

Rouwkubus

HULPMIDDEL BIJ OMGAAN MET
ROUW EN VERLIES



Amerpoort

Verlies en rouw

Ieder mens maakt in zijn leven verlies mee. Het overlijden van een familielid of vriend, maar ook een verhuizing of een verbroken relatie zijn voorbeelden van verlies. Mensen met een verstandelijke beperking ervaren verlies bij een groepswisseling of bij het vertrek van een begeleider.

Ook het gevoel 'anders' te zijn, kan zorgen voor een gevoel van verlies. Begeleiders en familie ervaren verlies bij het overlijden van een cliënt of bij veranderingen in de groep.

Rouw is de manier waarop je omgaat met zulk verlies. Je moet je aanpassen aan een nieuwe situatie. Ieder mens doet dat op zijn eigen manier. Het is belangrijk dat je rouw herkent. Bij jezelf, maar ook bij anderen. Erkenning en ruimte voor rouw maken de kans op een gezond rouwproces groter. Daarbij kun je niet zonder de ondersteuning van anderen.

Rouw bij cliënten

Mensen met een verstandelijke beperking kunnen niet altijd verwoorden wat zij voelen. Daarom uit rouw zich bij cliënten weleens in afwijkend gedrag. Ze zijn dan agressief of juist heel erg in zichzelf gekeerd. Begeleiders kunnen denken dat dit probleemgedrag hoort bij de verstandelijke beperking. De koppeling met rouw wordt niet altijd gelegd. Bijvoorbeeld omdat het verlies al van wat langer geleden is. Of omdat de begeleider nieuw is op de groep.

Rouwbegeleiding in de gehandicaptenzorg

In de gehandicaptenzorg is grote behoefte aan concrete handvatten voor rouwbegeleiding. Er bestaat een kloof tussen wat begeleiders weten en de kennis die aanwezig is bij wetenschappers en specialisten. Dit leidt vaak tot handelingsverlegenheid; begeleiders zoeken naar een goede manier om met rouw om te gaan.



'Mensen met een ernstig meervoudige beperking zijn bovenal hele gewone mensen. Rouwverwerking is daarom voor hen niet fundamenteel anders dan voor andere mensen. Vanuit de visie 'Goed Leven' kijken we samen heel goed wat iemand nodig heeft om zijn of haar rouw op een persoonlijke manier te ervaren. Dat kunnen soms heel subtiele signalen in gezichtsuitdrukking of lichaamshouding zijn. We vinden het belangrijk om samen vorm te geven aan de betekenis van die signalen, en de tijd te nemen om samen te ontdekken hoe we rouw een plek kunnen geven in het leven.'

Anja Doornveld

Gedragsdeskundige bij een van de locaties van Sherpa die mee heeft gewerkt aan het onderzoek

Tegelijkertijd verwachten we door de ontwikkeling van taakvolwassenheid in de zorg dat begeleiders steeds meer dingen zelf doen en zelf oplossen. Rouwbegeleiding hoort daar ook bij. Als begeleider leef en werk je vaak met de dag en kijk je niet snel terug naar een jaar geleden. Een verband tussen afwijkend gedrag en rouw wordt daarom snel over het hoofd gezien.

Het idee

Het eerste idee voor de Rouwkubus ontstond in 2015. De bedenker van de Rouwkubus is Marjon Verboom. In de jaren daarna heeft zij de kubus in een uitgebreid onderzoek getest, aangepast en geschikt gemaakt voor de praktijk. Partnerorganisatie Sherpa werkte mee in dit onderzoek.

Op drie locaties is een cliënt gezocht die een verlies had meegemaakt. Bij hun begeleiders bestond de vraag hoe ze hen hierbij het beste konden ondersteunen. Op iedere locatie gingen ze met elkaar aan de slag met de Rouwkubus. Bij het onderzoek waren ook gedragsdeskundigen en managers betrokken. Ook dachten medewerkers, familieleden en cliënten gedurende de gehele onderzoeksperiode mee in een werkgroep. Onderzoekers van het Radboudumc hebben het onderzoek begeleid.

'We hadden op de groep onlangs een bewoner, Roos, van wie de moeder overleed. We wisten eigenlijk niet goed hoe we dit goed konden begeleiden omdat dit voor ons de eerste keer was. De Rouwkubus gaf ons de methodiek om de ondersteuningsvraag van Roos helder te krijgen. Van daaruit konden we verder werken. Ik vind het ook prettig dat er een cliëntversie beschikbaar is. Mensen met een licht verstandelijke beperking willen graag alles zelf doen. Met deze versie kunnen ze zelf aan de slag.'

Marissa Kock

Begeleider bij Amerpoort en deelnemer aan het onderzoek



Marissa in gesprek met Roos



'Vanuit betrokkenheid kan de emotie binnen teams hoog zijn bij rouw of verlies van een persoon. En begrijpelijk, je hebt ook een relatie met de cliënt. Dus een manager, gedragsdeskundige of iemand anders probeert die emotie een plek te geven, en dan naar de details te kijken. Je kan met deze kubus heel concreet maken waar het 'm dan in zit, in plaats van alleen maar het gevoel dat naar voren komt.'



Mirjam van Veen

Manager van een van de locaties die mee heeft gewerkt aan het onderzoek

Over de Rouwkubus

Met de Rouwkubus creëer je ruimte voor verlies en rouw. Omdat het helpt als deze er gewoon mogen zijn. De zes kanten van de kubus bieden aanknopingspunten om rouw en verlies bespreekbaar te maken. Bij elke kant horen korte vragen. Daarnaast zijn er ook verdiepvragen. Zo kun je samen bedenken wat je nodig hebt. De kanten van de Rouwkubus hebben de volgende trefwoorden en korte vragen:

- › **Persoon** (Wie ben ik?)
- › **Gebeurtenis** (Wat is er gebeurd?)
- › **Gevoel** (Wat voel ik?)
- › **Gedrag** (Wat doe ik?)
- › **Gemis** (Wat mis ik?)
- › **Ondersteuning** (Wat heb ik nodig?)



Geslacht voor elke doelgroep

De Rouwkubus is gemaakt voor cliënten, familieleden en begeleiders. Hij kan op verschillende manieren worden gebruikt. Je kunt de kubus als een dobbelsteen gooien, maar je kunt de kanten ook een voor een bespreken. De Rouwkubus heeft insteekvakjes om foto's of plaatjes in te stoppen of de naam van een persoon in te vullen. Zo is de Rouwkubus eenvoudig aan te passen aan een persoon of een situatie. Je kunt de Rouwkubus in een gesprek met twee personen gebruiken, bijvoorbeeld in een begeleidingsgesprek. Ook kun je de Rouwkubus inzetten bij een teamvergadering.

Eigen ervaringen

De Rouwkubus helpt cliënten in hun rouwverwerking, maar de vragen bij de kubus kunnen ook gebruikt worden door begeleiders en familie. Bijvoorbeeld als een bewoner op de groep is overleden. Of wanneer over een situatie veel emoties spelen in een team. Om anderen goed te kunnen helpen, is het erg belangrijk dat je je bewust bent van je eigen verlies en de manier waarop je daar mee omgaat. Je eigen ervaringen kunnen je helpen om een ander beter te begrijpen. Maar het kan er ook voor zorgen dat je dingen over het hoofd ziet. De Rouwkubus helpt je om stil te staan bij wie je zelf bent.

'De Rouwkubus is een goed voorbeeld van de kracht van eenvoud. Het is niet alleen een tool die op een heldere manier handvatten biedt bij een duidelijk verlies, zoals een overlijden. Ook minder duidelijke vormen van verlies kun je met behulp van De Rouwkubus signaleren. Bovendien heeft De Rouwkubus veel mogelijkheden op het preventieve vlak. Ik ben ervan overtuigd dat De Rouwkubus het bewustzijn over verlies en rouw in de toekomst zal verhogen. Zodat gevallen van verlies die wél voorkomen kunnen worden, uiteindelijk tijdig onderkend worden.'

Ellen Driebergen

Moeder van een cliënt en deelnemer aan de Rouwkubus-werkgroep

'Ik heb in mijn leven veel met rouw en verdriet te maken gehad. Ik weet daarom heel goed wat iets of iemand missen is. Daarom wilde ik heel graag meedoen aan de Rouwkubus werkgroep. De Rouwkubus is voor mij heel zinvol omdat ik hierdoor over dingen heen ben gekomen. Ik voel me nu sterker en ik heb thuis een eigen plekje ingericht waar ik naartoe kan om te rouwen.'



Betti Baumhauer

Cliënt, ervaringsdeskundige en deelnemer aan de Rouwkubus-werkgroep





'Ik zit in de Rouwkubus-werkgroep omdat ik zelf met verlies te maken heb gehad. Mijn vrouw Mieke is in 2012 overleden. Ik heb daarna een hele zware tijd gehad. Soms vind ik het nog steeds erg moeilijk. Door de Rouwkubus heb ik geleerd om het met de begeleiders van de Oudlaan, het project waar ik woon, over het verlies van mijn vrouw te hebben. Dat helpt me in de rouwverwerking. Door steeds weer verhalen over Mieke te vertellen houd ik haar levend.'



Harry Grimminck

Cliënt, ervaringsdeskundige en deelnemer aan de Rouwkubus-werkgroep

Meer weten?

Op www.amerpoort.nl/rouwenverlies staat meer informatie over alle ontwikkelingen over de Rouwkubus. Het team Rouw en Verlies is voor vragen te bereiken via het mailadres: rouwenverlies@amerpoort.nl.

Tekst: Bert Lentink

Kunst: Piet Schopping - Jans Pakhuys

Fotografie: Ineke Oostveen

Ontwerp: WAT ontwerpers

**SAMEN WERKEN AAN EEN GOED LEVEN VOOR
MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING**

Amerpoort