin van de therapie had gemaakt als toekomstwens. Er zit meer beweging in en ook andere kleuren (Afbeelding 7). Ons valt het op dat ze de oranje kleur van haar verlieslandschap gebruikt om zichzelf in te kleuren. Kan dit duiden op meer verbondenheid met haar vader? Zoë geeft aan dat de verwarring en angst die ze voelde in het begin van de groep (tweede prent) verminderd is.*

Bij alle jongeren is er een duidelijk verschil tussen het derde beeld (verwachting), en het vierde beeld (gevoel bij einde therapie). Het beeld dat ze op het einde maken heeft telkens nog iets van pijn in zich, terwijl ze bij het begin van de groep vaak hoopten dat alle pijn weg zou zijn. De uiteindelijke beelden sluiten echter mooi aan bij onze visie op rouw, waarbij één van de uitgangspunten is dat de pijn niet verdwijnt maar wel deel gaat uitmaken van wie je bent. Je leert met je gemis te leven door juist te aanvaarden dat het verlies je mee vormt. Misschien ontdekken ze zelfs nieuwe krachten of sterktes in zichzelf, juist door deze confrontatie en wordt zo hun coping met verlies ook versterkt.

#### **Sessie negen**

In de laatste sessie besteden we uitvoerig aandacht aan rituelen die elke jongere en elk gezin kunnen helpen om verder te gaan met dit verdriet. Door de secularisering

van onze maatschappij is er immers vaak een gemis aan rouwrituelen. Welke gewoontes of rituelen hebben ze al en wat missen ze eventueel nog? Hoe gedenken ze samen of alleen de overledene? Welke gewoontes of zaken kunnen helpend zijn? Er wordt aangeboden om hun rouwproces en eventuele verdere behoeften, in een aparte gezinssessie verder te bespreken. Dit kan dan ook dienen om samen rituelen uit te denken of te bestendigen. De helft van deze groep ging in op dit aanbod. Tot slot hebben we zelf ook getracht om met een soort afscheidsritueel het groepsproces te beëindigen. Ze moeten immers ook afscheid nemen van de rouwgroep. Belangrijk bij dit afscheid is dat dit enkel een afsluiting is van de rouwgroep, niet van het rouwproces! Het afscheidsritueel van de rouwgroep bestaat uit drie delen. Eerst hebben ze voor elkaar kaarten gemaakt waarin ze mekaar krachten en sterktes neerschrijven of tekenen. Dit is iets tastbaar van de groep dat ze mee naar huis kunnen nemen. Daarna hebben ze een steen mogen kiezen en in een kleur mogen schilderen naar keuze. Deze steen kunnen ze meenemen als houvast, herdenking. Een steen heeft een aantrekkingskracht om te bewaren, aan te raken of op een speciale plek te leggen. De steen is de oermaterie van de aarde, de steen is er altijd geweest en zal altijd blijven bestaan. (Foks-Appelman, 2014) Dit loopt mooi analoog met een rouwproces. Tot slot was er een klein afscheidsfeestje, waarbij er vooraf gevraagd was om drank, eten, snoepjes, muziek, foto's, spulletjes verbonden met leuke en dierbare herinneringen aan de overledenen mee te brengen. Deze hebben we samen geproefd, beluisterd, bekeken en van genoten...

### Besluit

Het was een enorme meerwaarde dat we deze groep met twee therapeuten vanuit een verschillende vooropleiding, hebben kunnen uitwerken en geven. De combinatie van beeldend werken en psycho-educatie lijkt ons zeer essentieel voor de doelstelling die we hadden vooropgesteld. Het werken vanuit een kader, maar dan via beeldend materiaal, gaf veel veiligheid en bracht de jongeren bij eigen beleving, eigen gevoelens. Hun rouwproces wordt verkend in beeld, maar ook gekaderd en dus genormaliseerd. Het kader werkte ook verbindend. We zijn dan ook geëindigd met een voldaan gevoel en de overtuiging dat onze doelstelling 'Het vergroten van coping met verlies' behaald is. De spontane, positieve feedback van alle jongeren op het einde van de groep is voor ons misschien wel de belangrijkste aanwijzing dat dit werk zinvol was. Uiteindelijk kunnen enkel zij aangeven of ze zich sterker voelen en minder alleen met hun verlies. Ook eigen verlieservaringen, eigen rouwstijl en rouwprocessen als therapeut worden aangesproken. Ons hiervan bewust zijn en dit met elkaar kunnen delen, beleefden we als steunend en verhelderend. Dit hielp om zelf niet overspoeld

te worden door de emoties die bij de jongeren naar boven kwamen.

### Literatuur

- Foks-Appelman, T. (2014). *Kinderen geven tekens: De betekenis van kindertekeningen en kinderspel vanuit het perspectief van de analytische psychologie*. Delft: Eburon.
- Gerrickens, P. & Verstege, M. (2003). *Gevoelswereldspel*. 's Hertogenbosch.
- Klare, J. & Van Swaaij, L. (2011). *De grote atlas van de belevingswereld*. Amsterdam: De Harmonie.
- Maes, J. (2014). Naar een integratief rouwmodel. In: J. Maes & H. Modderman (red.), *Handboek Rouw, Rouwbegeleiding en Rouwtherapie: Tussen presentie en interventie*. Antwerpen: Witsand.
- Maes, J. & Jansen, E. (2009). *Ze zeggen dat het overgaat: Het boek dat je helpt op te gaan met rouw en verdriet*. Antwerpen: Witsand.
- Maes, J. & Dillen, L. (2015). *Je bent wat je hebt verloren: een hedendaagse kijk op verlies en rouw*. Antwerpen: Witsand.
- Mönning, H. de. (2014). Verlieskunde: De aanpak vanuit het Multi focus-perspectief. In: J. Maes & H. Modderman (red.), *Handboek Rouw, Rouwbegeleiding en Rouwtherapie: Tussen presentie en interventie*. Antwerpen: Witsand Uitgevers.
- Schweizer, C. (red.) (2009). *Handboek beeldende therapie: Uit de verf*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Smeijsters, H. (2008). *Handboek creatieve therapie*. Bussum: Coutinho.
- Stroebe, M. & Schut, H. (2002). Meaning making and the dual process model of coping with bereavement. In: Neimeyer (ed.) *Meaning reconstruction and the experience of loss*. Washington: APA.

### Over de auteurs

Ann Vanhimbeeck is psychologe-systeemtherapeute, werkzaam in de universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen, binnen de zorgenheid internaliserende problematieken adolescenten. Ze werkt daar vooral met gezinnen en groepen. Haar interesse gaat al geruime tijd uit naar rouw en ze volgde hierin een bijscholing bij Johan Maes en workshops bij Robert Neimeyer.

E: ann.vanhimbeeck@telenet.be

Janske van Kollenburg is beeldend therapeute, werkzaam in de universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen, binnen de zorgenheid externaliserende problematieken adolescenten. Ze werkt zowel individueel als in groep met jongeren met diverse problematieken. Haar focus in beeldende therapie ligt voornamelijk op emotieregulatie.

E: janske01@hotmail.com

### Samenvatting

Dit artikel beschrijft een groepsaanbod voor jongeren die kampen met een rouwproces. Beeldende therapie wordt afgewisseld met gesprekstherapie en psycho-educatie over rouw. Het theoretisch uitgangspunt is het Duaal Procesmodel van Stroebe en Schut rond coping met verlies. Dit model is metaforisch uitgewerkt in de beeldende opdrachten, waarbij er getracht is om de coping met rouw te ondersteunen en uit te breiden. Door het in groep aan te bieden werd ook gewerkt aan het doorbreken van de isolatie die vaak gepaard gaat met een rouwproces. ■