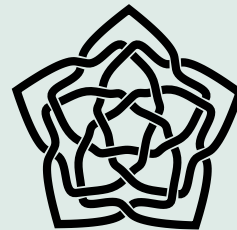


De kracht van kwetsbaarheid in verlies en rouw

Prof Carlo Leget

Vlaams Congres Paliatieve Zorg, 15 oktober 2024 Antwerpen



Centrum voor Rouw
& Existentiële Waarden





“Kwetsbaarheid
en verlies,
liever niet...

Kracht? Ja, graag!”



Kunst: Glen Martin Taylor

Flora en Robert

Hoewel Flora en Robert elkaar al vanaf hun vroege jeugd kenden, waren ze pas rond hun 50^e een koppel geworden.

Robert had zijn hele leven in het leger gezeten en had deelgenomen aan verschillende militaire missies. Zijn eerste huwelijk bleef kinderloos.

Flora was moeder van drie kinderen, en had haar man plotseling verloren aan een acute hartaandoening kort nadat haar jongste zoon was geboren.

Na zijn scheiding was Robert Flora tegengekomen in de plaatselijke bibliotheek. Binnen een paar weken waren ze onafscheidelijk als koppel. Ze gingen samenwonen en genoten van de nieuwe liefde.

Toen Robert vijfenvijftig werd, ging hij naar de huisarts vanwege verminderde eetlust en obstipatie. Hij bleek pancreaskanker te hebben en volgens de statistieken had hij plotseling nog maar een paar maanden te leven.



Kwetsbaarheid in verlies en rouw

Cognitief

Veranderde realiteitszin
Bezig zijn met het verlies, de
verlorene
Problemen met geheugen en
concentratie
Zintuigelijke veranderingen

Sociaal

Huilen, rusteloosheid
hyperactiviteit
Geen interesse in sociaal contact
Zoekend gedrag
Isolatie, vermijden
rituelen
Problemen met communicatie

Emotioneel

Wanhoo, machteloosheid,
hopeloosheid
Verdriet, angst, vrees, schuld,
zelfverwijt
Woede, geïrriteerdheid
Verdoofd gevoel, leegheid,
eenzaamheid, verlangen

Fysiek

Toename stresshormonen
Ontregeling adem, eetlust,
slaap.
Afname energie, moeheid,
spanning.
Somatische klachten:
duizeligheid, misselijkheid,
pijn.
Immune systeem verzwakt.

Zingeving/spiritueel

Waarom ik?
Is het mijn fout?
Wie ben ik nu?
Wat wil ik met mijn leven?
Wat is de zin van mijn leven?
Wat is echt belangrijk voor me?
Wat is mijn doel?
Leef ik mijn leven zoals ik wil?



Modellen om dood of rouw te begrijpen

Rouwarbeid en taken

(Freud 1917; Cullberg 1980,
Worden 1984)

De werkelijkheid accepteren

De emotionele pijn verwerken

Aanpassen aan de nieuwe
werkelijkheid

Een nieuw leven beginnen

Fasen van rouw

(Kübler-Ross, 1969)

Ontkenning

Woede

Onderhandelen

Depressie

Acceptatie

De rouw achter ons laten...



Continuing bonds

(Klass, Silverman & Nickman, 1999)

We laten niet los. We zoeken naar wegen om de relatie vast te houden door herinneringen en rituelen

Het is behulpzaam om een manier van emotionele verbondenheid met wat verloren is te behouden.

Verbondenheid ondersteunt iemands zelf-verstaan en helpt een weg vooruit zoeken

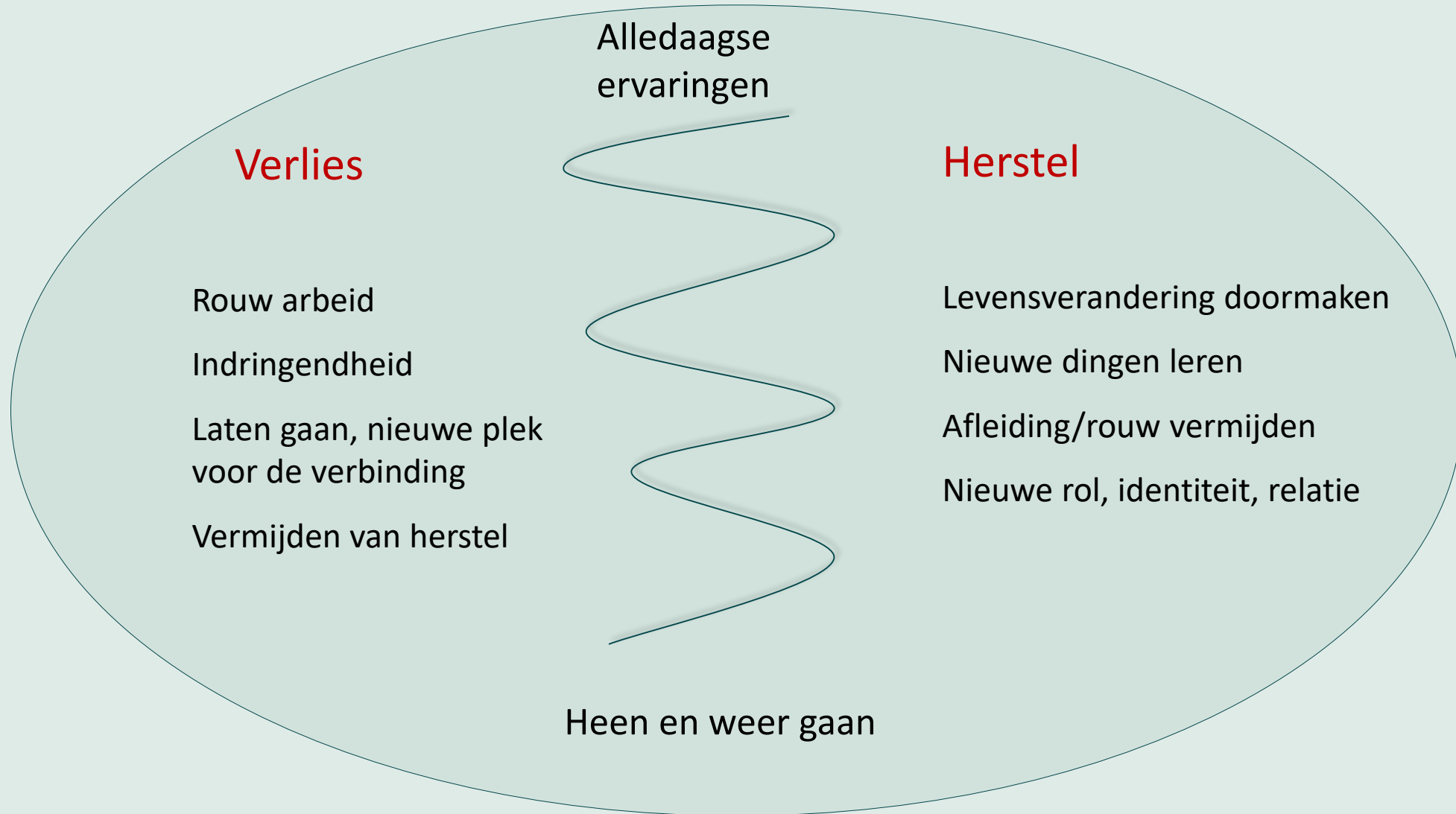


Banksy

“Tijd zorgt voor ruimte, maar de rouw blijft hetzelfde. Omdat de liefde ook hetzelfde blijft. Daarom hoop ik dat mijn rouw oneindig is, omdat de liefde voor mijn kind dat ook is.” (Een moeder op LinkedIn)



Duale proces model (Stroebe & Schut, 1999)



Een (te) beperkt begrip van rouw

- 1) Niet alle verliezen worden erkend en onderzocht
- 2) Dominante rouwmodellen komen allemaal uit een enkele discipline: de psychologie
- 3) The existentiële dimensie van rouw is onderontwikkeld
- 4) De verschillende dimensies van rouw zijn niet geïntegreerd



Verlies en rouw gedurende ons leven...

Onaangenaam

Pijnlijk

Onvermijdelijk

Universeel

Normaal

Noodzakelijk

Belangrijk

Vol kansen





Beeld: Gustav Klimt. Golden tears



Rouw

“We rouwen telkens wanneer we iets verliezen wat betekenis heeft voor ons of iets waaraan we gehecht zijn en waarbij het verlies ons begrip van de wereld en onszelf raakt. We rouwen ook om het ongeleefde en wanneer ons eigen bestaan op het spel staat.”



Full article: The integrated process model of loss and grief - An interprofessional understanding

Taylor & Francis Online

On Wednesday 9 October 2024, 04:00-22:30 GMT, we'll be making some site updates on Taylor & Francis Online. You'll still be able to search, browse and read our articles, where access rights already apply. Registration, purchasing, activation of tokens, eprints and other features of Your Account will be unavailable during this scheduled work.

Home > All Journals > Death Studies > List of issues > Volume 48, Issue 7 > The integrated process model of loss and

Death Studies
Volume 48, 2024 - Issue 7

Submit an article | Journal homepage

12,725 Views

4 CrossRef citations to date

1 Altmetric

Enter keywords, authors, DOI, etc

This Journal

Advanced search

Open access

The integrated process model of loss and grief - An interprofessional understanding

Mai-Britt Guldin & Carlo Leget
Pages 738-752 | Published online: 26 Oct 2023

Cite this article | <https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2272960> | Check for updates

Full Article | Figures & data | References | Citations | Metrics | Licensing | Reprints & Permissions

View PDF | View EPUB

In this article

- Abstract
- Introduction
- Limitations in the understanding of the phenomenon of grief
- Methodological considerations
- Total grief - drawing insights from the understanding of total pain
- Presenting the integrated process model of loss and grief

Abstract

Despite the vast developments in research on loss and grief, dominant grief models fall short in reflecting the comprehensive issues grieving persons are facing. Three causes seem to be at play: grief is usually understood to be connected to death and other types of loss are under-researched; the majority of research is done from the field of psychology and on pathological forms of grief, hardly integrating research from other disciplines; and the existential suffering related to grief is not recognized or insufficiently integrated in the dominant models. In this paper, we propose an integrated process model (IPM) of loss and grief, distinguishing five dimensions of grief: physical, emotional, cognitive, social, and spiritual. The integrated process model integrates therapies, tools, and models within different scientific theories and paradigms to connect disciplines and professions. The comprehensive and existential understanding of loss and grief has relevance for research, clinical settings and community support.

Previous article | View issue table of contents | Next article

Related research

- People also read
- Recommended articles
- Cited by 4

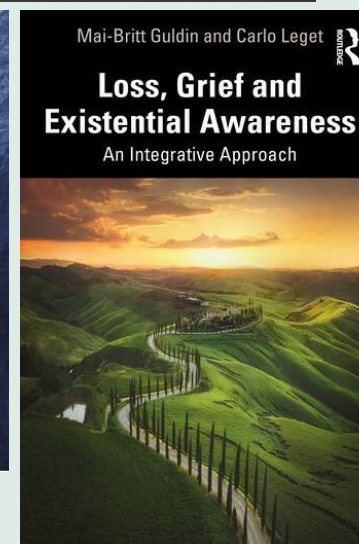
THE DUAL PROCESS MODEL OF COPING WITH BEREAVEMENT: RATIONALE AND DESCRIPTION >

Margaret Stroebe, Henk Schut
Death Studies
Published online: 11 Nov 2010

Culture and grief: Ethnographic perspectives on ritual, relationships and remembering >


Gila S. Silverman et al.
Death Studies
Published online: 4 Dec 2020

Growing around grief—another way of looking at





De enige
oplossing
voor rouw
is: rouwen



We zijn niet op zoek naar
een manier om uit de rouw
te komen. Wij zoeken naar
een weg in de rouw.

Als we in contact kunnen
komen met onze rouw,
kunnen we leren leven met
de verliezen in ons leven.



Rouw is
'heilige grond'
(Oscar Wilde)



Rouw 'eert' altijd een verlies
Wie rouwt probeert te laten zien
wat het verlies ten diepste betekent

Als we iemand die rouwt kunnen
ontmoeten in de worsteling,
kunnen we steun geven en helpen
om het verdriet te dragen

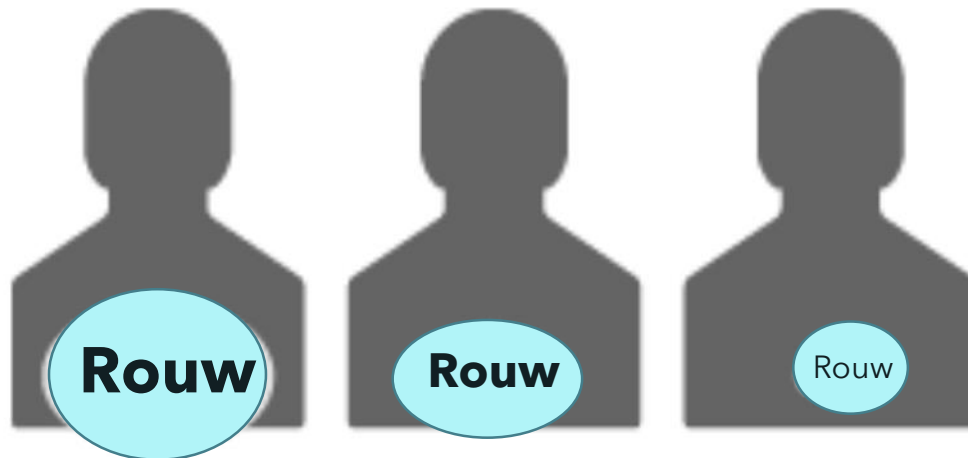




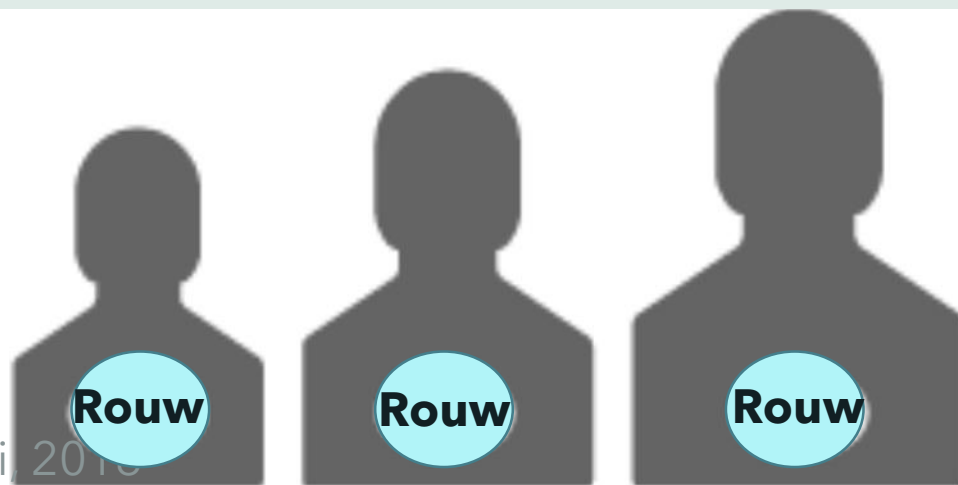
Photograph: Mairo
Cinquetti/SOPA
Images/REX/Shutterstock
(Nick Cave, The
Red Hand Files)

“Susie en ik hebben de afgelopen jaren veel geleerd over de aard van rouw. We zijn gaan inzien dat rouw niet iets is waar je doorheen gaat, want er is geen andere kant. Voor ons werd rouw een manier van leven, een benadering van het leven, waarbij we leerden toe te geven aan de onzekerheid van de wereld, terwijl we vasthielden aan een houding van verzet tegen de onverschilligheid.”





We ontwikkelen onszelf door verlies en rouw te integreren in ons leven, onze gedachten en emoties. Sommigen ervaren zelfs een existentiële transformatie.

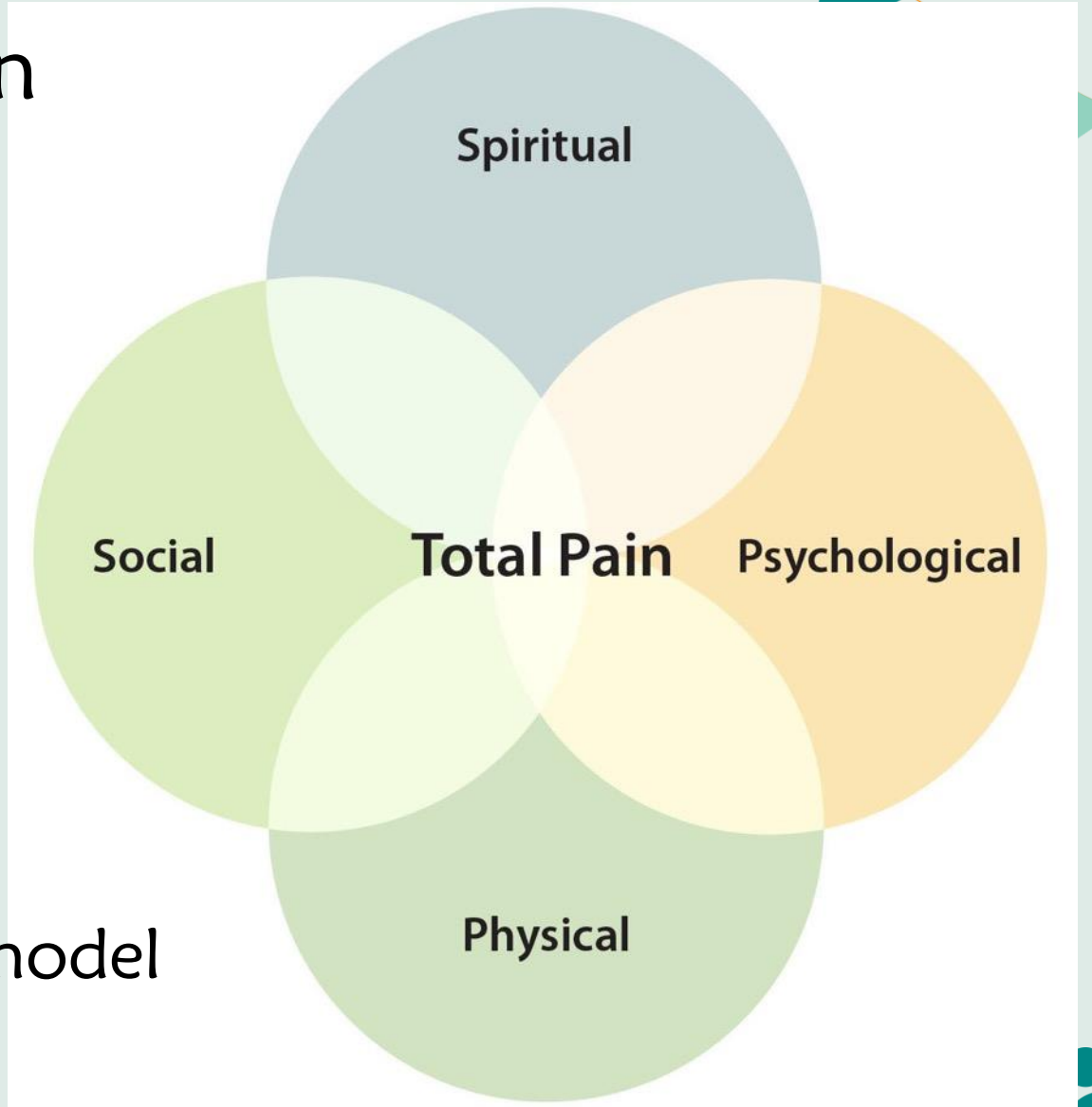


Guldin, Sorgtherapie, 2019



Hoe theorieën en modellen integreren?

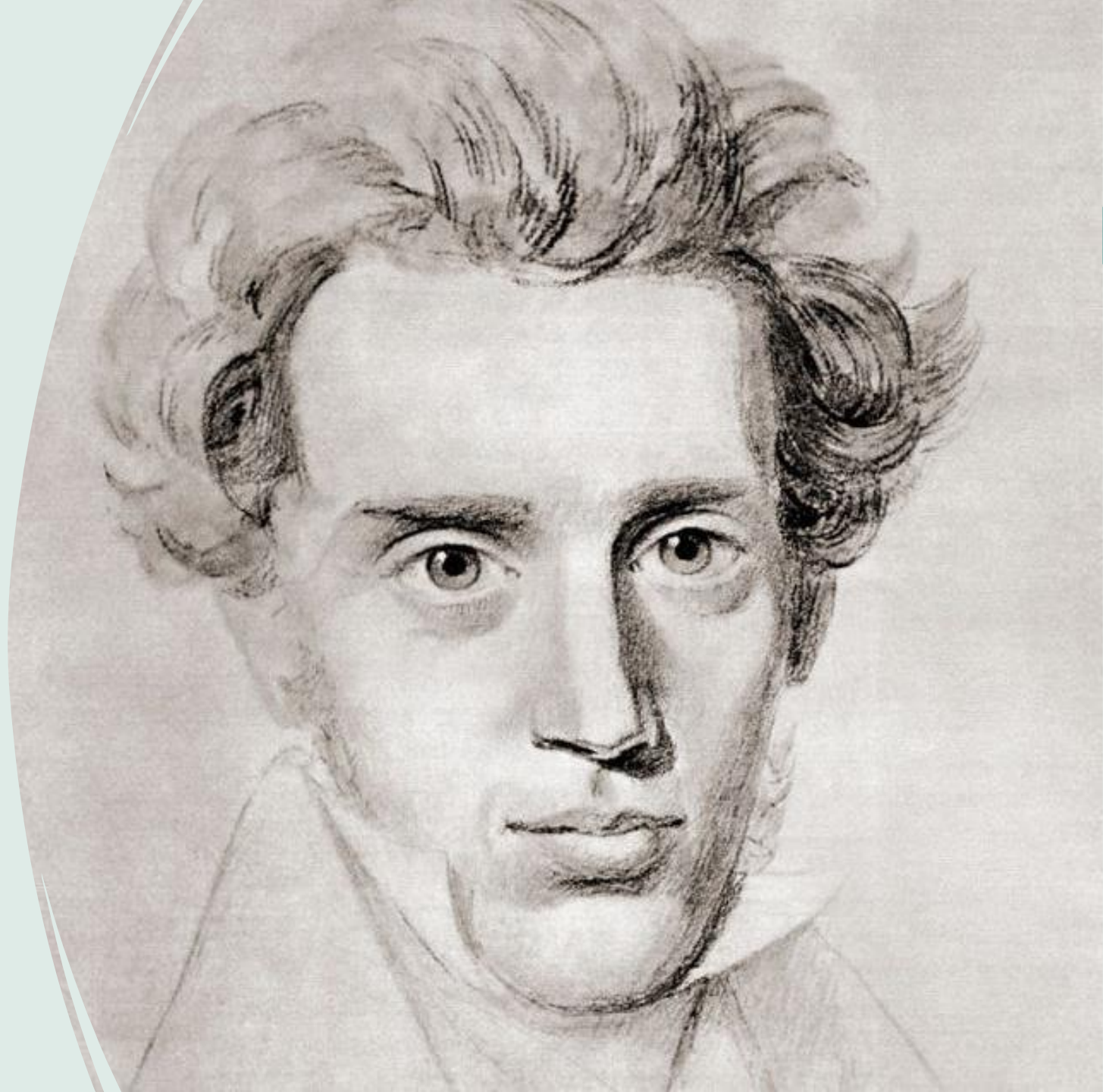
- Saunders (1967): Total pain
- Yalom (1980): Ultimate concerns
- Bowlby (1980): Fasen van rouw
- Worden (1991): Rouwtaken
- Stroebe & Schut (1999):
 Duale Proces Model
- Leget (2012): Diamant model
- Guldin (2018): Grief facilitation model



Søren Kierkegaard (1813-1855)

'De mens is een samenstelling tussen het oneindige en het eindige, het tijdelijke en het eeuwige, van vrijheid en noodzakelijkheid, kort gezegd een synthese. Een synthese is een relatie tussen twee factoren. Zo beschouwd is de mens nog geen zelf'

Kierkegaard, S. (2022). *De ziekte tot de dood*. Boom.



Het leven als existentiële zoektocht

„Hoe ben je jezelf trouw,
heb je je leven in de hand
en vind je daarin zin?“



Ultimate concerns: grote vragen

De “gegevenheden van het bestaan”,
een onvermijdbaar deel van het mens zijn,
waar ieder mens zich mee uiteen moet zetten,
door keuzes waarmee we onszelf worden
(Yalom 1980).

Dood – Vrijheid – Eenzaamheid – Zinloosheid



Robert en Flora

Hoewel Robert en Flora elkaar al vanaf hun vroege jeugd kenden, waren ze pas rond hun 50^e een koppel geworden.

Robert had zijn hele leven in het leger gezeten en had deelgenomen aan verschillende militaire missies. Zijn eerste huwelijk bleef kinderloos.

Flora was moeder van drie kinderen, en had haar man plotseling verloren aan een acute hartaandoening kort nadat haar jongste zoon was geboren.

Na zijn scheiding was Robert Flora tegengekomen in de plaatselijke bibliotheek. Binnen een paar weken waren ze onafscheidelijk als koppel. Ze gingen samenwonen en genoten van de nieuwe liefde.

Toen Robert vijfenvijftig werd, ging hij naar de huisarts vanwege verminderde eetlust en obstipatie. Hij bleek pancreaskanker te hebben en volgens de statistieken had hij plotseling nog maar een paar maanden te leven.



“Waarom ik?”

Op het moment dat Robert de oncoloog iets over kanker hoorde zeggen, was het alsof hij zijn gehoor verloor. Flora, die naast hem zat, verstijfde en had het gevoel dat de grond onder haar voeten verdween. Vertelde deze dokter haar nu dat ze voor de tweede keer haar man zou verliezen?

Terwijl ze naar huis reden, was de stilte in de auto oorverdovend. Beiden hadden moeite zich te concentreren, te verward om te weten waar ze een gesprek moesten beginnen. Flora voelde haar keel dichtknijpen.

Toen ze thuiskwamen, ging Robert op de bank zitten, volledig verlamd en niet in staat zich te bewegen. Flora ging koffie zetten.

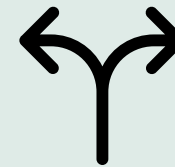




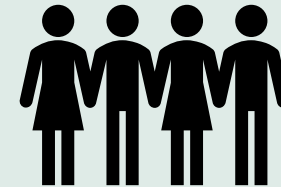
Schilderij: Jean-Michel Basquiat

Dood (fysiek)

Het leven
omarmen



De dood
accepteren



- Vaste grond vinden
- Verbinden met jezelf
- Verbinden met je kwetsbaarheid



“Wat kan ik doen?”

De week na de diagnose, voelde als de zwaarste in Roberts leven. Gevoelens van woede wisselden zich af met een verdriet en vermoeidheid. Als officier in het leger had hij met de moeilijkste omstandigheden te maken gehad, maar nu voelde hij zich machteloos. Hij was boos dat hij niet zou kunnen genieten van zijn welverdiende pensioen, zijn kersverse liefde en hun grote plannen om samen te reizen.

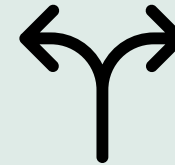
Flora voelde zich weer net zo verlamd als toen ze haar eerste echtgenoot verloor. Ze kon Robert moeilijk bereiken. Zijn diagnose had een kloof tussen hen veroorzaakt. Ze werden beide in hun eigen verdriet getrokken.



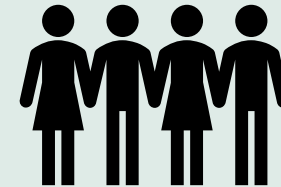


Vrijheid (emotioneel)

Verantwoordelijk-
heid nemen



Ondergaan



- Emotieregulatie
- Contact met rouw
- Zelfzorg



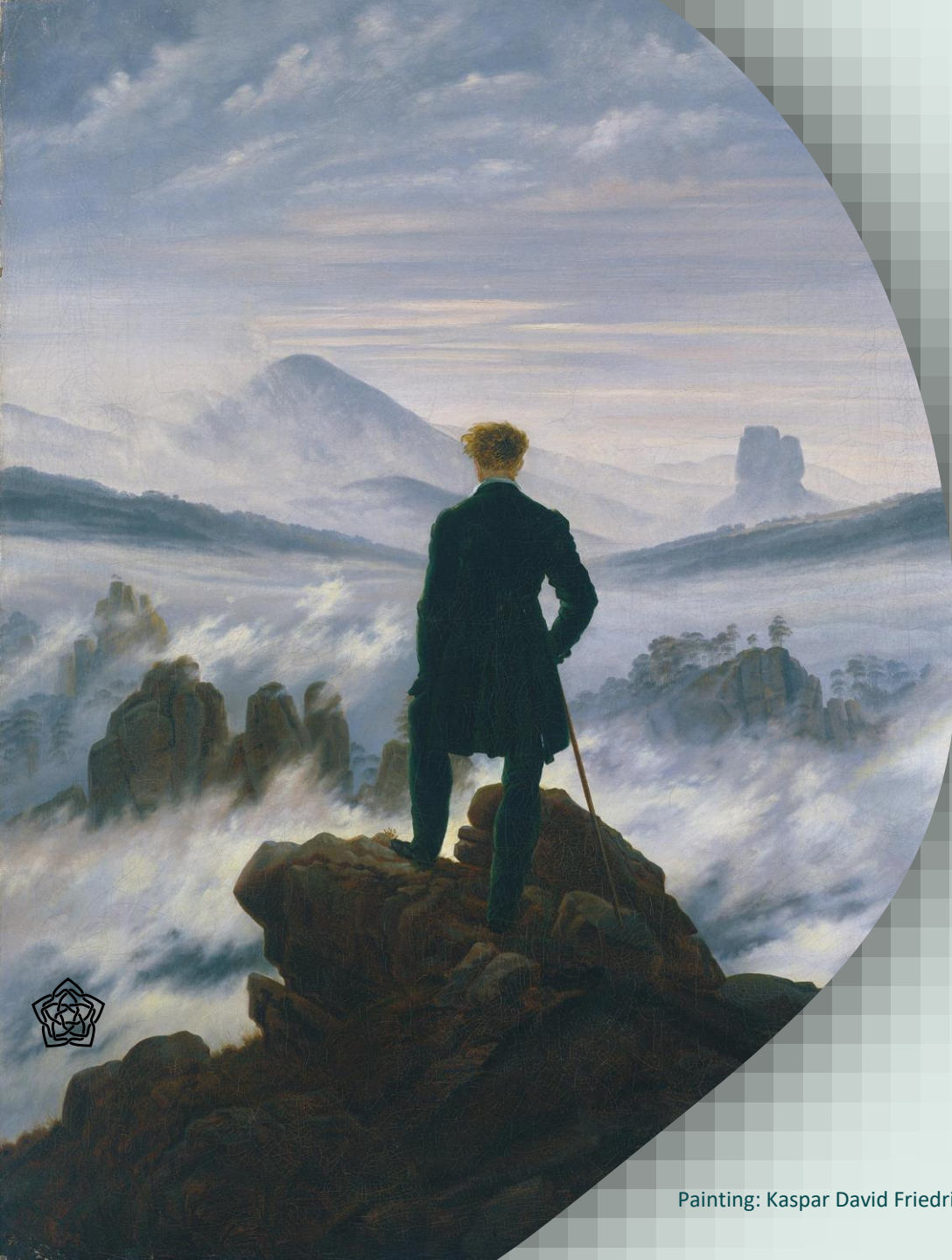
“Wat heb ik verloren?”

In de weken die volgden, draaide Roberts gedachten eindeloos om het gevoel van onrechtvaardigheid. Waarom verdiende hij dit? Wat had hij verkeerd gedaan? Hij mijmerde over ‘wat als’ hij andere keuzes had gemaakt.

Nadat een goede vriend van het leger hem had bezocht, begon hij te beseffen dat zijn eigen denken misschien zijn grootste vijand was in deze situatie. Als je een gevecht niet kunt winnen, is het op één na beste misschien om de schade te beperken.

Toen Flora zich realiseerde dat ze opnieuw een verlies moest doorstaan, werd ze vervuld van immens verdriet en angst. Ze probeerde haar eerdere ervaringen met verlies aan te boren en hoe ze met de situatie om moest gaan.



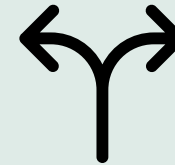


Painting: Kaspar David Friedrich

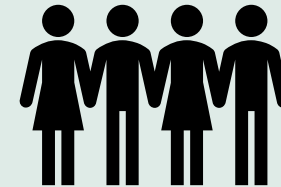
Vrijheid (cognitief)



Lichamelijk
bewustzijn



Reflectief
bewustzijn



- Je rouw begrijpen, bewust zijn
- Je rouw eren
- Je rouw betekenisvol uitdrukken



“Hoe kan ik verbonden zijn?”

Robert en Flora kregen veel kaarten en blikken van medeleven. De kinderen van Flora en oud-collega's van Robert wilden hen steunen, maar ze wisten niet precies hoe. Ze ontdekten ook dat Robert en Flora meer afzondering zochten dan gewoonlijk en het moeilijker was om met hen in contact te komen.

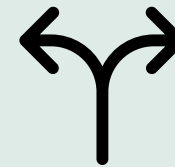
Toen zijn toestand verslechterde, spraken Robert en Flora over zijn wens om tot het einde thuis te blijven. Het leek erop dat dit mogelijk was, als vrienden en familie hen in deze laatste weken zouden helpen. Flora had moeite om uit te vinden hoe ze het netwerk om hen heen kon betrekken.



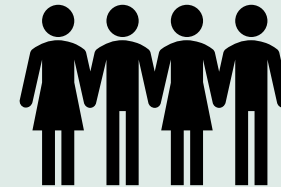


Eenzaamheid (sociaal)

Alleen zijn



Verbonden
zijn



- Continuing bonds
- Steun zoeken
- Loslaten



“Hoe kan ik weer in het leven geloven?”

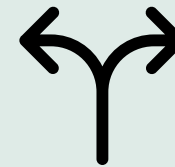
De laatste week van Roberts leven was zwaar. Hij had zichzelf altijd als een winnaar in het leven beschouwd. Nu leek hij de grootste verliezer en pechvogel. Het hielp om zich te concentreren op de toekomst van Flora. Hij zorgde ervoor dat ze financieel veilig zou zijn na zijn dood en organiseerde grote delen van zijn begrafenis zelf.

Flora had moeite met vertrouwen in het leven en worstelde ermee dat ze geen geluk had in de liefde. Ze bespraken of ze zouden trouwen als een manier om hun liefde te vieren. Omdat Roberts situatie echter steeds sneller verslechterde, werd dit plan nooit uitgevoerd.

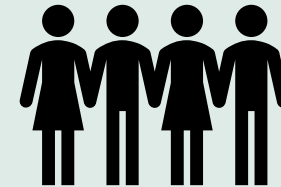


Transcendentie (spiritueel)

Zinloosheid



Zingeving



- Open zijn voor resonantie (esthetisch, ethisch, religieus)
- Nieuwe betekenisvolle doelen vinden

Schilderij: Gustav Klimt



Kwetsbaarheid in verlies en rouw

Cognitief

Veranderde realiteitszin
Bezig zijn met het verlies, de
verlorene
Problemen met geheugen en
concentratie
Zintuigelijke veranderingen

Sociaal

Huilen, rusteloosheid
hyperactiviteit
Geen interesse in sociaal contact
Zoekend gedrag
Isolatie, vermijden
rituelen
Problemen met communicatie

Emotioneel

Wanhoop, machteloosheid,
hopeloosheid
Verdriet, angst, vrees, schuld,
zelfverwijt
Woede, geïrriteerdheid
Verdoofd gevoel, leegheid,
eenzaamheid, verlangen

Fysiek

Toename stresshormonen
Ontregeling adem, eetlust,
slaap.
Afname energie, moeheid,
spanning.
Somatische klachten:
duizeligheid, misselijkheid,
pijn.
Immune systeem verzwakt.

Zingeving/spiritueel

Waarom ik?
Is het mijn fout?
Wie ben ik nu?
Wat wil ik met mijn leven?
Wat is de zin van mijn leven?
Wat is echt belangrijk voor me?
Wat is mijn doel?
Leef ik mijn leven zoals ik wil?

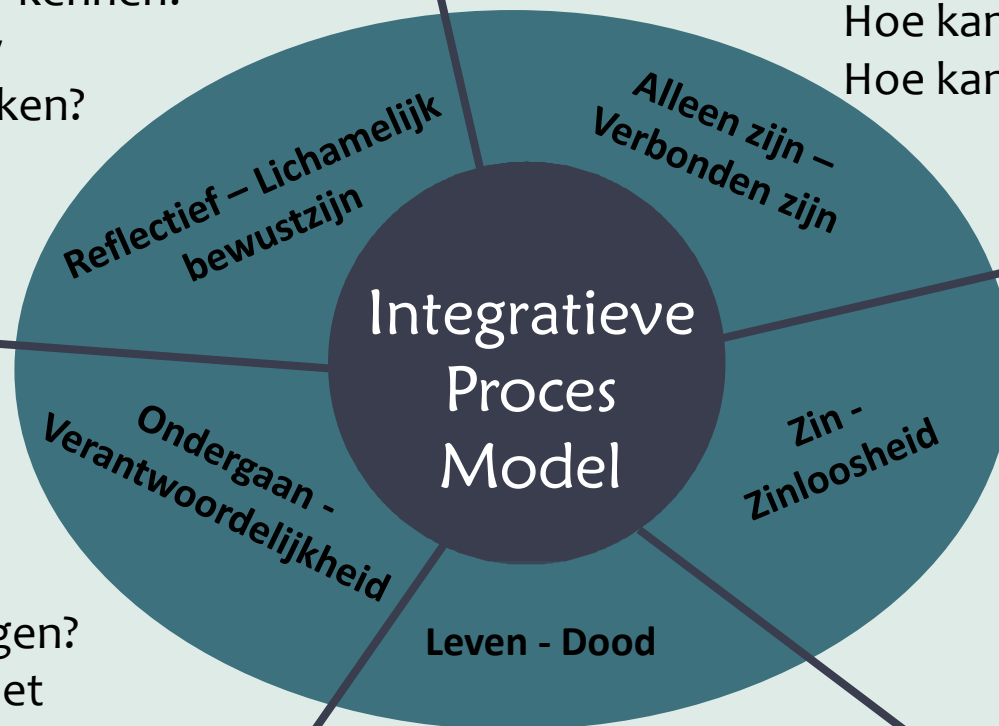


Cognitief

Waar gaat mijn rouw over?
Hoe leer ik mijn rouw kennen?
Hoe kan ik mijn rouw betekenisvol uitdrukken?

Sociaal

Hoe kan ik vasthouden aan mijn verbondenheid?
Hoe kan ik loslaten?
Hoe kan ik steun vinden?



Emotioneel

Hoe kan ik voor mijzelf zorgen?
Hoe kan ik in contact zijn met mijn rouw?
Hoe kan ik mijn rouw eren?

Zingeving/spiritueel

Hoe verandert dit verlies mijn visie op het leven (weer)?
Hoe vind ik betekenis of zin?
Welk doel of welke hoop heb ik nu?

Fysiek


Hoe kan ik mijn lichaam stabiliseren?
Hoe kan ik grond onder de voeten vinden?
Hoe kan ik leven met verlies?



Om mee naar huis te nemen...


- Kwetsbaarheid, verlies en rouw horen onlosmakelijk bij het leven: een mens is nooit 'voltooid'
- Rouw eert een betekenisvolle verbinding ("Where is sorrow, there is holy ground")
- Door onze rouw drukken we uit wie we zijn en wat/wie er toe doet in ons leven
- De kwetsbaarheid van rouw doet een appel op onze weerbaarheid en kracht
- Omgaan met verlies en rouw betekent je weg zoeken in het licht van onze kwetsbaarheid rond dood, vrijheid, eenzaamheid, zinloosheid en transcendentie.





Men moet de dingen
de eigen stille ongestoorde
ontwikkeling laten
die diep van binnen komt;
die door niets
gedwongen of versneld kan
worden.

Alles in het leven is groeien en
vormt zich,
rijpt zoals de boom,
die zijn sapstroom niet stuwt
en rustig in de lentestormen staat,
zonder de angst dat er straks geen
zomer kan komen.
Die zomer komt toch!



Maar slechts voor de geduldigen
die leven alsof de eeuwigheid voor
hen ligt, zorgeloos stil en wijds.

Men moet geduld hebben
voor onopgeloste zaken in ons hart
en proberen de vragen zelf te
koesteren als gesloten kamers en als
boeken, die in een zeer vreemde
taal geschreven zijn.

Het komt erop aan alles te leven.
**Als je de vragen leeft
leef je misschien langzaam maar
zeker zonder het te merken
op een goede dag het antwoord in.**

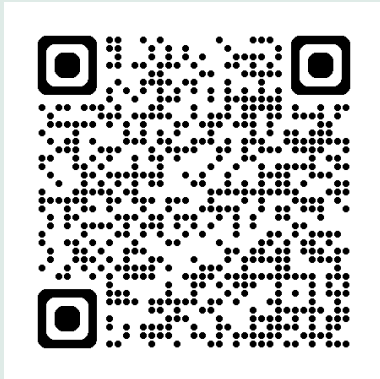
(Rainer Maria Rilke)





Centrum voor Rouw
& Existentiële Waarden

Dankjewel
voor je aandacht!



Email: c.leget@uvh.nl

Website: <https://sorgogeksistens.dk/nl/home-nl/>

