

Omgaan met verlies

10 TIPS ZINZORG & PASTORAAT



Er zijn ontzettend veel soorten van verlieservaringen. Spontaan denken we aan het verlies van een dierbare, maar ook ziek worden, het einde van een relatie, je werk kwijtraken, je cultuur achterlaten, je geloof verliezen, veranderen van leefgroep, je huisdier dat sterft, enzoverder zijn verlieservaringen.

Verlieservaringen horen dan ook bij het leven. Iedereen maakt ze mee. Dat maakt dat we zulke ervaringen bij anderen kunnen herkennen en erkennen. Maar hoe ga je op een goede manier om met een verlieservaring van een leerling, cliënt, patiënt of collega?

We geven enkele tips.

1: Wees alert voor signalen

Veel mensen die verdriet hebben door een verlieservaring komen het je niet zomaar vertellen. Spreken over verlies is niet evident. Zeker niet als het over een verlieservaring gaat van lange tijd geleden. Toch gaan verdriet en rouw vaak gepaard met heel wat signalen. Wees alert voor deze signalen.

Mogelijke signalen:

- allerlei vage lichamelijke klachten: hoofdpijn, buikpijn, maagpijn
- tekenen van grotere vermoeidheid : slecht slapen, voortdurend geeuwen, overdag in slaap vallen, kringen onder de ogen
- onverklaarbare gedragsveranderingen: boos worden om 'niets', uitingen van jaloezie
- grotere prikkelbaarheid: geen muziek of drukte aankunnen
- lusteloosheid: nauwelijks nog te motiveren voor activiteiten waar vroeger plezier in gevonden werd
- concentratievermindering: nog vlugger afgeleid, geen uitleg kunnen volgen
- nog meer dan anders op zoek gaan naar geruststelling en veiligheid: fysieke nabijheid, steeds dezelfde vragen stellen, nog sterker vasthouden aan gekende structuren

Verlieservaringen zijn – hoewel iedereen gelijkaardige ervaringen meemaakt – heel persoonlijk. Iedereen beleeft verlies op haar of zijn eigen manier. Ook de betekenis die mensen geven aan die verlieservaringen is uniek. De beste manier om de ander te ondersteunen, is door te luisteren.

- Wees aanwezig met je hele lichaam. De non-verbale signalen die je uitzendt, worden nu nog vlotter opgepikt door de ander. Zorg ervoor dat jouw non-verbale communicatie de verbale goed ondersteunt.
- Kijk goed naar de ander. Luisteren doe je niet alleen met je oren, maar ook met je ogen. Niet alleen jij verstuurt non-verbale signalen, ook de ander. Die signalen tonen vaak meer over hoe het met die ander gaat dan wat zij of hij echt vertelt.
- Oordeel niet. Iedereen gaat anders om met verlieservaringen. Bovendien geven mensen ook andere betekenissen aan die ervaringen. Oordeel niet. Er is geen goed of fout.
- Geef geen ongevraagd advies. Door spontaan advies te geven, ga je gemakkelijk voorbij aan datgene waar de ander mee zit. Hoewel je advies vast goedbedoeld is, is het veel belangrijker om gewoon een luisterend oor te bieden.
- Voel je niet ongemakkelijk wanneer er stiltes vallen. Niet elke stilte moet opgevuld worden. Stilte mag er zijn. Het scheidt ruimte om woorden te vinden voor verdriet.

3: Geef correcte informatie

Bij verlieservaringen proberen we de ander vaak te sparen. We willen haar of hem zo weinig mogelijk belasten. Het verlies op zich is al zwaar genoeg. Toch is het belangrijk steeds correcte informatie te geven.

- Correcte informatie geven, is uiterst belangrijk om op een goede manier te kunnen omgaan met een verlieservaring.
- Wanneer de ander vermoedt dat je bepaalde dingen achterhoudt of verbloemt, gaat zij of hij zich automatisch een erger scenario inbeelden dan wat werkelijkheid is.
- Bovendien is het teleurstellend achteraf te vernemen dat iemand de dingen anders heeft laten uitschijnen dan ze werkelijk zijn. Mensen voelen zich hierdoor bedrogen, wat schade toebrengt aan jullie relatie.
- Let op met uitspraken als 'opa is nu een ster aan de hemel' of 'opa slaapt nu voor altijd'. Beter is het te zeggen 'opa blijft in onze gedachten'.

4: Omring de ander met genegenheid

Wees warm voor de ander en laat weten dat je er bent wanneer zij of hij je nodig heeft.

- Niemand wil voortdurend geconfronteerd worden met haar of zijn verlieservaring. Maak dat verlies dan ook niet te pas en te onpas tot onderwerp van gesprek. Laat de ander vrij beslissen wanneer zij of hij wil praten. Nodig haar of hem uit naar je toe te komen of jou te contacteren, wanneer zij of hij er nood aan heeft
- Warme woorden, gesproken of geschreven, kunnen heel wat troost bieden. Wees je er echter ook bewust van dat veel woorden tekort schieten. Vooral het feit dat je aan de ander laat weten dat je aan haar of hem denkt, biedt troost, veeleer dan de woorden die je uit.
- Een glimlach, een knipoog, een knuffel, een briefje, een onverwacht gebaar geven aan dat je oog hebt voor de ander. Dit zal zeker geapprecieerd worden.

5: Deel herinneringen

Mooie herinneringen delen, zorgt voor vreugde en maakt verwerking mogelijk.

- Terugblikken op leuke momenten zorgt in de eerste plaats voor een fijn gevoel. Even wordt niet gedacht aan verdriet. Wel integendeel, plezierige ervaringen worden gedeeld. Dit heeft een versterkend effect op de relatie met wie er gedeeld wordt.
- Door nu terug te kijken op wat leuk was, krijgen gebeurtenissen en ervaringen echter ook een nieuwe betekenis. Dit laat toe om nieuwe verbindingen aan te gaan met wie of wat verloren is. Mooie herinneringen delen is dus positief in de verwerking van een verlies. En jij kan hier een bijzondere rol in opnemen.
- Uiteraard is het zinvol om ook ruimte te bieden voor negatieve herinneringen. Het kan zeer bevrijdend zijn om deze te mogen delen.

6: Wees creatief

Verdriet delen en verwerken kan op vele manieren. Niet enkel een gesprek is helend. Durf creatief zijn in het aanbieden van werkvormen.

Mogelijke werkvormen:

- tekeningen of knutselwerken maken
- een verhaal, gedicht of lied schrijven of beluisteren
- een herinneringsboek creëren
- een fotoreportage maken
- een stiltemoment
- een spel spelen
- een knuffelbeer aanreiken of zelf een knuffel bieden
- ...

7: Uit je eigen gevoelens

Uiteraard ervaar jij zelf ook heel wat bij het horen van een verlieservaring van iemand anders. Het doet iets met een mens. Misschien heb jij iets gelijkaardigs meegemaakt. Misschien brengt het eigen verdriet terug naar boven. Of misschien roept het wel nieuwe vragen op. Durf te uiten wat jij voelt.

- Door te uiten wat jij voelt, geef je aan dat je herkent wat de ander meemaakt. Op deze manier creëer je verbondenheid en nodig je de ander uit om nog meer te delen.
- Mogelijks wordt je zelf bevangen door heel wat emoties. Een traan laten, is absoluut geen probleem. Ook dit is menselijk en zal door de ander zeker niet kwalijk genomen worden.
- Waak er wel over dat het verhaal en de ervaring van de ander centraal blijft staan.

Samen bidden of God even aanspreken, kan voor veel mensen heel deugddoend zijn, zelfs wanneer zij in andere omstandigheden niet zo praktiserend zijn.

- Het vraagt vandaag mogelijks heel wat durf om de ander uit te nodigen om even samen te bidden. Toch kan samen bidden zeer verbindend en krachtig zijn. Je toont hiermee dat je echt aandacht hebt voor de ander en dat wat zij of hij meemaakt ons te boven gaat.
- Wanneer samen bidden niet kan of niet gewenst is, kan je de ander wel laten weten dat jij voor haar of hem en degene die zij of hij verloren heeft, bidt. Zo geef je weer dat je ook aan haar of hem denkt wanneer jullie niet bij elkaar zijn. Zeg dit natuurlijk alleen maar wanneer je dit ook echt doet. Authenticiteit staat voorop.
- Een alternatief voor bidden (of een aanvulling hierbij) is het aansteken van een kaars. Een kaars branden is een zeer sterke symbolische handeling. Ook dit kan je samen doen of apart.
- Zorg dat je voldoende tijd en rust hebt, wanneer je dit doet. Niets is zo frustrerend als een gebed dat snel afgehandeld moet worden of waarbij je gestoord wordt.

9: Creëer een troostplek

Het is zinvol om een plek te voorzien waar mensen terecht kunnen met hun verdriet. Deze plek kan tijdelijk ingericht worden, maar kan ook blijvend zijn.

- Een fysieke plek waar verdriet gedeeld kan worden en troost gevonden kan worden is uiterst zinvol wanneer iemand geconfronteerd wordt met verlies.
- Dit kan zeer beperkt zijn; een herdenkingshoek in de leefgroep of klas, met een foto, tekeningen, een kaars, papier en schrijfgerief. Het kan ook een plek zijn in de stille ruimte of kapel.
- Sommige troostplekken zijn tijdelijk, maar je kan als voorziening of school ook investeren in een blijvende troostplek waar mensen altijd terecht kunnen.
- Belangrijk is dat het een plek is die vlot toegankelijk en steeds beschikbaar is, want verdriet komt op de meest onverwachte momenten naar boven.

10: Kom samen en vier

Vieren lijkt een bizar woord in deze context. Toch is het goed om af en toe eens samen te komen om te vieren. Dankbaar zijn voor al wat geweest is en samen kracht en hoop vinden om verder te gaan en nieuwe verbindingen te leggen staat centraal.

- Expliciet tijd en ruimte voorzien om stil te staan bij onze verlieservaringen, hoe we deze beleefd hebben, wat ze voor ons betekenen en waartoe ze ons oproepen is deugdzaam.
- In zulke vieringen is er plaats om dingen die nooit zijn uitgesproken een plek te geven, om dankbaar terug te kijken en vooruit te blikken.
- Bovendien zorgt samen vieren voor een zeer grote verbondenheid. Wanneer een viering door velen gedragen wordt, voelen ook de mensen zich gedragen. Zo kan een viering toostend maar ook helend werken.