

Labyrinthoss[®] Rouwkwartet

EEN METHODE VOOR DE HULPVERLENER

Tweede oplage met extra kwartetten over niet-erkende rouw en pandemie

Het is tijd voor een tweede oplage van het **Labyrinthoss[®] Rouwkwartet**. Niet alleen omdat de eerste oplage is uitverkocht. Ook omdat de actualiteit erom vraagt. Met de huidige coronapandemie dienen zich allerlei vormen van verlies aan en toenemende vragen om hulp en begeleiding. Ook kreeg rouw- en verliesbegeleider **Germien Grimmelikhuijzen**, die het rouwkwartet in 2017 zelf ontwikkelde en uitbracht, uit het professionele veld vragen om aanvullingen, met name gerelateerd aan niet-erkende vormen van verlies.

De eerste oplage van het **Labyrinthoss[®] Rouwkwartet** bestond uit vijftig exemplaren. Hulpverleners in verschillende werkvelden, zowel zzp'ers als medewerkers in een organisatie, hebben het kwartet bij haar besteld en zijn er na een korte training mee aan de slag gegaan. Ze gebruiken het kwartet als een manier om verliesgerelateerde onderwerpen aan te kaarten. Letterlijk door gebruik van de kaarten met vragen en afbeeldingen om het gesprek op gang te brengen en figuurlijk door met de theorie dieper op het verlies in te gaan. De thema's van de kwartetten bieden openingen

voor een gesprek, nieuwe inzichten; het zijn eyeopeners, maar ze bieden de 'speler' ook de gelegenheid aan te geven ergens nog niet over te willen praten.

Basisset veertien kwartetten

De basisset bestaat uit veertien kwartetten en gaat over verlies in het algemeen, gebaseerd op de Verliescirkel. Aan de orde komen verschillende methodes en thema's als contact/hechten, afscheid nemen, rouwen en betekenisgeving.

De Verliescirkel is een cyclische voorstelling van een gezond rouwproces, dat toegepast kan worden bij elk soort verlies. Waar de rouwende in de cirkel staat, is afhankelijk van hoe hij of zij de verschillende gebeurtenissen en ervaringen met elkaar verbindt, hoe ze worden geïnterpreteerd en hoe de persoon er betekenis aan toekent. Tezamen vormt dit een verhaal (een narratief) met overtuigingen die invloed hebben op de kijk op het leven en op de toekomst.

Vijf thematische sets met zes kwartetten

De basisset is standaard aangevuld met vier thematische sets van ieder zes kwartetten. Deze gaan specifiek over overlijden, baanverlies, ziekte/beperking en scheiding. Hieraan heeft Germien nu een vijfde set 'Overige Thema's' toegevoegd, die bestaat uit de kwartetten Pandemie, Reacties uit de omgeving, Rouwsluiers, Niet-erkende Rouw, Rouwtaken en DNA van Rouw. Grimmelikhuijzen en haar collega's constateren in de praktijk dat er steeds meer vormen van niet-erkende rouwprocessen aan de oppervlakte komen. "Elke negatieve verandering is een verlies en kan een rouwproces vragen", zegt Germien.

Pandemie

Als het gaat om de Covid-19-pandemie is er niet alleen sprake van meer sterfgevallen en dus meer rouwprocessen. Het afscheid nemen is vaak anders dan anders verlopen, rituelen kunnen niet zoals normaal worden uitgevoerd vanwege beperkende maatregelen. Dat kan



een rouwproces belemmeren. Was dit al in de eerste lockdownperiode aan de orde, tijdens de tweede golf komt daar nog bij dat wat eerst niet normaal was alweer normaler wordt gevonden, waardoor rouwsluiers kunnen ontstaan.

Er is sprake van veel eenzaamheid, onder ouderen die een partner verliezen, onder jongeren die hun sociale leven 'on hold' moeten zetten, onder familieleden die elkaar niet meer (zo makkelijk) kunnen bezoeken. Daarnaast is er sprake van grote onzekerheid rondom een ziekte- en sterfproces; als een patiënt in slaap wordt gebracht op de IC, wordt diegene dan nog wakker? Maar ook qua toekomstverwachtingen: hoe lang houdt mijn zaak het nog vol, zal ik mijn baan verliezen of kom ik überhaupt aan de slag? Jonge mensen hebben óók te maken met verlies van bepaalde rituelen, zoals rond het vieren van de achttiende verjaardag of het behalen van een schooldiploma.

En mensen die zelf getroffen zijn door corona, kunnen te maken krijgen met forse restklachten, dus verlies van gezondheid. We zien wat dit betreft nu nog maar het topje van de ijsberg, denkt Germien Grimmelikhuisen.

Niet-erkende rouw

Voor de ontwikkeling van de nieuwe kwartetten heeft de Osse therapeut aan gebruikers van het **Labyrinthoss® Rouwkwartet** gevraagd wat zij er nog in misten. Afgezien van het voor de hand liggende grote thema van de pandemie kwam vanuit de praktijk vooral vraag naar kaarten over niet-erkende rouw. Ook vluchteling zijn, de vier fases van dementie, het niet krijgen van een tweede gewenst kindje of het hebben van een klimaatdepressie kan daaronder gerekend worden.



Rouw- en verliesbegeleider

Germien Grimmelikhuisen heeft een praktische methode ontwikkeld voor zorgverleners om verliezen aan te kaarten en er betekenis aan te helpen geven: het Labyrinthoss® Rouwkwartet. Allerlei soorten verlies kunnen ervoor zorgen dat mensen de grip op hun leven kwijtraken en behoefte aan begeleiding hebben.

Ze ontwikkelde het rouwkwartet tijdens de opleiding post-bachelor Rouwbegeleidingskunde aan de Hogeschool Utrecht die zij in 2017 afrondde.

Voor meer informatie:

06-53776075

info@labyrinthoss.nl

www.labyrinthoss.nl



De ervaringen met het kwartet zijn zeer positief. Rouw- en verliesbegeleiders vinden de training fijn en het kwartet een mooie manier om bezig te zijn met hun cliënt. “Het geeft veel mogelijkheden, meer dan gedacht, dat hoor ik terug”, zegt Germien Grimmelikhuisen. “Zelf merk ik ook dat het goed werkt om rouw te visualiseren, dat beklijft beter. Het kan helpen om de relatie te herdefiniëren die iemand heeft met de overledene, of met een ander verlies.”

Cliënten hebben soms echt een eureka-moment, vertelt ze. “Als we het bijvoorbeeld hebben over bijwerkingen, liggen er wel zestien kaarten op tafel. Allemaal zaken waar je last van kunt hebben in een rouwproces. Het geeft inzicht. En mensen zien dan letterlijk voor zich dat het niet gek is hoe ze zich voelen.”

Behalve in haar eigen praktijk gebruikt zij het kwartet in het Rouwcafé, waar ze in 2017 in Oss mee is gestart met steun van de gemeente. De bijeenkomsten zijn afgelopen jaar ook tijdens corona doorgegaan omdat er grote behoefte aan is. Inmiddels is daarnaast een onlineversie gestart met vijf à zes deelnemers. Ook gaat Germien dit jaar workshops geven bij instellingen om rouw ‘aan te kaarten’ aan de hand van het **Labyrinthoss® Rouwkwartet** en zo deskundigheidsbevordering te bewerkstelligen.