

Omgaan met Verlies

Beeldende therapie-module voor gestagneerde rouw bij volwassenen met angst- en stemmingsproblematiek

Werkboek voor de beeldend therapeut
Informatie flyer voor verwijzers
Folder voor cliënten



Auteur:	Nienke Beukers
Studentnummer:	1594813
Datum:	05-05-2013
Opleiding:	Hogeschool Utrecht, Amersfoort
Richting:	Creatieve Therapie Beeldend, deeltijd
Consulent:	Neel de Haan
1e Beoordelaar:	Bettina Hermelink
2e Beoordelaar:	Kees van Haaster

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Samenvatting module 'Omgaan met Verlies'	6
1 Verkorte weergave van de module 'Omgaan met Verlies'	7
2 Uitgangspunten en verantwoording keuzes voor module en werkboek	10
2.1 Gecompleceerde en gestagneerde rouw	10
2.2 Beeldende therapie bij gestagneerde rouw	10
2.2.1 De werking van Beeldende Therapie	10
2.2.2 Beeldende therapie bij gestagneerde rouw	11
2.2.3 Attitude en interventies	11
2.3 Verantwoording van keuzes voor het werkboek	12
2.3.1 Chronologische beschrijving van de module	12
2.3.2 De cliënt en de beeldend therapeut	12
2.3.3 Opmerkingen en Aanwijzingen	12
2.3.4 Cursief teksten in het werkboek	12
2.3.5 Beschrijving (huiswerk)opdracht.....	12
2.4 Verantwoording van keuzes voor de module.....	13
2.4.1 Kortdurende therapie voor rouw en verlies	13
2.4.2 Vertaling van groepstherapie naar individuele therapie	13
2.4.3 Co-therapeut	13
2.4.4 Verdelen van aandacht, tijd en ruimte over de cliënten	13
2.4.5 Verantwoording (evaluatie)formulieren	13
2.5 Verantwoording keuzes voor de folder voor cliënten	14
2.6 Opbouw van de module.....	14
2.6.1 De kennismakingsfase: drie sessies	14
2.6.2 De behandelfase: vijf sessies	14
2.6.3 Afrondingsfase: twee sessies.....	15
2.6.4 Structuur van de sessies	15
2.6.5 Duur van de sessies	15
2.6.6 Doelen	16
2.6.7 De voordelen van groepstherapie en die van individuele therapie.....	16
2.6.8 Huiswerkopdrachten.....	17
2.6.9 Beeldend dagboek rouw en verlies	17
2.6.10 Werkwijzen en methodieken.....	17
2.7 Kostenplaatje.....	18
3 Werkboek 'Omgaan met Verlies'	19
3.1 Regels voor de module beeldende (groeps-)therapie	19
3.2 Sessie 1: Kennismaking I, GROEP EN INDIVIDUEEL.....	20
3.3 Sessie 2: Kennismaking II, GROEP EN INDIVIDUEEL	23
3.4 Sessie 3: Kennismaking III, GROEP	25
3.5 Sessie 3: Moeilijkheden en mogelijkheden, INDIVIDUEEL.....	27
3.6 Sessie 4: Het vormgeven van de impact van het verlies, GROEP	29
3.7 Sessie 4: Een symbolische ontmoetingsplek, INDIVIDUEEL	32
3.8 Sessie 5: Moeilijkheden en mogelijkheden, GROEP	34
3.9 Sessie 5: Het voortzetten van de band, INDIVIDUEEL.....	36
3.10 Sessie 6: Een symbolische ontmoetingsplek, GROEP	38
3.11 Sessie 6: Het verbeelden van de support, INDIVIDUEEL	40
3.12 Sessie 7: Het voortzetten van de band, GROEP	42
3.13 Sessie 7: Bezinken van betekenis, INDIVIDUEEL	44
3.14 Sessie 8: Wie ben ik?, GROEP en INDIVIDUEEL.....	46
3.15 Sessie 9: Afscheid nemen, GROEP en INDIVIDUEEL	48
3.16 Sessie 10: Afronden van de therapie, GROEP	51
3.17 Sessie 10: Afronden van de therapie INDIVIDUEEL.....	53
Nawoord	55
Aanbevelingen	56

Literatuurlijst	57
Bijlage 1 Informatie flyer voor verwijzers	58
Bijlage 2 Folder voor cliënten	60
Bijlage 3 Evaluatieformulier voor de cliënt – Kort	61
Bijlage 4 Evaluatieformulier met vragen voor de cliënt – Uitgebreid.....	62
Bijlage 5 Toestemmingsverklaring	63

Inleiding

Stel dat er iemand overlijdt waarmee je een nauwe band hebt, dan slaat dat een gat in je bestaan. Dan verlies je niet alleen de ander, maar ook de band die je met de overledene hebt en alle betekenis die daarbij hoort en je voelt je leeg.

Een leegte die enkel wordt gevuld met de heftige pijn van veelvormig gemis. Je voelt je kwetsbaar en onbeschermd. Buiten jou gaat het leven door, terwijl je binnenste wordt beheerst door gevoelens van machteloosheid, woede, schuld, wanhoop en verdriet. Mogelijk ben je onverschillig of voel je helemaal niets. Hoe dan ook; je kunt er aan kapot gaan. Misschien vindt je dat niet erg.... Alles is beter dan deze staat tussen zijn en niet-zijn.

Bovenstaande tekst is mijn persoonlijke poging om het lijden aan verlies te beschrijven, naar aanleiding van mijn eigen verlieservaringen en de opgedane kennis rond rouw en verlies, aangevuld met de beleving van cliënten. De staat tussen zijn en niet-zijn, waarin iemand die een groot verlies heeft geleden verkeert, is er één waarin alle zekerheden zijn wegvallen, alles op losse schroeven staat en tegelijk alle mogelijkheden open liggen. Zo ook de mogelijkheid om te sterven.

Nabestaanden willen vaak nog bij de overledene zijn en nemen voor een kortere of langere periode minder deel aan het leven. Zij verblijven doorgaans in deze staat zolang de oude band, met de overledene en hun bekende leven, is verbroken en er nog niets nieuws voor in de plaats is gekomen.

Als hulpverlener kun je andermans verlies niet ongedaan maken. Je kunt de leegte niet vullen, de pijn niet wegnemen. Je staat met lege handen (de Mönnink, 2010, p. 22-23). Of toch niet?

In Verlieskunde (de Mönnink, 2010, p. 49) staan veel verschillende soorten benaderingen voor rouw- en verliesbegeleiding beschreven. Drie specifieke stappen hiervoor zijn de PAK (het cliëntverhaal inventariseren in de Persoonlijke Archief Kast), de CSA (de Coping – Support Analyse) en de CSB (Coping Support Begeleiding). Als ik alle uit methodes en benaderingen bij elkaar de belangrijkste dingen haal die je voor iemand die een verlies heeft geleden kunt doen, dan kom ik op het volgende:

1. Er voor deze mens zijn, met een onvoorwaardelijk acceptierend, niet oordelend luisterend oor (acceptatie, aanvaarding, ontschuldigen, normaliseren);
2. De ander helpen met het vinden van praktische en emotionele steun bij zijn omgeving (support, sociale vaardigheden, vertrouwen versterken);
3. De ander begeleiden op de weg die leidt naar een nieuw zelf, gebaseerd op -, maar niet meer de oude (hervinden van het zelf en de eigenwaarde);
4. De cliënt zijn band met de overledene laten transformeren naar een band waar hij de betekenis van kan (her)ontdekken, waardoor hij weer troost en steun kan ervaren. "Rouwenden laten niet los, zij verbinden" (Maes, 2007, p. 18).

Alle vier bovenstaande aspecten gaan over contact met -, vertrouwen in- en steun van 1. de hulpverlener, 2. de omgeving, 3. zichzelf, 4. de overledene. Ze vormen samen vier steunpilaren voor de cliënt.

Verlieservaringen kunnen ook betrekking hebben op je vaderland, je idealen, je hoop, belangrijke lichaamsfuncties, je (t)huis, je vrienden, je familie, je baan, je reputatie of je zelfvertrouwen.

Bij deze module ga ik met name uit van het verlies van een dierbare, omdat de meeste cliënten hiermee komen, en omdat diagnostiek en behandeling binnen de GGZ nog weinig gericht is op andere soorten van rouwproblematiek. Dit komt deels doordat er in de DSM-IV nog geen op zichzelf staande diagnose bestaat voor rouwproblematiek. De kans is reëel dat deze wel in de DSM-V wordt opgenomen.

Ik ben me er echter van bewust dat het accent van het soort verlies anders kan liggen bij een instelling voor interculturele psychiatrie of een asielzoekerscentrum, waar ook vaker sprake is van verliezen van vaderland, taal en cultuur. Als je je baan verliest dan zou dit tot gevolg kunnen hebben dat je de huur of hypotheek van je huis niet meer kunt betalen, waardoor je je huis zou kunnen verliezen. Werkloosheid en het verlies van je huis zouden zulke grote spanningen tot gevolg kunnen hebben dat de relatie wordt beëindigd. Als het ene verlies meerdere andere verliezen tot gevolg heeft, spreekt men van meervoudig verlies (de Mönnink, 2010, p. 41).

Meervoudig verlies is één van de risicofactoren van het ontwikkelen van gecompliceerde rouw. Deze factoren zijn: nare jeugd (separatieangst, hechtingsproblemen, controleren ouders, afhankelijke trekken), nare eerdere ervaringen (mishandeling, ander verlies, overbelasting tijdens terminaal traject), naar afscheid (onvoorbereid, traumatisch verlopen, onopgeloste problemen), nare gevolgen (secundaire verliezen, stigma zoals zelfmoord en AIDS) (Hogerzeil, 2012, p. 5).

Iedereen lijdt verlies. De één lijdt een verlies in één klap door een ongeluk of hartfalen, de ander over een lange periode zoals verwaarlozing, mishandeling of misbruik. Los van hetgeen dat je verliest, verlies je altijd tijdelijk of langdurig:

1. voor een deel het contact met jezelf,
2. je relatie tot de overledene,
3. het 'normale' contact met je omgeving (je voelt je anders door het verlies),
4. de daarbij behorende steun en betekenis.

Deze vier aspecten, gerelateerd aan de vier steunpilaren van de cliënt, zie ik als universeel bij elk soort verlies en vormen bij elkaar dan ook de kern van mijn benadering bij deze beeldende therapie module 'Omgaan met verlies'.

Als de cliënt aangeeft dat hij uit *de staat tussen zijn en niet-zijn* wil komen en weer vol in het leven wil gaan te staan, dan kan de beeldend therapeut hem aan de grens van zijn dal ontmoeten. De therapeutische relatie is een nieuwe, tijdelijke band die functioneert als een *zekeringslijn* bij het *klimmen uit de diepte*.

Als beeldend therapeut zie ik het als mijn taak om de ander niet enkel te helpen uit het dal naar boven te klauteren, maar vooral onderweg te laten voelen dat hij ook een lijntje houdt met de overledene en de band die ze samen hadden. Dat hij zijn eigen draagkracht hervindt en tegelijkertijd ook steun kan ervaren vanuit zijn omgeving en activiteiten.

Door te leren vertrouwen en te leunen op zijn *vier steunpilaren* (zichzelf, de band met de overledene, zijn omgeving en de beeldend therapeut) voelt de cliënt zich langzaam weer gedragen, neemt de angst af en het vertrouwen toe. Totdat hij zich zeker genoeg voelt om zonder mijn hulp verder te gaan. Dan *ontkoppelen we onze lijn* en nemen afscheid van elkaar.

Samenvatting module 'Omgaan met Verlies'

Voor je ligt 'Omgaan met verlies'; het modulewerkboek beeldende therapie voor gestagneerde rouw bij volwassenen met angst - en stemmingsstoornissen. Deze module is geschreven en getest op een individuele cliënt van GGZ Centraal/ Symfora Meander, te Amersfoort, van januari tot en met maart 2013.

De module is oorspronkelijk geschreven voor groepstherapie, maar individueel getest. Daarom heb ik besloten om in het werkboek de sessies voor zowel groepstherapie als individuele therapie op te nemen. Er zijn overeenkomstige sessies tussen de twee therapievormen; deze zijn te herkennen aan de toevoeging GROEP **en** INDIVIDUEEL. Bij andere sessies staat alleen GROEP **of** INDIVIDUEEL achter de titel.

De module kent een kennismakingsfase van drie sessies voor groepstherapie en twee sessies voor individuele therapie. Vervolgens start de behandelfase van respectievelijk vijf en zes sessies, gevolgd door een afrondingsfase van ieder twee sessies. De hoeveelheid sessies per fase zijn echter altijd aan te passen aan de wensen en ontwikkeling van de groep of individuele cliënt.

De sessies zijn chronologisch beschreven met hier en daar alternatieve werkvormen. Werkvormen kunnen worden gevarieerd of aangevuld met nieuwe opdrachten door de uitvoerende beeldend therapeut, mits deze dezelfde doelen uit de module beogen of aansluiten bij de actuele behoefte van de cliënt.

Deze module biedt dus vooral een structuur die zorgvuldig is uitgedacht op basis van opgedane kennis van rouw- en verliesbegeleiding en die in de praktijk ook effectief is gebleken voor de cliënt. De cliënt heeft belangrijke stappen kunnen maken in zijn rouwproces met behulp van deze beeldende therapiemodule. Zelf gaf hij aan zeer tevreden te zijn met dat proces en zijn behaalde resultaten. Hij kon het iedereen aanraden.

Meer praktijkonderzoek is echter nodig voor een nog overtuigender bewijs van de effectiviteit van deze beeldende therapie-module (zie Aanbevelingen, p. 54).

Tijdens **de kennismakingsfase** leert men elkaar, de beeldend therapeut, de beeldende therapie en de beeldende materialen kennen. Het bouwen van een veilige sfeer van vertrouwen en ruimte voor emoties staat op de voorgrond. De werkvormen zijn er op gericht om meer gedifferentieerd zicht te krijgen op de eigen emoties die dagelijks spelen, op de vormen van steun en afleiding die de cliënt tot zijn beschikking heeft en op de interactie onderling. Er is gedurende de hele module direct en indirect gelegenheid voor het oefenen van sociale vaardigheden.

De **behandelfase** bewerkt de problematiek van verschillende kanten tegelijkertijd: er wordt stil gestaan bij de precieze feiten van de verliesgebeurtenis en de bijkomende gevoelens en (inter)actie in de thuissituatie. Daarnaast wordt er gekeken naar de band die de cliënt met de overledene had en hoe deze hem, zonder de overledene, alsnog tot steun kan zijn in het nu en in de toekomst. Tevens wordt het zelfbeeld onderzocht en het mogelijke verschil daarin in de periode voor het verlies, daarna en in het heden. De autonomie wordt gedurende de hele module gestimuleerd middels het maken van keuzes, het zelfstandig vormgeven en het uitvoeren van huiswerkopdrachten. Het steunsysteem wordt in kaart gebracht evenals de betekenis die de cliënt ontleent aan verschillende vormen van steun, troost en afleiding. Bij een aanhoudend gevoel van gebrek aan steun en troost zal dit samen met de cliënt actief worden onderzocht en getracht te verbeteren.

Tenslotte worden er tijdens de nabesprekingen inzichtgevende vragen gesteld en verbanden gelegd tussen verschillende vormen van steun en betekenis in relatie tot het nu en de toekomst.

De afrondingsfase staat in het teken van afscheid en reflectie. Alleen als de cliënt hiertoe behoefte voelt kan er een afscheidsritueel worden vormgegeven en zelfstandig buiten de therapie worden uitgevoerd. Naast het afronden op zelf gekozen wijze (tegenwicht voor onmacht) is het ervaren van plezier in het beeldend werken en thuis in de eigen activiteiten een belangrijk element in deze fase. De beeldend therapeut zorgt ervoor dat de cliënt het overzicht terug krijgt over verleden, heden en toekomst, met toegenomen hoop en vertrouwen in zichzelf en zijn omgeving.

De effectiviteit van beeldende therapie hangt voor een belangrijk deel af van de vaardigheden van de beeldend therapeut. Deze dient onder andere gevoelig te zijn voor het leed van de cliënt, inlevingsvermogen te tonen, de voortgang en continuïteit te bewaken en af te stemmen op de individuele behoefte en ontwikkeling van de cliënt. Tevens moet hij vertrouwen hebben in de kracht van het medium, zijn vakkundigheid en uiteindelijk natuurlijk ook de werking van deze module 'Omgaan met verlies'.

1 Verkorte weergave van de module 'Omgaan met Verlies'

Sessie 1: Kennismaking I, GROEP en INDIVIDUEEL

- Doelen: Kennismaking met elkaar, de therapeut en het beeldend werken, veilige sfeer opbouwen, inzicht krijgen in de (individuele) impact van - en omgaan met het verlies, uitdrukken van hoop en verwachtingen van de therapie en beeldend therapeut, informatie over de opzet en structuur van de module en huisregels.
- Beeldende opdracht: Emotietekening met legenda (blij, boos, bang, bedroefd, beschaamd), nabespreking.
- Huiswerkopdracht: Beeldend dagboek bijhouden, introductie.

Sessie 2: Kennismaking II, GROEP en INDIVIDUEEL

- Doelen: Vertrouwd raken met elkaar, de therapeut en het beeldend werken, veilige sfeer opbouwen, inzicht krijgen in de (individuele) support (steun) bij het verlies.
- Beeldende opdracht: Collage steun en troost, nabespreking.
- Huiswerkopdracht: Beeldend dagboek bijhouden, activiteit uit collage ondernemen.

Sessie 3: Kennismaking III, GROEP

- Doelen: Vertrouwd raken met elkaar, met de therapeut en het beeldend werken, veilige sfeer opbouwen, inzicht krijgen in sociale - rollen en vaardigheden.
- Beeldende opdracht: Landschap onder - of boven water (interactief), nabespreking.
- Huiswerkopdracht: Beeldend dagboek bijhouden, cliënt gaat zijn lievelingsgerecht koken en nodigt iemand uit of onderneemt met extra aandacht een andere gezamenlijke activiteit

Sessie 3: Moeilijkheden en mogelijkheden, INDIVIDUEEL

- Doelen: Vertrouwd raken met de eigen beeldende vaardigheden, inzicht krijgen in de situatie in 'het hier en nu', eigen moeilijkheden en mogelijkheden om iets te veranderen en leerdoelen.
- Beeldende opdracht: Iets in klei vormgeven wat de cliënt wil veranderen, cliënt brengt verandering teweeg in het materiaal, nabespreking.
- Huiswerkopdracht: Beeldend dagboek bijhouden, de cliënt verandert iets in zijn omgeving als experiment, dat weer ongedaan gemaakt kan worden.

Sessie 4: De verliesgebeurtenis of de impact van het verlies, GROEP

- Doelen: Het bewust worden van de impact die het verlies heeft (gehad) op de cliënt, de diversiteit van die impact en de gevolgen daarvan kunnen differentiëren.
- Beeldende opdracht: De nadruk kan liggen op de impact van het verlies; verbeeld in de kleuren van een lijst om de gebeurtenis heen. Of accent ligt op de verliesgebeurtenis zelf; met behulp van symbolen vormgegeven, nabespreking.
- Huiswerkopdracht: Beeldend dagboek bijhouden, cliënt beschrijft inzicht en effect van deze sessie in het beeldend dagboek.

Sessie 4: Een symbolische ontmoetingsplek, INDIVIDUEEL

- Doelen: Herstel van het gevoelsmatige contact van de cliënt met de overledene en dát deel van de band dat na het verlies verder gaat.
- Beeldende opdracht: Landschap of plek naar wens vormgeven; en daarin zichzelf met de verlorene, in de vorm van een dier of ander symbool, een passende plek geven, nabespreking.
- Huiswerkopdracht: Beeldend dagboek bijhouden, cliënt gaat zijn lievelingsgerecht koken en nodigt iemand uit of onderneemt met extra aandacht een andere gezamenlijke activiteit.

Sessie 5: Moeilijkheden en mogelijkheden, GROEP

- Doelen: Vertrouwd raken met het beeldend werken, de werking van het materiaal en de eigen beeldende vaardigheden. Inzicht krijgen in het hier en nu, eigen moeilijkheden en mogelijkheden om iets te veranderen en persoonlijke leerdoelen.
- Beeldende opdracht: Iets in klei vormgeven wat cliënt wil veranderen, verandering aanbrengen in materiaal, nabespreking.
- Huiswerkopdracht: Beeldend dagboek bijhouden, de cliënt verandert iets in zijn omgeving als experiment, dat weer ongedaan kan worden gemaakt.

Sessie 5: Het voortzetten van de band, INDIVIDUEEL

- Doelen: Het verstevigen van het gevoel van de voortgezette band tussen de cliënt en de verlorene.
- Beeldende opdracht: Afronden landschap of plek met daarin de gekozen dieren of symbolen, de cliënt deze beeldende elementen laten spreken over hemzelf, nabespreking.
- Huiswerkopdracht: Beeldend dagboek bijhouden, de cliënt vraagt hulp of steun aan iemand uit zijn omgeving voor iets waar hij doorgaans niet om vraagt.

Sessie 6: Een symbolische ontmoetingsplek, GROEP

- Doelen: Herstel van het gevoelsmatige contact van de cliënt met de overledene en dát deel van de band dat na het verlies verder gaat.
- Beeldende opdracht: Landschap of plek naar wens vormgeven; en daarin zichzelf met de verlorene, in de vorm van een dier of ander symbool, een passende plek geven, nabespreking.
- Huiswerkopdracht: Beeldend dagboek bijhouden, de cliënt biedt steun of hulp aan iemand uit zijn omgeving.

Sessie 6: Het verbeelden van steun, INDIVIDUEEL

- Doelen: Verhelderen bij wie de cliënt specifiek welke steun kan krijgen, en hoe deze steun te vragen.
- Beeldende opdracht: Aan de hand van een voorwerp met betekenis voor de rouw van de cliënt, in relatie tot het verlies; een schilderij maken en beeldend zoeken naar een element van troost, nabespreking.
- Huiswerkopdracht: Beeldend dagboek bijhouden, de cliënt biedt steun of hulp aan iemand uit zijn omgeving.

Sessie 7: Het voortzetten van de band, GROEP

- Doelen: Het verstevigen van het gevoel van de voortgezette band tussen de cliënt en de verlorene.
- Beeldende opdracht: Afronden landschap of plek met daarin de gekozen dieren of symbolen, de cliënt deze beeldende elementen laten spreken over hemzelf, nabespreking.
- Huiswerkopdracht: Beeldend dagboek bijhouden, cliënt bedenkt of hij een afscheidsritueel voor de verlorene wenst vorm te geven, de cliënt vraagt hulp of steun aan iemand uit zijn omgeving voor iets waar hij dat doorgaans niet voor vraagt.

Sessie 7: Bezinken van betekenis, INDIVIDUEEL

- Doelen: Ontspanning, afleiding, afstand.
- Beeldende opdracht: Kleiwerk glazuren (optioneel), ander werk afmaken, andere ontspannende werkvorm, nabespreking.
- Huiswerkopdracht: Beeldend dagboek bijhouden, cliënt bedenkt of hij een afscheidsritueel voor de verlorene wenst vorm te geven, hij neemt foto(kopieën) mee van zichzelf van voor en van na het verlies.

Sessie 8: Wie ben ik?, GROEP en INDIVIDUEEL

- Doelen: Zicht krijgen in welke mate het verlies en rouwproces heeft veranderd hoe de cliënt nu tegen zichzelf aankijkt, hoe zou dit eventueel kunnen worden verbeterd?
- Beeldende opdracht: Vier zelfbeelden vormgeven: voor het verlies, na het verlies, nu en in de toekomst, nabespreking.
- Huiswerkopdracht: Beeldend dagboek bijhouden, beschrijven van mogelijk afscheidsritueel.

Sessie 9: Afscheid nemen, GROEP en INDIVIDUEEL

- Doelen: Indien er niet voldoende afscheid is genomen van de verlorene kan dit alsnog worden gerealiseerd door het vormgeven en uitvoeren van een afscheidsritueel.
- Beeldende opdracht: Een werkstuk maken dat het afscheidsritueel kan dienen, nabespreking.
- Huiswerkopdracht: Beeldend dagboek bijhouden, afscheidsritueel thuis uitvoeren, een techniek bedenken voor laatste sessie; die de cliënt graag nog eens zou uitproberen.

Sessie 10: Afronden van de therapie, GROEP

- Doelen: Reflecteren op het proces, geven en ontvangen van feedback en complimenten.
- Beeldende opdracht: Een feedback werkstuk maken, nabespreking, afscheid nemen.

Sessie 10: Afronden therapie, INDIVIDUEEL

- Doelen: Nieuwe ervaring opdoen, plezier beleven in interactie met beeldend therapeut, reflectie, evaluatie en afscheid.
- Beeldende opdracht: Een gezamenlijke of interactieve werkvorm, naar keuze, met de beeldend therapeut uitvoeren, bijvoorbeeld: met vingerverf op groot vel papier samen een 'smeerschilderij' maken, nabespreking, afscheid nemen.

2 Uitgangspunten en verantwoording keuzes voor module en werkboek

2.1 Gecompliceerde en gestagneerde rouw

Omdat de DSM-V nog net niet in de winkel ligt op het moment van schrijven is er nog geen officieel erkende diagnose voor gecompliceerde rouw. Men neemt wel aan dat er een rouw specifieke stoornis in komt; *Prolonged Grief Disorder* (Hogerzeil, 2012, p. 3).

Iemand die een belangrijke ander heeft verloren vertoont de symptomen van iemand die in crisis is.

Een crisis ontstaat als iemand een extreem ingrijpend iets overkomt wat buiten zijn macht ligt, waarbij het leven of de persoonlijkheid in gevaar is en waarvoor een radicale aanpassing nodig is.

Mensen kunnen zeer ingrijpende veranderingen verwerken, mits gedoseerd. Te lang buiten de eigen comfort zone verkeren heeft tot gevolg dat een mens terugvalt op primitief gedrag dat op korte termijn doeltreffend is, maar op langere termijn vaak schadelijk kan zijn (Hogerzeil, 2012, p. 1).

Als een persoon in crisis geïsoleerd raakt van zijn steunsysteem, als hij verkeerd wordt benaderd door inschattingfouten van zijn omgeving (alleen gelaten of betutteld), als hem te snel en onterecht een ziekterol wordt aangemeten kan dit alles de crisis versterken en de situatie problematisch maken. Daarbij kan er ook nog sprake zijn van interne psychiatrische of psychosociale problematiek (Hogerzeil, 2012, p. 2).

Kortom, als er bij de nabestaande geen einde komt aan het gevoel te wankelen of emotioneel snel uit balans te raken in combinatie met een gebrek aan steun en mogelijk met bijkomende psychiatrische of psychosociale problematiek, dan kan er sprake zijn van vastzittende (gestagneerde) rouw of complexe rouw.

Als er sprake is van een vermoeden in deze richting is het voor de cliënt in ieder geval belangrijk om advies te vragen aan een professional. Een psychiater, psycholoog of huisarts kan kijken of de cliënt er baat bij heeft om het rouwproces op gang te brengen en verder te doorlopen.

Ook mensen waarbij wel sprake is van een goed lopend rouwproces kunnen het prettig vinden een (eerstelijns) vorm van begeleiding te krijgen.

De doelgroep voor deze beeldende therapie module echter bestaat uit mensen die al bekend zijn met angst- en stemmingsproblematiek en die zijn gestagneerd in hun rouwproces.

2.2 Beeldende therapie bij gestagneerde rouw

2.2.1 De werking van Beeldende Therapie

Beeldende therapie is een ervaringsgerichte therapie, waarbij met behulp van beeldend werken en diverse cliëntgerichte interventies bij de cliënt een innerlijke ontwikkeling op gang wordt gebracht. Deze ontwikkeling begint doorgaans tijdens het beeldend werkproces, op hetzelfde moment dat de cliënt met het materiaal aan de slag is. De ontwikkelingsfasen worden voor de cliënt, de therapeut en anderen zichtbaar door de manier waarop de cliënt beeldende problemen oplost. Reflectie op het werkproces en resultaat kan tot spiegel zijn voor de cliënt en inzicht geven in wat hij doet en hoe hij dat doet.

Vanwege het non-verbale karakter van het beeldende aspect kan beeldende therapie onder andere geïndiceerd zijn voor mensen die moeite hebben met het vinden van woorden voor hun gedachten en emoties. Echter, sommige mensen die geen enkele moeite hebben met praten, kunnen soms wel moeite hebben om hun emoties werkelijk toe te laten en te voelen.

Indien de cliënt aangeeft belemmert te worden door zijn problematiek kan dit op een veilige wijze worden bewerkt binnen beeldend therapeutische sessies.

Het is echter ook mogelijk dat een cliënt via beeldende therapie geen toegang krijgt tot zijn emoties. Beeldende therapie is niet voor iedereen de juiste therapievorm.

Naast de houding van de therapeut vormt het medium beeldend zelf ook een belangrijk instrument voor deze veiligheid. Doordat beeldende werkstukken een eigen karakter hebben en een eigen vorm die los staat van de maker, kan de maker er letterlijk afstand van nemen. Afstand nemen van de gevoelens die in het werkstuk zijn uitgedrukt. Dat biedt de ervaring dat men naar de eigen emoties kan kijken en versterkt het mentaliserend vermogen en de autonomie om met de emoties om te kunnen gaan.

“Bateman & Fonagy (2004) schrijven dat vaktherapie in deeltijdprogramma's beoogt een alternatieve manier te bieden om het mentaliseren te bevorderen. Het gebruik van beeldend werk, schrijven en andere op expressie gerichte activiteiten maakt dat het interne op een externe manier tot uiting kan komen, zodat er geverbaliseerd kan worden vanaf een afstand, door een alternatief medium en vanuit een ander perspectief. Ervaringen en gevoelens worden buiten de persoon geplaatst om expliciete mentalisering te faciliteren. Gevoelens worden daardoor hanteerbaar en worden beter begrepen binnen de - zo benoemen de auteurs de ervaring van patiënten - relatief veilige (minder angst oproepende) vaktherapie. In de klinische praktijk wordt vaak een deel van het programma ingeruimd voor vaktherapieën; dit beleid wordt in veel instellingen gedragen door de gehele behandelstaf” (Trimbos-Instituut, 2013).

Er wordt binnen vaktherapie verondersteld (Smeijsters, 2008, p. 176) dat er een analogie bestaat tussen dat wat de cliënt ervaart in het proces, het kijken en zich verhouden tot het werkstuk en de eigen houding binnen het medium en het psychisch proces.

Dit betekent dat als er iets zichtbaar verandert in de houding, het proces of het resultaat, dat dit betekent dat er ook iets verandert binnen de cliënt. Voor een belangrijk deel wordt de cliënt dus beïnvloed via het werken in het medium.

Vanwege de structurerende kwaliteit van taal en de veiligheid van de therapeutische relatie is het echter ook belangrijk dat de cliënt tevens wordt gestimuleerd in woorden uit te drukken wat hij heeft beleefd, gedacht en gevoeld tijdens het maken, daarvoor en daarna. Zo wordt een brug geslagen tussen binnen- en buitenwereld.

2.2.2 Beeldende therapie bij gestagioneerde rouw

Bij mensen die een groot verlies leden is deze brug tussen binnen- en buitenwereld doorgaans beschadigd en wankel en heeft hen vaak gescheiden van de buitenwereld. Alleen al doordat de buitenwereld niet hetzelfde voelt als zij. Als een nabestaande of overlevende van een trauma of ander verlies, ook nog eens angst- en/of stemmingsklachten heeft, ongeacht of dit nu oorzaak of gevolg is van het stagneren van de rouw en verdere innerlijke ontwikkeling, dan heeft deze persoon last van extra beperkt of wazig zicht door een onoverzichtelijke en soms onbeheersbare hoeveelheid heftige emoties.

Dat compliceert het vinden en gebruiken van de aanwezige hulpmiddelen om de brug naar het leven en autonomie te herstellen. De beeldende therapie leent zich goed voor het in beeld brengen van deze emoties en om letterlijk afstand van ze te nemen nadat ze in een werkstuk zijn verbeeld. Dit helpt tegelijk het zicht op steun, troost en betekenis te hervinden en daarmee het (zelf)vertrouwen te versterken.

2.2.3 Attitude en interventies

De module sluit aan op specifiek deze doelgroep door de diverse soorten van attitude en interventies:

- **vriendelijke therapeutische houding;** transparant en duidelijk (veiligheid en vertrouwen)
- **heldere opbouw van elke sessie** met zorgvuldige afstemming op de individuele cliënt, ook in groepstherapie (veiligheid en vertrouwen)
- **laagdrempelige werkvormen, beeldende technieken en materialen**, met keuzemogelijkheid (versterkt autonomie en zelfvertrouwen)
- **ruimte voor gesprek** over gebeurtenissen thuis en de gevoelens/gedachten in het *hier en nu*. (veiligheid, vertrouwen en ter versterking van het gevoel van continuïteit van de module)
- **huiswerkopdrachten;** zoals *het beeldend dagboek*, die de integratie van inzichten uit de therapie in het dagelijks leven bevorderen en het systeem van de cliënt bij zijn proces betrekken (extra structuur en holding, werken naar autonomie met steunsysteem, sociale vaardigheden, plezier)

- **(beeldende) uitdagingen**; waardoor binnen een veilige setting geoefend kan worden met zelfstandig experimenteren en nieuwe ervaring opdoen (zelfsturend -en activerend vermogen)
- **interactie bevorderen**; d.m.v. gezamenlijke werkvormen en feedback op elkaar te geven (sociale vaardigheden)
- **humor**; aansluitend op de individuele (of groeps)ontwikkeling grapjes maken en de functie van relativeren aankaarten, inventariseren en (laten) benoemen (autonomie; afstand nemen, sociale vaardigheden, plezier)

2.3 Verantwoording van keuzes voor het werkboek

2.3.1 Chronologische beschrijving van de module

Ik heb er voor gekozen om alle sessies chronologisch uit te schrijven omdat ik dat als beeldend therapeut zelf prettig zou vinden om zo aan te treffen bij een module. Enkel opdrachten en verantwoording zouden mij te weinig ondersteuning bieden in het aanbieden en handhaven van een structuur, ten behoeve van een veilige sfeer en duidelijkheid voor cliënten.

2.3.2 De cliënt en de beeldend therapeut

Zowel de cliënt als de beeldend therapeut worden benoemd als 'hij', maar daar worden cliënten en beeldend therapeuten van het mannelijk én het vrouwelijk geslacht mee bedoeld.

Voor dit Praktijk Project heb ik ervoor gekozen om het woord *cliënt* in plaats van *patiënt* te hanteren, omdat ik dat zelf een prettiger woord vindt. In klinieken wordt er doorgaans over *patiënten* gesproken. Zodra deze module wordt uitgegeven en daadwerkelijk in het behandelprogramma wordt opgenomen, zal ik het woord *patiënt* gaan gebruiken.

2.3.3 Opmerkingen en Aanwijzingen

In het werkboek staan tussen de onderdelen Inleiding, Huiswerk nabespreken, Beeldende opdracht, Nabespreking, Huiswerk en Afsluiting door ook *Opmerkingen* en *Aanwijzingen*.

Opmerkingen betreffen richtingaanwijzers, ideeën en handreikingen over de uitvoering van de module en de communicatie met cliënten, gericht aan de beeldend therapeut die deze module aanbiedt. *Aanwijzingen* zijn aanvullende stukjes (technische) informatie gericht aan cliënten, met betrekking tot de uitvoering van de beeldende opdrachten of huiswerkopdrachten.

2.3.4 Cursief teksten in het werkboek

In het werkboek zijn de teksten die in *cursief* staan gedrukt rechtstreeks bedoeld ter informatie voor de beeldend therapeut. De normaal gedrukte teksten zijn gericht naar de cliënt.

2.3.5 Beschrijving (huiswerk)opdracht

In het werkboek wordt van twee soorten opdrachten gesproken: *Beeldende opdrachten* en *Huiswerkopdrachten*. De formulering van de *Beeldende opdracht* heet *Beschrijving* en die van de *Huiswerkopdracht* heet *Opdracht*.

2.4 Verantwoording van keuzes voor de module

2.4.1 Kortdurende therapie voor rouw en verlies

Deze module bestaat uit tien sessies. Daar is voor gekozen om verschillende redenen:

1. Er worden tegenwoordig steeds minder langdurige therapieën vergoed.
2. Veel cliënten kunnen binnen dit tijdsbestek een flinke stap maken en zelfstandig verder met hun rouwproces.
3. Mochten er na deze module nog steeds obstakels overblijven die door de cliënt niet zelfstandig genomen kunnen worden dan is dit in ieder geval nu duidelijk en kan er een passende vervolgbehandeling worden geformuleerd en, indien aanwezig, aangeboden.

2.4.2 Vertaling van groepstherapie naar individuele therapie

De module is in eerste instantie geschreven op groepstherapie, maar hij is enkel getest op één zeer gemotiveerde cliënt die al bekend was met beeldende therapie en zijn reguliere behandelprogramma aan het afronden was. Dit maakt dat je wel haast kunt spreken van een ideale cliënt en dat de testresultaten niet op alles en iedere verdere cliënt van toepassing kunnen zijn. Daarvoor moet de module eerst nog vaker de worden uitgevoerd en op effectiviteit worden onderzocht (zie aanbevelingen, p. 56). Ik heb er daarom voor gekozen om de module voor zowel een groep als voor individuele beeldende therapie te schrijven. Voor de groep en het individu zijn de opdrachten uit de eerste twee sessies identiek. Daarna splitst zich het programma zich op omdat:

1. Een groep meer tijd en aandacht vergt voor kennismaking met elkaar.
2. Een groep veelal als minder veilig wordt ervaren, met name door deze doelgroep, waardoor het thema wat meer wordt ingeleid.
3. Er is minder tijd en aandacht per cliënt, dan bij individuele beeldende therapie. Dit zorgt ervoor dat de ontwikkeling doorgaans wat trager verloopt dan bij individuele therapie.

2.4.3 Co-therapeut

Bij een groepstherapie is het mogelijk om een co-therapeut (beeldend) erbij te hebben. Deze moet wel vanaf de eerste sessie aanwezig zijn en kan na de tweede sessie zeker niet meer starten. Hij mag maar één keer afwezig zijn, net als de cliënten. De hoofdtherapeut zelf moet altijd aanwezig zijn (tenzij door ziekte of overmacht).

2.4.4 Verdelen van aandacht, tijd en ruimte over de cliënten

De reden van het met name in groepstherapie benadrukken om het kort te houden is om de aandacht over cliënten gelijkelijk te verdelen en om niet (teveel) uit te lopen met de sessie.

Voor meer individuele begeleiding wordt verwezen naar de sturend behandelaar of hoofdbehandelaar, waar men bij terecht kan. Er is natuurlijk wel ruimte voor iedereen om iets te vertellen en de beeldend therapeut moet zelf aanvoelen en aangeven wanneer het verhaal moet worden afgerond ten behoeve van de groepsleden en de continuïteit van de therapie.

2.4.5 Verantwoording (evaluatie)formulieren

De vragenlijst voor de evaluatiegroep is gebaseerd op:

1. algemene indruk,
2. kwaliteitscriteria module,
3. therapeutische doelen

Voor cliënten bestaat er een korte (bijlage 3) en uitgebreide (bijlage 4) vragenlijst, anoniem in te vullen. Aan te bieden door de therapeut naar eigen inzicht over de hoeveelheid tijd en concentratie-vermogen van

de cliënt. De formulieren kunnen ook worden aangeboden bij een eventuele follow-up bijeenkomst. De vraag over geboorteland en taal mag worden geschrapt of overgeslagen door de cliënt, als deze daar bezwaar tegen heeft (het is een anonieme vragenlijst). Deze vraag kan interessant zijn voor mogelijk toekomstig praktijkonderzoek met betrekking tot cultuur en de effectiviteit van het aanbod.

Ten slotte is er nog een formulier voor het vragen van toestemming aan de cliënt voor het gebruik van foto's van zijn beeldende werkstukken.

Aan het begin van de module dient te worden vermeld welke formulieren en vragenlijsten er op het eind zullen worden aangeboden om in te vullen.

2.5 Verantwoording keuzes voor de folder voor cliënten

In de folder voor cliënten heb ik bewust de diagnose van de doelgroep; angst- en stemmingsstoornissen weggelaten omdat dit wat al te labelend overkomt. De essentie voor de indicatie; (vermoeden van) gestagneerde rouw wordt wel genoemd. De folder is ook deels algemeen informatief bedoeld; om mensen zich bewust te maken van verschillende soorten van rouw en verlies en wat beeldende therapie doet in het kader van dit thema.

2.6 Opbouw van de module

2.6.1 De kennismakingsfase: drie sessies

Om bovengenoemde elementen te kunnen ontwikkelen moet je als beeldend therapeut eerst zicht hebben op waar de cliënt zich bij aanvang van de module precies bevindt: welke emoties staan op de voorgrond en hoe verhouden de emoties zich tot elkaar, hoe worden ze in werking gezet en door welke gedachten? In het boek *Individuele rouwbegeleiding* beschrijven de Keijser en Schut (1991, p. 30) de confrontatie-methode: "Een belangrijke gedragstherapeutische techniek is confrontatie met hetgeen vermeden wordt. Door confrontatie kan geleidelijk gewenning optreden aan het vermedene, en hoe meer gewenning, hoe minder vermijdingsgedrag. Door niet te vermijden kan integratie van problematische emoties plaatsvinden."

Dit moet bij deze doelgroep uiteraard niet worden overdreven want vermijding heeft een belangrijke beschermende functie. Maar het kan toch worden ingezet, omdat zonder confrontatie met emoties die het verlies met zich meebrengen ook geen ontwikkeling of heling op gang kan komen. De relatie met de cliënt is heel belangrijk; hij moet je vertrouwen om zich over te kunnen geven. Hoe beter dat gaat hoe sneller hij vooruit komt. Daarom beslaat deze fase drie sessies voor de groep en twee voor de individuele therapie. Individueel heeft een cliënt alle aandacht van de beeldend therapeut en verloopt het kennismakingsproces en opbouw van vertrouwen doorgaans sneller dan in een groepstherapie.

2.6.2 De behandelfase: vijf sessies

Deze moet inzicht bieden in de relatie die de cliënt had met de overledene, de relaties die de cliënt nu heeft met zijn omgeving (steunsysteem) en de steun en afleiding die de cliënt ervaart uit activiteiten (hobby's, interesses). Alles bij elkaar moet zicht geven op wie hij was voor het verlies, en op wat daar volgens hem nog van over is, na het verlies. Dit in kaart te brengen geeft de cliënt niet alleen inzicht, maar biedt ook de aanknopingspunten tot verbetering.

Hoe beter de relatie met de overledene, hoe steviger de basis voor betekenis, troost en steun op dit vlak. Mocht de band slecht of ambivalent zijn geweest dan moet er alsnog zorgvuldig aandacht aan worden besteed totdat de cliënt het gevoel heeft hier zelfstandig mee verder te kunnen. Dit geldt ook voor de andere drie aspecten: de relatie tot zichzelf (zelfbeeld), de relatie tot het steunsysteem en de relatie tot

afleidende activiteiten als werk, hobby's etc. Ze worden allemaal onder de loep genomen en in kaart gebracht; wat de cliënt er nu mee wil en kan.

Dit alles bij elkaar ontwikkelt bij de cliënt al snel een houding met meer positief realisme en brengt hem meer in het *hier en nu* met zijn aandacht. Verder wordt er nog ondersteuning geboden vanuit de cognitieve hoek (hoe ga ik om met gedachten en emoties, ups en downs, meer nare gebeurtenissen?) en wordt er, indien nodig, met sociale vaardigheden geoefend.

In *Handboek Beeldende Therapie* zeggen Schweizer et al. (2009, p. 309): "Als cliënten hun eigen gedrag en de effecten ervan in het hier-en-nu gaan overzien en benoemen, zijn zij in staat tot het maken van eigen keuzes voor gedragsalternatieven, deze doelgericht te oefenen en zelf een betere toekomst te creëren."

2.6.3 Afrondingsfase: twee sessies

Deze beslaat twee sessies, maar dat is ook weer afhankelijk van de persoonlijke aandachtspunten van de cliënt. De ene (groep) heeft er drie en de ander(e) maar één nodig. Afscheid nemen is het thema en biedt inzicht in hoe de cliënt hier nu mee omgaat, via het (opnieuw) afscheid nemen afscheid van de overledene middels een afscheidsritueel en vervolgens van de beeldend therapeut.

In *Afscheidsrituelen, achterblijven en verdergaan* (2003, p. 33) schrijft van der Hart: "Een therapeutisch afscheidsritueel is een overgangsritueel, met behulp waarvan de cliënt een bepaalde toestand achter zich laat en een nieuwe toestand realiseert."

"De therapeut moet overigens de vorm en inhoud samen met de cliënt bepalen; ze moeten aansluiten bij de ervaringen van de cliënt en diens voorkeuren moeten in het ritueel worden verwerkt. De traditie kan men daarbij het best als inspiratiebron beschouwen, niet als norm waaraan men zich te houden heeft."

2.6.4 Structuur van de sessies

- **Inleiding:** Elke sessie start met een inleiding door de beeldend therapeut over het thema en doel van de sessie van die dag, gevolgd door een oefening bij wijze van warming-up.
- **Huiswerk nabespreken:** Omdat er elke week huiswerk wordt opgegeven is dit vanaf de tweede sessie een vast onderdeel.
- **Beeldende opdracht:** elke sessie wordt er een beeldende opdracht gegeven en uitgevoerd.
- **Nabespreking beeldende opdracht:** Deze beeldende opdracht wordt ook elke keer nabesproken. Hier staan vragen genoemd die de beeldend therapeut kan stellen aan de cliënten, ter reflectie.
- **Huiswerk:** Er wordt elke week nieuw huiswerk opgegeven; bestaande uit het bijhouden van het beeldend dagboek en een andere opdracht, vaak in de vorm van een uit te voeren activiteit
- **Afsluiting:** De beeldend therapeut sluit gezamenlijk de sessie af met een korte oefening. Daarna worden de laatste werkstukken en materialen opgeruimd en is de sessie ten einde.

2.6.5 Duur van de sessies

Groepssessies

Elke groepssessie duurt 90 minuten, met globaal de volgende tijdsindeling:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------|
| • Inleiding: | 10 minuten |
| • Huiswerk nabespreken: | 15 minuten |
| • Beeldende opdracht: | 30 minuten |
| • Nabespreken beeldende opdracht: | 20 minuten |
| • Huiswerk: | 05 minuten |
| • Afsluiten: | 10 minuten |
| Totaal: | 90 minuten |

Ervaring leert dat deze tijd krap is, zeker bij grotere groepen. Maar uitlopen doet het toch ook als je de

sessie verlengt. De concentratie is bovendien vaak na 90 minuten wel op. Check bij de eerste sessie welke cliënten er bezwaar tegen hebben als een sessie enkele minuten uitloopt of wie er direct weg moet. Dan kun je daar rekening mee houden met nabespreken. Nabespreken kun je ook een keer tot de volgende sessie bewaren. Dan moet je de module op een ander punt inkorten.

Individuele sessies

Elke individuele sessie duurt 60 minuten, met globaal de volgende tijdsindeling:

• Inleiding:	10 minuten
• Huiswerk nabespreken:	10 minuten
• Beeldende opdracht:	20 minuten
• Nabespreken beeldende opdracht:	10 minuten
• Huiswerk:	05 minuten
• Afsluiten:	05 minuten
Totaal:	60 minuten

Ervaring leerde me ook dat zelfs bij individuele beeldende therapie in deze module een uur regelmatig te krap is. Bij sommige sessies is zestig minuten weer wel voldoende. Ook hier moeten afspraken worden gemaakt bij de eerste sessie met de cliënt in hoeverre hij er bezwaar tegen maakt als het een keer uitloopt.

Het streven is bij beide vormen van de module uiteraard om binnen de tijd te blijven. Soms moet er dan eerder worden gestopt en de opdracht in een andere sessie afgemaakt, of thuis, als dat binnen de mogelijkheden van het huiswerkprogramma valt.

N.B. Bij elke beeldende opdracht staat in het werkboek ook nog nader gespecificeerd hoeveel tijd cliënten voor sommige onderdelen krijgen.

2.6.6 Doelen

Aan het begin van elke sessie worden in het werkboek de doelen voor deze sessie genoemd. Ze worden tevens gespecificeerd bij de huiswerkopdrachten. Het benoemen van deze doelen is in eerste instantie bedoeld voor de beeldend therapeut en biedt vooraf snel inzicht hierin. Daarbij geeft het de beeldend therapeut de gelegenheid om bij deze doelen andere opdrachten aan te bieden dan die in deze module beschreven staan, maar wellicht net zo passend zijn.

2.6.7 De voordelen van groepstherapie en die van individuele therapie

Oorspronkelijk schreef ik de module voor groepstherapie, maar met enkel één aanmelding tegen de tijd dat ik moest starten, om nog voldoende tijd te hebben voor de uitvoering, werd het toch individuele therapie. Het voordeel van groepstherapie is dat er sprake is van lotgenoten contact wat de drempel verlaagt om emoties te delen. Cliënten kunnen van elkaar leren, bijvoorbeeld hoe een ander met eenzelfde soort situatie, gevoel of gedachte anders omgaat dan hij. Tevens kunnen sociale vaardigheden beter worden geoefend.

Het voordeel van individuele therapie is dat de cliënt meer aandacht krijgt en dat er voor de individuele cliënt nu eenmaal meer tijd is om dieper en uitgebreider op zijn beleving in te gaan. Door het één op één contact is het mogelijk voor de beeldend therapeut om direct te reageren op wat de cliënt beleeft, denkt en voelt en kan direct bijsturen.

Mijn ervaring is dat cliënten bij individuele therapie soms sneller lijken gaan in hun ontwikkeling, dan bij groepstherapie. Als dat al zo is dan zou nog onderzocht moeten worden hoe dat nu precies komt en hoeveel sneller dat dan is. Als het grootste probleem van de cliënt voornamelijk op het sociale vlak ligt, dan is groepstherapie geïndiceerd.

2.6.8 Huiswerkopdrachten

Door cliënten opdrachten mee te geven om thuis uit te voeren wordt de integratie van de ontwikkeling binnen de therapie met het dagelijks leven van de cliënt bevorderd. Een tweede voordeel is dat de cliënt bij de toepassing van het geleerde tijdens de module nog feedback, tips en bijsturing kan krijgen mocht hij tegen obstakels aanlopen.

Ook wordt direct duidelijk of men begrepen heeft wat er aan de orde is gekomen en werkt het als een middel om erachter te komen waar de cliënt staat in het rouwproces en hoe hij dat vorm geeft in het dagelijks leven. De reden waarom niet alle huiswerkopdrachten puur beeldend zijn, maar regelmatig worden gecombineerd met dagelijkse activiteiten (zoals je lievelingsgerecht koken voor anderen) is dat er een verbinding wordt gelegd tussen het beeldend therapeutische - en het dagelijkse aspect. Dit bevordert de integratie tussen binnen- en buitenwereld, beeldende therapielokaal en thuis, therapeut en steunsysteem. Dat is belangrijk om het gat, waarin de cliënt kan vallen als de therapie is beëindigd, zo klein mogelijk te maken. Want omdat er tijdens de module door de cliënt al steeds verbindingen zijn gelegd van de therapie naar thuis en andersom, wordt het gemakkelijker dat lichtjes ingesleten spoor te blijven volgen als de therapie eenmaal is afgelopen.

2.6.9 Beeldend dagboek rouw en verlies

Vanaf dat ik een jaar of acht was hield ik een dagboek bij. Dat deed ik voornamelijk in periodes waarin ik het moeilijk had en niet al mijn gedachten en gevoelens met anderen kon delen. Deze deelde ik dan met het papier. Dat heeft mij altijd enorm veel steun geboden; ik kon het ergens kwijt en papier oordeelt niet. Als ik het later terug las leerde ik er van door te zien hoe ik met die situatie was omgegaan, dát ik er door was gekomen en op welke manier. Dat gaf me zelfvertrouwen en hoop voor de toekomst.

Niet iedereen houdt van schrijven en daarom is het ook een 'beeldend dagboek'. Cliënten kunnen er in schrijven en in tekenen, knippen en plakken. Het kan gaan over gedachten, gevoelens, herinneringen, ideeën etc. Aan het begin van de therapie zal er aandacht worden besteed aan verschillende symbolen die gevoelens kunnen verbeelden en je eigen symbolen die je hiervoor kunt scheppen. Dit kan een stimulans betekenen om het dagboek ook te gebruiken als je geen woorden kunt vinden. Cliënten kunnen het dagboek blijven bijhouden na afloop van de therapie, als ze dat willen. Er zal ook gewezen worden op de mogelijkheid om het altijd weer op te kunnen pakken en verder te gaan, al zit er een paar jaar tussen; wanneer je wilt, verder kun je altijd.

De cliënt aan wie ik deze module als eerste aanbod verbeeldde zijn gevoelens van die dag in de vorm van een weerbericht. Daarnaast zette zij enkele minpunten en enkele pluspunten van die dag onder elkaar. Dit gaf hem inzicht in feitelijke gebeurtenissen aan de ene kant en zijn beleving en omgaan ermee aan de andere kant. Het bood hem ook een soort structuur en houvast, wat hij erg prettig vond. Daarom gaf hij aan het einde van de module aan dat hij het boek in ieder geval door door wilde zetten tot het vol was een misschien nog wel daarna, als hij dat dan nog nodig had.

Een andere cliënt verbeeldde haar gevoel liever in de vorm van gevoels-cirkels, één van de (alternatieve) opdrachten uit deze module die ik ook bij een andere module had ingezet, met als onderwerp: zelfbeeld.

2.6.10 Werkwijzen en methodieken

Met deze beeldende therapie module bouw ik grotendeels voort op het *integratief rouwmodel* (Maes, 2007, p. 80). Men legt hierbij onder andere de nadruk op de persoonlijke realiteit en unieke betekenis van het verlies voor elk individu, gaat ervan uit dat rouw alle denkbare reacties kent, heeft een holistische benadering, is gericht op transformatie naar een nieuwe wereld in plaats van terugkeer naar vroegere en kadert rouw steeds in *de bredere familiale en sociale context* (Maes, p. 81).

Er wordt tijdens deze module inzichtgevend gewerkt, met name in de doelen van de beeldende opdrachten en met de nabespreking van het werkproces komt dit naar voren. Bij de huiswerkopdrachten ligt het accent iets meer op de re-educatieve, ortho(ped)pedagogische en supportieve werkwijze (Smeijsters, 2008, p. 56). Door het werken 'met- en in het medium' kunnen gevoelens en obstakels worden ervaren. Ervaren werkt

vaak krachtiger dan praten, omdat de cliënt hiermee dichterbij zijn eigen gevoel komt.

Er zal verder naar eigen inzicht van de beeldend therapeut gebruik worden gemaakt van werkwijzen afkomstig van verschillende therapeutische stromingen. Er zullen voornamelijk elementen uit de cliëntgerichte therapie, de cognitieve (gedrags)therapie, als psychotherapeutische therapie worden ingezet, maar er is ook ruimte voor andere soorten van aanpak, als die op dat moment even goed zijn.

2.7 Kostenplaatje

Materiaalkosten € 10,- per cliënt, per 10 sessies	€ 100,-
Huur ruimte € 100,- per dagdeel x 10 sessies	€ 1000,-
Salaris therapeut € 65,- per uur x 30 uur incl. voorbereiding	€ 1950,-

Totaal **€ 3050,-**

3 Werkboek 'Omgaan met Verlies'

3.1 Regels voor de module beeldende (groeps-)therapie

Huisregels

1. Degene die aan het woord is laat je uitspreken. De therapeut mag andere cliënten wel onderbreken als hij dat noodzakelijk vindt.
2. Als je iemand iets wilt vragen terwijl deze nog aan het praten is, steek je je hand op.
3. Je bent altijd aanwezig, maar mocht je ziek zijn of er is een andere zeer dringende reden (bij meer dan 2x afwezigheid stoppen en weer meedoen met de daarop volgende module), dan meld je je minimaal een 24 uur (liefst eerder) van te voren af, per email of telefoon (sms mag ook).
4. De therapeut belt je na afwezigheid altijd op om te vragen hoe het met je gaat en te vertellen wat er aan bod is gekomen en geeft het huiswerk voor de volgende sessie door. Een keer eerder weggaan of te laat komen mag, maar is niet prettig voor de anderen, dus beperk het tot het absoluut noodzakelijke.
5. De werkstukken gemaakt in de therapiesessies blijven in het lokaal tot en met het einde van de module, waarna iedereen alles mee naar huis mag nemen, tenzij in overleg met de therapeut incidenteel anders wordt besloten.
6. Foto's maken van jezelf en je eigen werk mag, van een ander: vraag eerst even toestemming aan diegene.
7. Koffie en thee kunnen voor aanvang worden gepakt en meegenomen het lokaal in, maar na de voorbespreking gaat alle drank van tafel, in verband met het omstoten en op elkaars werk knoeien (dat kan frustrerend en pijnlijk zijn).
8. Telefoons uitzetten, is er een dringende reden om hem aan te laten staan moet dat vooraf even worden aangegeven in de groep en dan zet je de telefoon op trilfunctie, zodat het niet teveel stoort voor anderen als er gebeld wordt.
9. Als je naar het toilet gaat of om een andere reden even de ruimte verlaat, dan geef je dat even bij iemand aan.
10. Na afloop laat je het lokaal achter zoals je het aantrof en neemt dus ook je koffiebekertje mee.

Opmerking

Als beeldend therapeut kun je kiezen welke van deze huisregels je belangrijk vindt om te vermelden en welke niet. Het zijn suggesties. Individuele sessies hebben wel een kader, maar minder regels nodig.

3.2 Sessie 1: Kennismaking I, GROEP EN INDIVIDUEEL

Doelen

Kennis maken met elkaar, de therapeut en het beeldend werken, eerste globale inzicht in de impact van het verlies (op alle mogelijke gebieden), de verliescoping (omgaan met verlies), support (steun, afleiding), de hoop en verwachtingen van de therapie/therapeut, en de huisregels van de therapie worden besproken.

Inleiding

De beeldend therapeut verwelkomt iedereen en stelt zichzelf voor.

Dan vertelt hij iets over de duur, de regels en de structuur van de module.

Vervolgens vertelt hij kort wat beeldende therapie in het algemeen inhoudt, iets over rouw en verlies en over obstakels die je daarbij kunt tegenkomen. Daarbij wordt, met name in groepstherapie, benoemd dat als het de bedoeling is iets te vertellen dat er regelmatig zal worden gevraagd om het kort te houden. Dat is vanwege de beperkte hoeveelheid tijd enerzijds, want iedereen moet aan bod kunnen komen, en om de nadruk op het verbeelden te leggen anderzijds.

De beeldend therapeut ligt het beeldend rouw- en verliesdagboek (zie uitleg op blz. 20) toe en zegt dat daarin onder andere gevoelens en gedachten mogen worden beschreven die men tijdens de sessie niet heeft kunnen uiten. Tevens wijst de beeldend therapeut op de mogelijkheid tot het consulteren van de sturend behandelaar gedurende de module, voor als er op enig moment meer begeleiding gewenst is.

Dan kunnen er vragen worden gesteld en gaat hij over naar het volgende onderdeel.

Kennismakingsronde

Vragen voor cliënten

- Wie ben je? Noem ook een paar van je karaktereigenschappen.
- Wat voor verlies heb je geleden?
- Hoe kort of lang geleden is dit gebeurd?
- Wat zijn je hoop en verwachtingen voor deze module?

Een andere manier om je voor te stellen

'Jezelf voorstellen' kun je ook laten doen door cliënten in tweetallen te verdelen, elkaar op deze vragen te laten interviewen en dan elkaar voor te stellen aan de groep.

Je kunt iedereen in de groep, of de individuele cliënt, ook een ansichtkaart uit laten kiezen die bij hem past of die iets over hem vertelt. Vervolgens kun je cliënten elkaar of zichzelf laten voorstellen aan de hand van deze afbeelding.

Aanpassing voor de individuele sessie

Extra vragen voor de individuele cliënt:

- *Hoe voel je je op dit moment?*
- *Wat voor behandeling heb je tot nu toe gehad?*
- *Wat is je ervaring met beeldend werken in het algemeen, en beeldende therapie in het bijzonder?*

Beeldende opdracht

Doelen

Kennismaken met beeldend materiaal en de mogelijke uitwerking daarvan op jezelf, je gedachten en emoties.

Beschrijving

Trek willekeurig een stuk of tien lijnen met een liniaal, passer of uit de hand (ze hoeven dus niet recht te zijn; ze mogen slingeren) op een vel papier en laat ze elkaar kruisen. Er zijn nu een aantal vakken ontstaan. Schrijf ergens op de tekening de vijf basis emoties (bang, boos, blij, bedroefd en beschaamd) op en ken elke emotie een kleur toe die deze voor jou symboliseert. Deze kleur zet je ernaast als een klein vlakje; vergelijkbaar met een legenda, zoals je die kent uit een atlas. Nu ga je de vakjes inkleuren met één van de vijf kleuren. Je kunt daarbij gebruik maken van alle materialen die op tafel liggen. Hoe vaker en intenser je de bijbehorende emotie doorgaans voelt hoe groter het vakje is dat je kiest, ten opzichte van de andere.

Materiaal

- *tekenpapier van ongeveer A3 formaat*
- *pastelkrijtjes*
- *grijze potloden (t/m 2B en 2H)*
- *vetkrijtjes*
- *linialen*
- *passers*
- *kneedgum, potloodgum*
- *enkele puntenslijpers*
- *fixatief houdt je bij de hand om na afloop de tekeningen met pastelkrijt te kunnen sprayen*

Tijd

- *15 minuten*

Andere aanpak voor de beeldende opdracht

Teken een grote cirkel, hart (of andere organische vorm die je aanspreekt) en deel deze naar eigen gevoel op dezelfde manier in als beschreven bij bovenstaande opdracht.

Nabespreking beeldende opdracht

- Hoe ben je te werk gegaan?
- Welke emoties gaf je het eerst een kleur in de legenda?
- Welke volgorde had je bij het inkleuren van de vakjes?
- Ging die volgorde bewust of intuïtief?
- Welke emotie(s) ervaar je doorgaans het meest?
- Hoe heb je het werken met deze opdracht beleefd?

Huiswerk: Beeldend dagboek rouw en verlies

Doelen

Bewustwording van het eigen functioneren op emotioneel, praktisch en lichamelijk vlak en tevens van de individuele beleving van emoties en gebeurtenissen.

De beeldend therapeut deelt de dagboeken uit en laat de cliënten hun naam en de titel op de eerste pagina schrijven en de data en tijden van alle sessies op de tweede pagina. Hij legt uit wat de bedoeling van het beeldend dagboek is en betreft de groep bij het noemen van vijf verschillende symbolen of icoontjes in dezelfde stijl waarmee je een van de vijf emoties van de beeldende opdracht zou kunnen uitdrukken. Daar voegt hij aan toe dat het ook andere dan die vijf emoties uit de tekenopdracht mogen zijn. Eventueel vertelt hij het verschil tussen een emotie en een gevoel. Het is ook een optie om de cliënt(en) hun eigen voorbeelden laten tekenen op een whiteboard of flipover zodat iedereen het kan zien, er ideeën uit op kan doen en eraan kan bijdragen. Tenslotte geeft hij de structuur aan van het beeldend dagboek.

Opmerking

Als cliënten niets kunnen bedenken kun je voorstellen: emoties in een weerbericht te verbeelden met een titel eraan (half bewolkt). Of kleine emotiecirkels, smileys etc. Je maakt duidelijk dat cliënten ook hun eigen symbolen kunnen bedenken.

Structuur van het beeldend dagboek

1. Datum bovenaan.
2. Een symbool voor de emotie die het meest aanwezig was die dag. Het mogen er ook twee of drie zijn, als je stemming wisselde.
3. Daaronder zet je enkele (één tot vijf) minpunten van die dag.
4. Daar weer onder; de pluspunten van die dag. Daarbij mag een cijfer worden gegeven aan elk punt, maar het hoeft niet; als er maar een korte omschrijving in enkele woorden bij staat, die aangeeft waarom het een plus- en/of een minpunt was.
5. Als je nog met dingen bent blijven zitten die je niet kon bespreken in de therapie of op die dag dat je schrijft, of herinneringen die je wilt opschrijven, dan kun je dat hier kwijt, zo lang of zo kort als je wilt. Niemand hoeft dat te lezen, daar ga je helemaal zelf over.

Opdracht

De opdracht is om elke dag, gedurende de hele module, zo'n bladzijde van het dagboek op deze wijze te vullen, te beginnen met komende week. Andere weken komt er meestal nog een tweede opdracht bij, maar deze week is dit de enige opdracht. Volgende week horen we van jullie hoe het is gegaan.

Opmerking

Je kunt nog vertellen dat indien er nog tijd over is of als iemand sneller klaar is met een opdracht gedurende de module, dat het dan toegestaan is om met de beeldende middelen die op dat moment op tafel liggen, het dagboek verder te versieren, te beplakken of te kleuren.

Afsluiting eerste sessie

Iedereen mag kort aangeven hoe hij deze sessie heeft beleefd, wat achter te laten en wat mee te nemen. Tenslotte wenst de therapeut iedereen een goede week.

3.3 Sessie 2: Kennismaking II, GROEP EN INDIVIDUEEL

Doelen

Vertrouwd raken met elkaar, de therapeut en het beeldend werken, inzicht in de impact van het verlies en de coping; de manier waarop de cliënt met gebeurtenissen omgaat.

Inleiding

Na een hartelijk welkom legt de beeldend therapeut uit welke doelen en onderwerpen deze sessie centraal staan. Vervolgens stelt de hij een rondje voor om in een weerbericht aan te geven hoe je er nu bij zit.

Extra vragen voor individuele sessies

Met één enkele cliënt is er wel tijd om wat meer door te vragen op de gebeurtenissen van afgelopen week:

- *Hoe is je week gegaan?*
- *Hoe ging je om met moeilijke momenten?*
- *Wat helpt om je af te leiden en te ontspannen?*
- *Lukte dat?*
- *Wat zorgde ervoor dat het wel of niet lukte?*
- *Heb je zelf een idee wat je daarvoor nodig hebt?*

Huiswerk nabespreken

De beeldend therapeut vraagt hoe het met het huiswerk van vorige week is verlopen en of het lukte om dagelijks *het beeldend dagboek* bij te houden.

- Hoe is het gegaan?
- Wat lukte goed en wat lukte minder goed?
- Waarom ging het goed; wat bracht het je?
- Waarom lukte het niet of minder goed: wat stond je tegen?

Beeldende opdracht

Doelen

Inzicht krijgen in de coping en support: waar kun je steun, troost en afleiding uit halen (wat gaat er goed)?

Beschrijving Collage van steun en troost

Maak met behulp van deze tijdschriften en andere materialen, een collage van alle activiteiten en dingen in het leven waar je afleiding, steun en troost in vindt of ooit in kon vinden.

Je mag er dingen bij schrijven, tekenen en met gekleurd papier in plakken, als je wilt, maar dat hoeft niet.

Aanwijzingen

- Er is een half uur de tijd, maar let op want de tijd vliegt om!
- Probeer vlot te bladeren en richt je in eerste instantie op het beeld, niet op de tekst.
- Teksten die je nodig hebt vallen ook op zonder dat je hoeft te gaan lezen; als je gaat lezen is de tijd voorbij voordat je het weet en iets hebt kunnen maken.
- Je kunt ook in je collage schrijven. Je mag scheuren of knippen, wat je wilt.
- Als de collage niet af is is dat niet erg. Je mag er altijd iets aan toevoegen als je thuis een plaatje vindt van een voor jou belangrijke vorm van steun of afleiding. Dan neem je die mee, doet hem in je

map en plakt hem er bij als je een keer eerder klaar bent met een andere opdracht. De *collage van steun en troost* kan immers altijd doorgroeien!

Materiaal

- stapels met tijdschriften
- enkele kranten en reis- en reclamefolders
- plakstiften, plakband, lijm
- scharen
- vetkrijt, viltstiften, kleurpotloden (met een gum en puntenslijper)
- papieren vellen van formaat 30x40cm of 40x50cm, 300 gram

Tijd

- 20 minuten plaatjes zoeken en uitknippen
- 10 minuten plakken tot collage

Nabespreking beeldende opdracht

Laat je collage zien.

- Benoem een paar van de belangrijkste vormen van afleiding, troost en steun voor jou uit je collage
- Hoe was het voor je om de collage te maken?
- Wat voor indruk geeft het over jezelf, als je er nu zo van een afstandje naar kijkt?

Huiswerk

Doelen

Inzicht in de werking van verschillende vormen van afleiding, troost en steun.

Opdracht 1

Kies minimaal één van deze activiteiten van je collage uit; één waar je doorgaans minder de tijd voor neemt en ga hier deze week de tijd voor nemen. Denk er vandaag of morgen over na en plan het in vóór de volgende sessie. Dat mag je samen met iemand uit je omgeving doen of alleen.

Opmerking

Je kunt als beeldend therapeut ook voorbeelden geven (zoals: maak een wandeling, pak een hobby op) of je kunt individueel per cliënt samen doornemen wat voor hem een leuke activiteit is.

Laat in een groep iedereen opnoemen wat hij heeft gekozen om te gaan doen, daarmee kun je problemen met kiezen, of eventuele weerstand tegen de opdracht, signaleren en bespreken.

Opdracht 2

Ga verder met je beeldend dagboek zoals je er nu mee bezig bent als je tevreden bent, en voeg iets toe als je iets mist.

Afsluiting tweede sessie

Iedereen mag in één of twee woorden aangeven hoe hij deze sessie heeft beleefd en wat hem opviel. Tenslotte wenst de therapeut iedereen een goede week.

3.4 Sessie 3: Kennismaking III, GROEP

Doelen

Vertrouwd raken met elkaar, met de therapeut en het beeldend werken, veilige sfeer opbouwen, inzicht in sociale rollen en vaardigheden.

Inleiding

Na een hartelijk welkom zegt de beeldend therapeut iets over het thema van vandaag en vraagt cliënten om in een cijfer van één tot tien aan te geven hoe je je nu voelt en in één zin waarom.

Huiswerk nabespreken

De therapeut vraagt alle cliënten om beurten te vertellen hoe hij of zij de huiswerkopdracht heeft ingevuld.

Huiswerkopdracht

- Wat heb je gekozen?
- Met wie heb je dat gedaan en hoe verliep het?
- Wat heeft het je gebracht?

Beeldend dagboek

- Hoe ging het afgelopen week?
- Is het elke dag gelukt?
- Heb je iets toegevoegd, zo ja; wil je daar iets over zeggen?

Beeldende opdracht

Doelen

Verdere kennismaking met groepsleden, inzicht krijgen in eigen rolpatronen binnen het sociale verkeer.

Beschrijving

De therapeut verdeelt de groep in tweeën. Er worden twee thema's genoemd:

- een landschap boven water
- een landschap onder water

De twee groepen gaan met elkaar onderling bepalen welke groep welk thema voor zijn rekening neemt. De groep met het eerste thema gaat, ieder voor zichzelf, een dier tekenen waar hij zichzelf het meest in herkent of waar hij iets mee heeft. De groep met het tweede thema gaat ieder voor zich een waterdier tekenen waar hij zichzelf het meest in herkent of waar hij het meest mee heeft. Als je klaar bent knip je je figuur uit en legt het bij het grote vel papier.

Op dit papier (per groep één vel) wordt het tafereel samengesteld in onderlinge samenwerking. Ieder kiest voor zijn tekening een plek waar hij zich het prettigst voelt ten opzichte van de anderen. Gezamenlijk worden voorgrond en achtergrond verder opgevuld met lucht of water en andere ontbrekende en verbindende elementen.

Aanwijzingen

- Denk erover hoe je je eigen vorm straks vastplakt, want je mag deze losmaken van het papier en mee naar huis nemen; aan het eind van de module.
- Werk vlot want voor alles bij elkaar is er een half uur en de tijd gaat snel.

Materiaal

- *pastelkrijt*
- *vetkrijt*
- *kleurpotloden*
- *verf, schorten, kwasten, potten water*
- *(kneed)gum en puntenslijper*
- *scharen, lijm, plaksel, plakband en sticker klittenband*
- *vellen papier van 30 x 40 cm en 50 x 65 cm, 300 gram*
- *twee grote vellen papier van de rol (100x 150cm ongeveer, 300gr) voor de achtergronden*

Tijd

- *5 minuten verdeling thema*
- *10 minuten tekenen en knippen*
- *5 minuten plaatsen eigen figuur*
- *10 minuten samen groot vel invullen*

Opmerking

Omdat de vellen erg groot zijn en een foto gemakkelijker terug te kijken is maakt je als beeldend therapeut foto's van de twee landschappen als ze klaar zijn. Ook geef je tussentijds aan hoeveel tijd cliënten nog hebben voor het onderdeel.

Nabespreking beeldende opdracht

Per groep vertelt ieder die wil iets over:

- Het besluitvormingsproces
- Zijn rol daarin en de keuze voor zijn eigen (water)dier
- Waarom heb je voor die plek in het tafereel gekozen om je figuur te plaatsen?
- Hoe vindt je het eindresultaat geworden?
- Wat roept het voor sfeer op?
- Hoe vond je het om te doen?

Huiswerk

Doelen

Contact met het steunsysteem en buitenwereld herstellen of verstevigen, aandacht aan jezelf besteden, sociale vaardigheden oefenen.

1. Je beeldend dagboek verder bijhouden.
2. Vraag iemand uit je omgeving te eten en ga voor hem of haar je eigen lievelingseten koken of samen uit eten, als je dat liever doet, ga naar het museum of onderneem een andere activiteit die je leuk vindt.

Afsluiting derde sessie

Iedereen mag kort aangeven hoe hij deze sessie heeft beleefd, wat achter te laten en wat mee te nemen. Tenslotte wenst de therapeut iedereen een goede week.

3.5 Sessie 3: Moeilijkheden en mogelijkheden, INDIVIDUEEL

Doel

Vertrouwd raken met de eigen beeldende vaardigheden, inzicht krijgen in de situatie in het hier-en-nu; eigen moeilijkheden en mogelijkheden om iets te veranderen en leerdoelen.

Inleiding

Na een hartelijk welkom vertelt de therapeut het thema van deze sessie en vraagt de cliënt voor om in een cijfer van één tot tien aan te geven hoe hij zich nu voelt en in één zin waarom.

Opmerking

Bij individuele sessies hoeft het niet in een cijfer, maar het mag wel. In een gesprekje over afgelopen week, over vandaag en over nu, kan de beeldend therapeut iets verder ingaan op de gebeurtenissen, gedachten en emoties van de cliënt.

Beeldende opdracht, beschrijving stap 1

Pak een stuk klei en verbeeld hiermee iets waar je vanaf wilt, met betrekking tot je rouw en verlies. Dat kan een voorwerp zijn of een eigenschap, een situatie, een gedachte of emotie.

Technische aanwijzing

Kneed de klei eerst heel goed door zodat de kans op lucht in de klei vermindert. Mocht je een klei werkstuk gaan bakken dan kan het uit elkaar spatten als er lucht in besloten zit: die lucht wordt heet door de oven, zet uit en laat het werkstuk barsten. Dat risico houdt je altijd, maar je kunt wel bewust proberen het risico te verminderen. Maak een foto van het beeld zoals het nu is; zoals je het je niet wenst.

Beeldende opdracht, beschrijving stap 2

Verander het werkstuk nu zo dat het wordt zoals je dat wel wenst. Maak ook hiervan een foto.

Aanwijzing

Het werkstuk zou men in een latere sessie (na één a twee weken drogen) kunnen bakken en glazuren en weer bakken. Het eerste voordeel van bakken en glazuren is dat er nog eens op wordt teruggekeken en wordt nagegaan hoe ver men op dit moment is in de richting van het streefdoel. Het tweede voordeel is dat men er echt een heel mooi en af werkstuk van kan maken dat (eventueel ritueel) een speciaal plekje in huis of ergens anders zou kunnen krijgen.

Materiaal

- *fijne chamotte rivierklei met de kleinste korrel, die kan worden gebakken*
- *houten plankje*
- *touwtje of ijzerdraad om klei mee te snijden*
- *schort*
- *bakje water*
- *kleigereedschap*
- *papiertje met naam*
- *fototoestel of telefoon met fototoestelfunctie*

Tijd

- 10 minuten voor uitvoering stap 1
- 5 minuten fotograferen resultaat en uitleg stap 2
- 10 minuten voor uitvoering stap 2
- 5 minuten fotograferen en opruimen/handen wassen

Nabespreking beeldende opdracht

- Hoe verliep het werkproces?
- Had je een idee of ontstond het werkstuk tijdens het kleien?
- Wat heb je geprobeerd te verbeelden?
- Wat gebeurde er met je toen je het veranderde in de klei?
- Wil je er verder nog iets over vertellen?

Opmerking

Als een cliënt geneigd is om te rationaliseren en moeilijk een gevoel van een gedachte kan onderscheiden kan daar zorgvuldig op worden doorgevraagd en iets over worden verteld door de beeldend therapeut.

Huiswerk

Doelen

Passiviteit doorbreken, activeren, oefenen met sociale vaardigheden.

1. Je beeldend dagboek verder bijhouden.
2. Verander iets thuis, op je werk of in je relatie met anderen; iets wat je al heel lang wilt veranderen, maar steeds niet doet om welke reden dan ook. Zorg ervoor dat de verandering nog wel teruggedraaid kan worden.

Afsluiting derde sessie

- Welke gedachte of gevoel komt er bij je op als je terugdenkt aan deze sessie?
- Wil je nog iets toevoegen of vragen over deze sessie of een andere?

Tot volgende week!

3.6 Sessie 4: Het vormgeven van de impact van het verlies, GROEP

Doelen

Het bewust worden van de impact die het verlies heeft (gehad) op de cliënt, de diversiteit van die impact en de gevolgen daarvan op jezelf kunnen differentiëren.

Inleiding door de beeldend therapeut

Na een hartelijk welkom zegt de beeldend therapeut kort iets over het thema en het doel van deze sessie. Dan stelt hij de cliënten voor om in een kleur aan te geven hoe zij er nu bij zitten.

Huiswerk nabespreken

- Hoe is het jullie vergaan met het koken voor iemand anders of andere activiteiten?
- Wie is het niet en wie is het wel gelukt?
- Wat was de reactie van die ander?
- Hoe heb je het zelf ervaren?

Beeldende opdracht

Doelen

Verbeelden wat (te) pijnlijk is om te verwoorden. Verschillende aspecten aan het verlies kunnen onderscheiden.

Opdracht

Stel de verlieservaring voor als een punt op een vel papier. Deze punt kan, als je daar aan toe bent, worden uitvergroot of met een symbool worden uitgebouwd (symbool dat staat voor de verliesgebeurtenis). Teken daaromheen een (foto)lijst. Deze lijst kun je inkleuren met kleuren die staan voor de gevoelens die je hebt ervaren in reactie op de verliesgebeurtenis.

Materiaal

- pastelkrijt
- vetkrijt
- kleurpotloden
- grijze potloden
- (kneed)gum en puntenslijper
- scharen, lijm, plaksel en plakband
- vellen papier van 50 x 65 cm, 300 gram

Tijd

- 5 minuten schetsen
- 20 minuten kleuren

Nabespreking

- Vertel de feiten van de verliesgebeurtenis aan de hand van je tekening.
- Wat gebeurde er?

- Hoe gebeurde het?
- Hoe hoorde je het?
- Hoe reageerde je?
- Wat is het meest pijnlijk voor je?
- Kun je ergens een troostende gedachten vinden?

Alternatieve Opdracht (alleen geven als iedereen in de groep dit aankan)

Geef vorm aan de gebeurtenis van je verlies.

Opmerking

Als beeldend therapeut is het goed om deze voor sommigen confronterende opdracht in te leiden met een visualisatieoefening om de cliënt goed op zichzelf te laten concentreren; op zijn lichaam, ademhaling, zijn gevoelens, gedachten en herinneringen. Deze inleiding, samen met de vereenvoudigde weergave van de gebeurtenis door pictogrammen, bieden een veilig kader om binnen te voelen en te (her)belevén. De beeldend therapeut geeft ook van te voren aan dat als iemand denkt dat hij dit niet aankan dat hij dat mag aangeven. Dan kan er worden gekeken naar een eigen invulling die veiliger voelt voor de cliënt.

Visualisatie

Ga rechtop zitten, met je handen op je schoot, sluit je ogen, voel of er ergens spanning in je lichaam zit en zo ja waar? Voel waar je ademhaling zit (hoog of laag), adem langzaam een paar keer in en uit.

Nu stel ik een paar vragen over de gebeurtenis van het verlies en het antwoord uit je herinnering probeer je voor je te zien, zonder te spreken:

- Wat gebeurde er?
- Hoe gebeurde het?
- Hoe hoorde je het?
- Hoe reageerde je?

Als je dat helder voor ogen hebt registreer je of er iets in je lichaam is veranderd; is je ademhaling hoger of lager gaan zitten, voel je minder of meer spanning in je lichaam, en waar?

Nu open je rustig je ogen en probeert een paar simpele symbolen of pictogrammen te schetsen die aangeven wat er is gebeurd.

Pictogrammen zijn vereenvoudigde en schematische weergaven voor gebeurtenissen en symbolen.

Pictogrammen staan bijvoorbeeld op verkeersborden en op het bureaublad van een computerscherm.

Geef beeldend met een accent aan wat voor jou het moeilijkste deel is van het verlies. Als je tevreden bent met de schetsen geef je er kleur aan. Je mag hiervoor alle aanwezige materialen gebruiken.

Materiaal

- pastelkrijt
- vetkrijt
- kleurpotloden
- grijze potloden
- (kneed)gum en puntenslijper
- scharen, lijm, plaksel en plakband
- vellen papier van 50 x 65 cm, 300 gram

Tijd

- 5 minuten visualisatie oefening
- 5 minuten schetsen
- 20 minuten tekenen

Nabespreking

- Vertel de feiten van de verliesgebeurtenis aan de hand van je tekening.
- Wat is het meest pijnlijk voor je?
- Kun je ergens een troostende gedachten vinden?

Huiswerk

Doelen

Reflecteren op de diversiteit van die impact van het verlies en de gevolgen voor de cliënt.

1. Beeldend dagboek bijhouden.
2. Beschrijf het effect op jou van deze sessie en de troost die je kunt vinden op in je beeldend dagboek.

Afsluiting vierde sessie

De beeldend therapeut benoemt de moeilijkheid van de opdracht. Hij vraagt aan de cliënten in één of twee woorden aan te geven hoe ze zich voelen; wat ze in het lokaal achter willen laten en wat ze mee willen nemen.

3.7 Sessie 4: Een symbolische ontmoetingsplek, INDIVIDUEEL

Doelen

Herstel van het gevoelsmatige contact van de cliënt met de overledene en dát deel van de band dat na het verlies verder gaat.

Inleiding

Na een hartelijk welkom vertelt de beeldend therapeut wat het thema is en het doel van deze sessie. Dan vraagt hij de cliënt om met een kleur aan te geven hoe hij er nu bij zit.

Huiswerk nabespreken

- Is het gelukt om iets te veranderen thuis, zo ja wat?
- Hoe was het en hoe voelt het nu?
- Hebben anderen hier op gereageerd?
- Hoe heb je het zelf ervaren?

Beeldende opdracht

Deze opdracht wordt niet in één keer gegeven, maar in stappen, en er worden twee sessie aan gewijd.

Beschrijving stap 1

Teken een landschap of plek waarin je jezelf erg fijn voelt of zou kunnen voelen. Het hoeft niet letterlijk te bestaan of zeer realistisch te worden weergegeven, een impressie is genoeg.

Beschrijving stap 2

Kies een dier waar je van houdt en waarin je iets van zijn eigenschappen in jezelf in herkent of zou willen herkennen. Teken dit dier met potlood, krijt of schilder het, of knip het uit een tijdschrift. Je kunt een plaatje uit een van deze boeken gebruiken als voorbeeld of een plaatje van internet printen en het natekenen of uitknippen.

Beschrijving stap 3

Kies nu een dier voor de verlorene, of overledene. Ook die mag je uitknippen of natekenen van een plaatje van internet of boek.

Materiaal

- *pastelkrijt*
- *vetkrijt*
- *kleurpotloden*
- *grijze potloden*
- *(kneed)gum en puntenslijper*
- *scharen, lijm, plaksel en plakband*
- *tijdschriften, boeken, foto's, kopieën en prints dieren*
- *vellen papier van 30 x 40 cm en 50 x 65 cm, 300 gram*

Tijd

- 15 minuten landschap tekenen
- 15 minuten dier(en) tekenen of zoeken en knippen

Nabespreking beeldende opdracht

- Waarom heb je voor deze dieren en dit landschap gekozen?
- Kun je iets over de eigenschappen van de dieren en de mensen waar ze voor staan?

Huiswerk

Doelen

Contact met het steunsysteem en buitenwereld herstellen of verstevigen, aandacht aan jezelf besteden, sociale vaardigheden oefenen.

1. Je beeldend dagboek verder bijhouden.
2. Vraag iemand uit je omgeving te eten en ga voor hem of haar je eigen lievelingseten koken of samen uit eten, als je dat liever doet, ga naar het museum of onderneem een andere activiteit die je leuk vindt.

Afsluiting vierde sessie

1. Welke gedachte komt er bij je op als je denkt aan deze sessie?
2. Wil je nog iets toevoegen of vragen over deze sessie of een andere?

Tot volgende keer!

3.8 Sessie 5: Moeilijkheden en mogelijkheden, GROEP

Doelen

Vertrouwd raken met de eigen beeldende vaardigheden, inzicht krijgen in de situatie in 'het hier en nu', eigen moeilijkheden en mogelijkheden om iets te veranderen en leerdoelen.

Inleiding

Na een hartelijk welkom vertelt de beeldend therapeut het onderwerp van deze sessie en vraagt de cliënten om in een cijfer van één tot tien aan te geven hoe ze zich nu voelen en in één zin waarom.

Beeldende opdracht

Beschrijving stap 1

Pak een stuk klei en verbeeld hiermee iets waar je vanaf wilt, met betrekking tot je rouw en verlies. Dat kan een voorwerp zijn of een eigenschap, een situatie, een gedachte of emotie.

Technische aanwijzing

Kneed de klei eerst heel goed door zodat de kans op lucht in de klei vermindert. Mocht je een klei werkstuk gaan bakken dan kan het uit elkaar spatten als er lucht in besloten zit: die lucht wordt heet door de oven, zet uit en laat het werkstuk barsten. Dat risico houdt je altijd, maar je kunt wel bewust proberen het risico te verminderen. Maak een foto van het beeld zoals het nu is zoals je het je niet wenst.

Beschrijving stap 2

Verander het werkstuk nu zo dat het wordt zoals je dat wenst. Maak ook hiervan een foto.

Aanwijzing

Het werkstuk zou men in een latere sessie (na één a twee weken drogen) kunnen bakken en glazuren en weer bakken. Het eerste voordeel van bakken en glazuren is dat er nog eens op wordt teruggekeken en wordt nagegaan hoe ver men op dit moment is in de richting van het streefdoel. Het tweede voordeel is dat men er echt een heel mooi en af werkstuk van kan maken dat (eventueel ritueel) een speciaal plekje in huis of ergens anders zou kunnen krijgen.

Materiaal

- *fijne chamotte rivierklei met de kleinste korrel, die kan worden gebakken*
- *Houten plankje*
- *touwtje of ijzerdraad om klei mee te snijden*
- *schorten*
- *bakje water*
- *kleigereedschap*
- *papiertje met naam*
- *fototoestel of telefoon met fototoestelfunctie*

Tijd

- *5 minuten verdeling thema*
- *10 minuten tekenen en knippen*
- *5 minuten plaatsen eigen figuur*

- 10 minuten samen groot vel invullen

Nabespreking beeldende opdracht

- Hoe verliep het werkproces?
- Had je een idee of ontstond het tijdens het kleien?
- Wat heb je geprobeerd te verbeelden? Wat gebeurde er met je toen je het veranderde in de klei?
- Wil je er verder nog iets over vertellen of heb je alles verteld?

Opmerking

Als een cliënt geneigd is om te rationaliseren en moeilijk een gevoel van een gedachte kan onderscheiden kan daar zorgvuldig op worden doorgevraagd en iets over worden toegelicht door de beeldend therapeut.

Huiswerk

Doelen

Passiviteit doorbreken, activeren, oefenen met sociale vaardigheden.

1. Je beeldend dagboek verder bijhouden.
2. Verander iets thuis, op je werk of in je relatie met anderen wat je al heel lang wilt veranderen, maar steeds niet doet om welke reden dan ook. Zorg ervoor dat de verandering nog wel teruggedraaid kan worden.

Afsluiting

- Welke gedachte komt er bij je op als je denkt aan deze sessie?
- Wil iemand nog iets toevoegen of vragen over deze sessie of een andere?

Tot volgende week!

3.9 Sessie 5: Het voortzetten van de band, INDIVIDUEEL

Doelen

Herstel van het gevoelsmatige contact van de cliënt met de overledene en dát deel van de band dat na het verlies verder gaat.

Inleiding

Na een hartelijk welkom en het benoemen van het thema van deze sessie vraagt de therapeut de cliënt om een geluid te maken dat uitdrukt hoe hij of zij zich nu voelt en of hij erbij wil vertellen waarom hij dit geluid koos.

Huiswerk nabespreken

- Is het wel of niet gelukt om iemand om hulp of steun te vragen?
- Hoe ging dat?
- Hoe reageerde de ander?
- Wil je er iets over vertellen?

Beeldende opdracht

Doelen

Inzicht in de band met de overledene en de steun die de cliënt daar aan kan beleven.

Beschrijving stap 3

Dit is het vervolg van de opdracht van vorige week.

Rond stap 3 nu af. Kies nu een dier voor de overledene of verlorene. Ook die mag je uitknippen of natekenen van een plaatje van internet of boek.

Beschrijving stap 4

Geef eerst jezelf een plek in de tekening van het landschap. Kijk en benoem naar de beeldend therapeut waar je nu bent, waar je zou willen zijn en waar het dier van nature zou zijn. Plak het dier dat jou symboliseert op één van deze plaatsen vast.

Beschrijving stap 5

Doe hetzelfde met het andere dier (of meerdere, bij sommige cliënten).

Materiaal

- *pastelkrijt*
- *vetkrijt*
- *kleurpotloden*
- *grijze potloden*
- *(kneed)gum en puntenslijper*
- *scharen, lijm, plaksel en plakband*
- *tijdschriften, foto's, kopieën en prints dieren*
- *vellen papier van 30 x 40 cm en 50 x 65 cm, 300 gram*

Tijd

- 5 minuten verdeling thema
- 10 minuten tekenen en knippen
- 5 minuten plaatsen eigen figuur
- 10 minuten samen groot vel invullen

Nabespreking beeldende opdracht

Voor wat vorige week nog niet was vormgegeven

- Kun je nog iets vertellen over de eigenschappen van de dieren en de mensen waar ze voor staan?
- Als je goed naar dit tafereel kijkt, wat gebeurt er dan met je of wat zegt het je?
- Wat zou het ... (hoofdelement) uit het landschap denken en zeggen als hij naar dit landschap zou kijken met deze dieren? Wat zou hij zeggen over deze dieren en hun plaats hierin?

Huiswerk

Doelen

Contact met het steunsysteem en buitenwereld herstellen of verstevigen, aandacht aan anderen besteden, sociale vaardigheden oefenen.

- Je beeldend dagboek verder bijhouden.
- Vraag iemand uit je omgeving waar je hem bij kunt helpen of ondersteunen. Iets waar je doorgaans niet zo snel hulp of steun voor aanbiedt.
- Neem iets mee van thuis dat veel betekenis voor je heeft in relatie tot je verlies.

Afsluiting vijfde sessie

- Welke gedachte komt er bij je op als je denkt aan deze sessie?
- Wil je nog iets toevoegen of vragen over deze sessie of een andere?

Tot volgende week!

3.10 Sessie 6: Een symbolische ontmoetingsplek, GROEP

Doelen

Herstel van het gevoelsmatige contact van de cliënt met de overledene en dát deel van de band dat na het verlies verder gaat.

Inleiding

Na een hartelijk welkom vertelt de beeldend therapeut wat het thema is en het doel van deze sessie. Dan vraagt hij de cliënten om met een kleur aan te geven hoe zij zich nu voelen en wat deze kleur voor hen uitdrukt.

Huiswerk nabespreken

- Is het gelukt om iets te veranderen thuis, zo ja wat?
- Hoe was het en hoe voelt het nu?
- Hebben anderen hier op gereageerd?
- Hoe heb je het zelf ervaren?

Beeldende opdracht

Deze opdracht wordt niet in één keer gegeven, maar in stappen, en er worden twee sessie aan gewijd.

Beschrijving stap 1

Teken een landschap of plek waarin je jezelf erg fijn voelt of zou kunnen voelen. Het hoeft niet letterlijk te bestaan of zeer realistisch te worden weergegeven, een impressie is genoeg.

Beschrijving stap 2

Kies een dier waar je van houdt en waarin je iets van zijn eigenschappen in jezelf herkent of zou willen herkennen. Teken dit dier met potlood, krijt of schilder het of knip het uit een tijdschrift. Je kunt een plaatje uit een van deze boeken gebruiken als voorbeeld of een plaatje van internet printen en het natekenen of uitknippen.

Beschrijving stap 3

Kies nu een dier voor de overledene. Ook die mag je uitknippen of natekenen van een plaatje van internet of boek.

Materiaal

- *pastelkrijt*
- *vetkrijt*
- *kleurpotloden*
- *grijze potloden*
- *(kneed)gum en puntenslijper*
- *scharen, lijm, plaksel en plakband*
- *tijdschriften, boeken, foto's, kopieën en prints dieren*
- *vellen papier van 30 x 40 cm en 50 x 65 cm, 300 gram*

Tijd

- 15 minuten landschap tekenen
- 15 minuten dier(en) tekenen of zoeken en knippen

Nabespreking beeldende opdracht

- Waarom heb je voor deze dieren en dit landschap gekozen?
- Kun je iets vertellen over de eigenschappen van de dieren en de mensen waar ze voor staan?

Huiswerk

Doelen

Contact met het steunsysteem en buitenwereld herstellen of verstevigen, aandacht aan jezelf besteden, sociale vaardigheden oefenen.

- Je beeldend dagboek verder bijhouden.
- Vraag iemand uit je omgeving te eten en ga voor hem of haar je eigen lievelingseten koken of samen uit eten, als je dat liever doet, ga naar het museum of onderneem een andere activiteit die je leuk vindt.

Afsluiting vierde sessie

- Welke gedachte komt er bij je op als je denkt aan deze sessie?
- Wil je nog iets toevoegen of vragen over deze sessie of een andere?

Tot volgende keer!

3.11 Sessie 6: Het verbeelden van de support, INDIVIDUEEL

Doelen

Zichtbaar maken bij wie en bij wat in de omgeving betekenis, afleiding, steun en troost wordt gevonden.

Inleiding

Na een hartelijk welkom en het benoemen van het thema van deze sessie, stelt de therapeut de cliënt voor om in een weerbericht aan te geven hoe hij er nu bij zit.

Huiswerk nabespreken

- Wat heb je meegenomen?
- Heeft het met je verlies te maken?
- Welke betekenis heeft het voor jou?
- Is het mogelijk voor je om troost te kunnen putten uit dit wat veel betekenis voor je heeft?
- Uit iets anders (ook) misschien?

Beeldende opdracht

Doelen

Betekenis aan het verlies verbinden door deze te verbeelden.

Opmerking

Mocht er nog tijd over zijn dan kan de cliënt nog een tweede beeldende opdracht doen, of er kan uit deze twee opdrachten van te voren een keuze worden gemaakt.

Beschrijving

Schilder wat jou de meeste troost of betekenis biedt, of zou kunnen bieden als je het tot je beschikking had. Je kunt daarbij gebruik maken van de voorwerpen die je hebt meegenomen.

Materiaal

- acrylverf
- kwasten
- penselen
- canvas doek en 300 grams papier (40x 50 cm)
- potten water
- borden (paletten)
- paletmessen
- verfschort en verfdoek

Tijd

- 15-20 minuten

Nabespreking beeldende opdracht

- *Beschrijf in twee zinnen hoe je het schilderen hebt ervaren en wat je hebt verbeeld.*
- *Hoe zie je nu dit schilderij en de betekenis die je geprobeerd hebt eraan te geven?*

Beeldende opdracht 2

Beschrijving

Plaats jezelf met een symbool ergens in het midden van een vel papier. Knip nu symbolen uit voor iedereen die je om je heen hebt en die je steun of afleiding kan bieden. Plaats deze nu om je heen. Als iemand gevoelsmatig dichtbij je staat dan plaats je het symbool voor deze persoon dichterbij jouw symbool dan anderen die verder van je verwijderd voelen. Als de figuren goed liggen dan plak je ze vast en gaat ze met lijnen aan jou verbinden. Die lijnen drukken de kwaliteit en het soort relatie uit. Dikke stevige lijnen drukken sterke banden uit, dunne lijnen drukke lossere banden uit enzovoorts. Zet de namen van de personen erbij.

Materiaal

- *kleurpotloden*
- *grijze potloden*
- *gekleurd papier*
- *plakstift, lijm*
- *schaar*
- *tijdschriften*

Tijd

- *15-20 minuten*

Nabespreking beeldende opdracht

- *Hoe was het om dit te doen?*
- *Wat vertelt het beeld jou?*
- *Zijn er dingen die je anders zou willen?*
- *Hoe zou je dat kunnen veranderen?*

Huiswerk

Doelen

Bewustwording van hoe het verlies je relaties heeft veranderd en hoe dat zichtbaar is.

Opdracht

1. Beeldend dagboek bijhouden.
2. Schrijf iets op over wat deze sessie je heeft gebracht.

Afsluiting zesde sessie

- Heb je vandaag nog iets ontdekt dat je nog niet met ons hebt gedeeld en dat wel wil vertellen?

Dan sluiten we nu af. Tot volgende week!

3.12 Sessie 7: Het voortzetten van de band, GROEP

Doelen

Herstel van het gevoelsmatige contact van de cliënt met de overledene en dát deel van de band dat na het verlies verder gaat

Inleiding

De beeldend therapeut geeft het thema van deze sessie aan en vraagt de cliënten in één of twee woorden uit te drukken hoe zij zich nu voelen en in één zin waarom.

Huiswerk nabespreken

- Is het wel of niet gelukt om iemand om hulp of steun te bieden?
- Hoe was dat voor jou?
- Hoe reageerde de ander?
- Wil je er iets over vertellen?

Beeldende opdracht

Doelen

Inzicht krijgen in de band met de overledene of de verlorene en de steun die de cliënt daar aan kan beleven

Beschrijving stap 3

Dit is het vervolg van de opdracht van vorige week.

Rond stap 3 nu af. Kies nu een dier voor de overledene of verlorene. Ook die mag je uitknippen of natekenen van een plaatje van internet of boek.

Beschrijving stap 4

Geef eerst jezelf een plek in de tekening van het landschap. Kijk en benoem, naar de beeldend therapeut, waar je nu bent, waar je zou willen zijn en waar het dier van nature zou zijn. Plak het dier dat jou symboliseert op één van deze plaatsen vast.

Beschrijving stap 5

Doe hetzelfde met het andere dier (of meerdere, bij sommige cliënten).

Materiaal

- *pastelkrijt*
- *vetkrijt*
- *kleurpotloden*
- *grijze potloden*
- *(kneed)gum en puntenslijper*
- *scharen, lijm, plaksel en plakband*
- *tijdschriften, boeken, foto's, kopieën en prints dieren*
- *vellen papier van 50 x 65 cm, 300 gram*

Tijd

- 5 minuten verdeling thema
- 10 minuten tekenen en knippen
- 5 minuten plaatsen eigen figuur
- 10 minuten samen groot vel invullen

Nabespreking beeldende opdracht

Voor wat vorige week nog niet was vormgegeven:

- Kun je nog iets vertellen over de eigenschappen van de dieren en de mensen waar ze voor staan?
- Als je goed naar dit tafereel kijkt, wat gebeurt er dan met je of wat zegt het je?
- Wat zou het ... (hoofdelement) uit het landschap denken en zeggen als hij naar dit landschap zou kijken met deze dieren? Wat zou hij zeggen over deze dieren en hun plaats hierin?

Huiswerk

Doel

Autonomie versterken.

- Beeldend dagboek bijhouden
- Nadenken of je een afscheidsritueel zou willen vormgeven: Beschrijf of teken in je beeldend dagboek hoe je wilt dat dat gaat verlopen, met wie en wanneer.
- Een kopieën meenemen van portretfoto's van jezelf van vóór je verlies, één van erna en één van nu.

Afsluiting zevende sessie

- Welke gedachte komt er bij je op als je denkt aan deze sessie?
- Wil je nog iets toevoegen of vragen over deze sessie of een andere?

Tot volgende week!

3.13 Sessie 7: Bezinken van betekenis, INDIVIDUEEL

Doelen

Ontspanning, afleiding, afronding werkstukken, afstand nemen.

Inleiding

Na een hartelijk welkom vertelt de beeldend therapeut wat de bedoeling is van deze sessie en geeft voorbeelden van wat er gedaan kan worden. Dat kan zijn: een gebakken kleibeeld glazuren of een ander onaf werkstuk afronden of iets anders wat de cliënt kiest.

Huiswerk nabespreken

- Is het gelukt om een ander steun of hulp te bieden?
- Hoe ging dat?
- Hoe voelde dat?
- Hoe reageerde die ander?

Beeldende opdracht

Doelen

Iets afmaken, plezier en ontspanning beleven.

Beschrijving

De cliënt werkt zelfstandig aan afronding van onaffe werkstukken of krijgt begeleiding bij het uitproberen van een voor hem nieuwe techniek.

Materiaal

- *Al het beschikbare materiaal in het lokaal.*

Tijd

- *30 minuten*

Opmerking

Alle opdrachten die plezier en ontspanning tot doel hebben zijn geschikt in deze sessie.

Nabespreking beeldende opdracht

- Hoe was dit om te doen?
- Wat heb je gedaan en beleefd?

Huiswerk

Doelen

Autonomie versterken.

Opdracht

- Beeldend dagboek bijhouden
- Nadenken of je een afscheidsritueel zou willen vormgeven
- Beschrijf of teken in je beeldend dagboek hoe je wilt dat dat gaat verlopen, met wie en wanneer.
- Een kopieën meenemen van portretfoto's van jezelf van vóór je verlies, één van erna en één van nu.

Afsluiting zevende sessie

- Hoe heb je deze sessie beleefd?

Tot volgende week!

3.14 Sessie 8: Wie ben ik?, GROEP en INDIVIDUEEL

Doelen

Zicht krijgen op hoe het verlies en rouwproces de cliënt heeft veranderd hoe hij nu tegen zichzelf aankijkt.

Inleiding

De beeldend therapeut vertelt het thema en vraagt de cliënt een kwaliteit van zichzelf aan te geven, één die er als eerste in hem opkomt.

Huiswerk nabespreken

- Heeft iedereen een foto kunnen vinden?
- Ben je veranderd van buiten (gedrag en uiterlijk) of van binnen sinds je verlies?
- Zo ja, kun je dat verschil kort beschrijven?

Beeldende opdracht

Doelen

Verhelderen hoe de cliënt is veranderd door het verlies en hoe dit zou kunnen verbeteren, daar waar hij dat wenst.

Beschrijving

Schrijf op in je dagboek bij deze datum:

- Wat is het beste dat je jezelf op dit moment kunt en wilt toewensen?
- Maak vier beelden van jezelf: een voor het verlies, een na het verlies, een nu en een over jou in de toekomst.

Aanwijzing

Dit mag je doen door vier cirkels te tekenen waarin je je foto plaatst en die je verder met kleuren invult uit je legenda van de eerste sessie: elke cirkel, uit elke periode, geeft zo aan welke emoties vaak en welke minder vaak voorkwamen.

- Teken of schilder de omgeving voor de toekomst en geef jezelf (met één van de twee foto's van jezelf: voor of na het verlies) een prominente plaats in die toekomstige situatie.

Nabespreking beeldende opdracht

- Wat heeft deze opdracht met je gedaan?
- Wat ben je te weten gekomen over hoe je naar jezelf kijkt?
- Hoe wil je zijn als mens? Waarin wil je je nog ontwikkelen?

Huiswerk

Doelen

Inzicht krijgen in wat er nog onaf is in het afscheid en wat jij daar aan zou willen en kunnen veranderen.

Opdracht

1. Beeldend dagboek bijhouden.
2. Denk na over hoe je afscheid hebt genomen van het verlorene of de overledene: Was er iets dat daar aan ontbrak? Hoe had je dit het liefst gedaan als jij het alleen voor het zeggen had gehad? Zou je dit nog beter willen afsluiten met een eigen afscheidsritueel?

Afsluiting achtste sessie

De beeldend therapeut vraagt aan de cliënten in één of twee woorden aan te geven hoe ze zich voelen.

- Wat wil je in het lokaal achter laten en wat wil je mee nemen?

Tot volgende keer!

3.15 Sessie 9: Afscheid nemen, GROEP en INDIVIDUEEL

Deze sessie wordt alleen ingezet als cliënten aangeven er behoefte aan te hebben om afscheid te nemen van de verlorene in de vorm van een afscheidsritueel dat ze in deze module kunnen vormgeven, om thuis uit te voeren. Als niet iedereen hier behoefte aan heeft of zelfs niemand, dan kan de sessie toch doorgaan en kan er een alternatieve opdracht worden uitgevoerd of onaf werk uit vorige sessies worden afgemaakt.

Doel

Het vormgeven van een individueel afscheidsritueel voor de overledene of verlorene. Een onaf afscheid vervolmaken.

Inleiding

Na een hartelijk welkom vertelt de beeldend therapeut wat de bedoeling is en geeft voorbeelden van mogelijke vormen van een ritueel. Dat kan zijn: een beeld maken van klei of ander materiaal dat op een speciale plek wordt geplaatst of een gebruiksvoorwerp of gedenkteken, doosje of iets met textiel.

Huiswerk nabespreken

- Heb je iets gevonden wat je toe had willen voegen aan het afscheid?
- Zo ja, wil je dat delen met ons?
- Hoe zou je dat missende onderdeel tot een relatief eenvoudig nieuw afscheidsritueel kunnen omzetten?

Beeldende opdracht

Doelen

Iets maken voor het afscheidsritueel, plezier en ontspanning beleven.

Beschrijving

Iedereen gaat zijn eigen gang met het maken van een werkstuk voor het afscheidsritueel.

De cliënten die geen behoefte hebben aan het vormgeven van zo'n ritueel kunnen een alternatieve opdracht uitvoeren: teken of schilder een tafereel naar keuze van uit de verte. Dat kan zijn een voorwerp, een landschap, een stilleven, een persoon of iets anders. Maak gebruik van perspectief om het voorwerp er echt ver weg uit te laten zien. Het voorwerp mag iets met je verlies te maken hebben, maar als je dat niet wilt dan hoeft dat niet.

Materiaal

- *Al het beschikbare materiaal in het lokaal, waaronder ook houten doosjes en stoffen.*
- *linialen, passers*
- *puntenslijpers*
- *potloden*

Tijd

- *30 minuten*

Nabespreking beeldende opdracht

De nabespreking voorstructuren door iedereen zijn eigen werk (tekening van ritueel of voorwerp in de verte) een korte titel te laten geven, geschreven op een kaartje met daarbij in het kort de essentie van het werkstuk en de betekenis die het voor je heeft. Nu reageert iedere cliënt op één werkstuk per persoon.

Opmerking

Als het niet al te kort hoeft te zijn kunnen deze vragen nog gesteld worden aan cliënten nadat hij op de vraag van een mede-cliënt heeft gereageerd:

- Hoe was dit om te doen?
- Wat heb je gedaan en beleefd?
- Wat wil je vertellen over je ritueel?
- Hoe was het om iets van ver af te tekenen?

Beeldende opdracht 2, alternatief of aanvullend

Doelen

Interactie, plezier, leren loslaten, samenwerken.

Beschrijving

Groepsopdracht in twee groepen: Pak een flink stuk klei en een plankje. Bakjes water en klei-bewerkingsgereedschap ligt binnen handbereik.

Maak een fantasiedier of laat gewoon iets ontstaan onder je handen.

Na drie minuten gaat een bel en dan geef je je werkstuk aan je linker buurman. Ieder gaat nu drie minuten verder kleien aan het werkstuk van de ander.

Je maakt niets kapot, maar creëert iets nieuws of verandert de vorm een klein beetje. Zo gaat het door tot je weer je eigen werkstuk voor je hebt. Dan krijg je nog eens twee minuten om er nog iets aan te verfraaien. Dan stopt de tijd.

Opmerking

Deze opdracht kan ook door de individuele cliënt met de beeldend therapeut worden uitgevoerd.

Verder zijn alle andere alternatieve opdrachten die plezier en ontspanning tot doel hebben geschikt in deze sessie.

Materiaal

- *fijne chamotte rivierklei met de kleinste korrel, die kan worden gebakken*
- *houten plankje*
- *touwtje of ijzerdraad om klei mee te snijden*
- *schorten*
- *bakje water*
- *kleigereedschap*
- *papiertje met naam*

Tijd

- *3 minuten per participerende cliënt, plus drie: 9-27 minuten (2-8 cliënten)*

Nabespreking beeldende opdracht 2

- Hoe verliep het proces?
- Had je een idee of ontstond het werkstuk tijdens het kleien?
- Wat heb je geprobeerd te verbeelden?
- Wat vond je moeilijker: aan andermans werkstuk verder gaan of accepteren dan een ander aan jouw werkstuk werkt?

Huiswerk

Doelen

Een gemiste kans in het afscheid nemen alsnog verwezenlijken, wat meer innerlijke rust kan geven.

Opdracht

- Het afscheidsritueel uitvoeren.
- Beschrijf of teken in je beeldend dagboek hoe dat is verlopen, met wie en wanneer.
Het mooiste zou zijn als je het ook al zou kunnen uitvoeren komende week. Zo niet dan prik je een datum met de aanwezigen en mail je de beeldend therapeut na afloop hoe het is gegaan.

Afsluiting negende sessie

Dit was de één na laatste sessie alweer, volgende week de laatste.

- Hoe sta je tegenover het naderend afscheid van je groepsgenoten en de beeldende therapie?

Tot volgende week!

3.16 Sessie 10: Afronden van de therapie, GROEP

Doelen

Reflecteren op het rouwproces, gedurende de module, het geven en ontvangen van feedback en complimenten, plezier beleven.

Inleiding

Na een hartelijk welkom bij de laatste sessie van de module vertelt de therapeut hoe deze laatste sessie eruit gaat zien en vraagt de cliënten om in een weerbericht aan te geven hoe zij er nu bij zitten.

Huiswerk nabespreken

- Wie is het gelukt om het afscheidsritueel uit te voeren?
- Hoe is dat gegaan?
- Wie heeft er een datum geprikt en afspraken gemaakt?

Beeldende opdracht

Doelen

Feedback geven en ontvangen en afscheid nemen van groepsgenoten.

Beschrijving

Maak voor iedere groepsgenoot op A5 formaat een vorm van feedback; geschreven en getekend. Schrijf er ook bij wat je de ander toewenst voor de toekomst. Dit mag ook andersom worden ingevuld: iedereen zet op een vel papier zijn naam en laat het rondgaan voor de anderen om er feedback op te schrijven of te tekenen.

Opmerking

tegelijk deel je het evaluatieformulier voor de cliënten om in te vullen en eventueel het toestemmingsformulier om foto's van beeldend werk van cliënten te mogen gebruiken, voor wie dat wil.

Materiaal

- potloden
- stiften
- krijtjes
- gekleurd en wit papier
- scharen, lijm

Tijd

- 20 minuten

Nabespreking beeldende opdracht

Vertel je groepsgenoten hoe je hen hebt beleefd en wat je zelf en van anderen hebt geleerd.

- Wat is er veranderd? Wat heb je geleerd?
- Wat neem je mee?
- Wat laat je liever achter?
- Hoe ga je verder?

- Welke hoop en verwachtingen zijn wel en niet uitgekomen?
- Wat heb je aan de module gehad?
- Wat vond je prettig en wat is voor verbetering vatbaar?
- Heb je feedback voor de beeldend therapeut?

Afsluiting tiende en laatste sessie

Dan sluiten we nu af en nemen we afscheid. Het ga jullie goed!

3.17 Sessie 10: Afronden van de therapie INDIVIDUEEL

Doelen

Reflecteren op het rouwproces, gedurende de module, geven en ontvangen van feedback en complimenten, plezier beleven.

Inleiding

Na een hartelijk welkom bij de laatste sessie van de module vertelt de therapeut hoe deze laatste sessie eruit gaat zien en vraagt de cliënt om in een weerbericht aan te geven hoe hij er nu bij zit.

Huiswerk nabespreken

- Is het gelukt om het afscheidsritueel uit te voeren?
- Hoe is dat gegaan?
- Heb je een datum geprikt en afspraken gemaakt?

Beeldende opdracht

Doelen

Plezier beleven, iets samen met de beeldend therapeut maken, als de cliënt dit wil.

Beschrijving

De beeldend therapeut kan voorstellen om te gaan vinger verfen, maar eigenlijk is alles mogelijk met materiaal wat zich in het lokaal bevindt of wat de cliënt eventueel kan hebben meegenomen en wat geen gevaar oplevert voor schade aan spullen of mensen.

Materiaal

- *Al het aanwezige in het lokaal*

Tijd

- *20 minuten*

Opmerking

De beeldend therapeut geeft de cliënt het evaluatieformulier om in te vullen en eventueel het toestemmingsformulier om foto's van beeldend werk van de cliënt te mogen gebruiken. Hij vraagt de cliënt deze in te vullen voor de nabespreking.

Nabespreking beeldende opdracht

- Wat is er veranderd? Wat heb je geleerd?
- Wat neem je mee?
- Wat laat je liever achter?
- Hoe ga je verder?
- Welke hoop en verwachtingen zijn wel en niet uitgekomen?
- Wat heb je aan de module gehad?

- Wat vond je prettig en wat is voor verbetering vatbaar?
- Heb je feedback voor de beeldend therapeut?

Afsluiting tiende en laatste sessie

Dan sluiten we nu af en nemen we afscheid. Het ga je goed!

Nawoord

Iedereen lijdt in zijn leven en alle mensen krijgen vroeger of later te maken met verlies. Er zijn net zoveel manieren om met dat lijden om te gaan als dat er mensen zijn. Als mens kun je zelf besluiten welke houding je aanneemt tegenover verlies en lijden. Dat is een belangrijk onderdeel in de autonomie van de mens.

In het boek *Het licht van afscheid* pleit Christine Longaker (2008, p. 90) voor een positieve houding tegenover ons lijden. Dit verlicht onze pijn wellicht niet direct, zegt ze, maar "na verloop van tijd creëert deze houding oorzaken en omstandigheden voor toekomstig geluk. Grote tegenslagen vormen vaak sterke impulsen om een spiritueel pad te gaan bewandelen. Als we eindelijk het besef verwerven dat lijden en vergankelijkheid universeel zijn, en ons realiseren dat vluchten geen zin heeft, kunnen we besluiten om onszelf te bevrijden." Vervolgens citeert ze Elisabeth Kübler Ross met een tekst uit de lezing 'Death Does not Exist', die zij in 1976 gaf bij de Association for Holistic Health en die later werd opgenomen in onder andere *The Courage to Grief: Creative Living, Recovery and Growth through Grief* (Tatelbaum, 1980, p. 107):

"Alle moeilijkheden waarmee je in je leven wordt geconfronteerd, alle mogelijke beproevingen, alle nachtmerries en alle verliezen zien de meeste mensen nog steeds als een vloek, als een straf van God, als iets negatiefs. Kon je je maar realiseren dat niets in het leven negatief is. Echt *niets*. Al die beproevingen en bezoeken, zelfs de grootse verliezen die je ooit hebt geleden, al die dingen die je doen verzuchten: Als ik dit van tevoren had geweten, was ik er nooit doorheen gekomen', zijn allemaal geschenken. Het zijn jouw gelegenheden voor innerlijke groei. Dit is de enige bedoeling van ons bestaan op aarde. Je zult geen ontwikkeling doormaken als je in een prachtige bloementuin zit en steeds overheerlijk eten op een zilveren schaal krijgt geserveerd. Maar je zult wel groeien als je ziek bent, als je lijdt, en verliezen moet incasseren. Steek je kop dan niet in het zand, maar neem de pijn en aanvaarding die, niet als een vloek of straf, maar als een geschenk aan jou met een zeer, zeer specifieke bedoeling."

Ik denk dat Kübler-Ross hier de oorsprong en kern van troost, betekenis en hoop verwoordt die zo essentieel zijn voor het vermogen om het lijden te kunnen dragen. Het begint met het onder ogen willen en durven zien van het eigen lijden. Confrontatie met het verlies en de eigen emoties, met voldoende ruimte voor vermijding om de draaglast te kunnen doseren, is naar mijn idee de belangrijkste manier om het verlies op te kunnen nemen in de persoonlijke geschiedenis. Dit is nodig om tot aanvaarding te komen en om op deze basis verder de te kunnen, richting een toekomst met evenveel mogelijkheden als andere mensen om (weer) gelukkig te worden.

Ik heb met de beeldende therapie module 'Omgaan met verlies' getracht om hiervoor de juiste voorwaarden te scheppen. Maar dit proces kan niet zonder de hulpvraag van de cliënt die is vastgelopen in zijn rouwproces en het besluit heeft genomen om weer voluit te willen leven, om weer te genieten en de vrijheid te proeven die ieder van ons bij de geboorte heeft meegekregen.

Nienke Beukers, 18 mei 2013

Aanbevelingen

Omdat deze module aan nog maar één individuele cliënt is aangeboden ben ik nieuwsgierig geworden naar de effectiviteit van deze beeldende therapie module 'Omgaan met verlies' voor zowel mensen in groepstherapie als mensen die individueel deze therapie krijgen aangeboden. Tevens ben ik benieuwd naar de werking van deze module voor mensen met gestagneerde rouw en andere soorten van bijkomende problematiek en bij mensen die helemaal geen bijkomende problematiek hebben. Tenslotte vraag ik me stilletjes af of deze module ook mensen verder zou helpen in hun rouwproces als er ook geen sprake is van gestagneerde rouw, met of zonder andere problematiek?

Naar aanleiding van deze vragen zijn mijn aanbevelingen de volgende:

1. Praktijkonderzoek naar de effectiviteit van de module 'Omgaan met verlies' bij **groepsessies**, voor mensen met **gestagneerde rouw en angst- en stemmingsproblematiek**.
2. Praktijkonderzoek naar de effectiviteit van de module 'Omgaan met verlies' bij **individuele sessies**, voor mensen met **gestagneerde rouw en angst- en stemmingsproblematiek**.
3. Praktijkonderzoek naar de effectiviteit van de module 'Omgaan met verlies' bij **groeps- en individuele sessies** voor mensen met **gestagneerde rouw** in combinatie met **andere problematiek**.
4. Praktijkonderzoek naar de effectiviteit van de module 'Omgaan met verlies' bij **groeps- en individuele sessies** voor mensen met **gestagneerde rouw, zonder bijkomstige problematiek**.
5. Praktijkonderzoek naar de effectiviteit van de module 'Omgaan met verlies' bij **groeps- en individuele sessies** voor mensen **zonder gestagneerde rouw, met of zonder bijkomstige problematiek**.

Literatuurlijst

- Bateman, A., & Fonagy, P. (2004). *Psychotherapy for borderline personality disorder: mentalization based treatment*. Oxford: Oxford University Press.
- Hart, O. van der. (red.) (2003). *Afscheidsrituelen: achterblijven en verdergaan*. Lisse: Swets & Zeitlinger. (p. 33)
- Hogerzeil, S. J. (2012). *Gecomplieerde rouw*. Handout in het kader van de Minor *Beroepsmatig omgaan met rouw – en verliessituaties*. (p. 1-5)
- Keijser, J. de, Schut, H. (1991). *Individuele rouwbegeleiding: een programma voor hulpverleners*. Houten/Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum. (p. 30)
- Longaker, C. (2008). *Het licht van afscheid: hoop vinden in leven en sterven* (3e dr.) (A. de Vries, Vert.). Amsterdam: Forum. (Oorspronkelijk werk gepubliceerd in 1997) (p. 90)
- Maes, J. (2007). *Leven met Gemis: Handboek over rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie* (2e dr.). Wijkmaal-Leuven: Uitgeverij Vzw Zorg-Saam. (p. 18, 80, 81)
- Mönnink, H. de (2010). *Verlieskunde: Handreiking voor de beroepspraktijk* (5e dr.). Maarssen: Elsevier. (p. 22, 23, 41, 49)
- Smeijsters, H. (2008). *Handboek Creatieve Therapie* (3e dr.). Bussum: Coutinho. (p. 56, 176)
- Schweizer, C., Bruyn, J. de, Hayen, S., Henskens, B., Visser, H. & Rutten-Saris, M (red.)(2009) *Handboek Beeldende Therapie: uit de verf*. Houten/Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum. (p. 309)
- Tatelbaum, J. (1980). *The Courage to Grieve: Creative Living, Recovery and Growth through Grief*. New York: Harper & Row. (p. 107)
- Trimbos-Instituut (2013). GGZ-richtlijnen vaktherapie – algemeen. Geraadpleegd op 5 mei 2013 via http://www.ggzrichtlijnen.nl/index.php?pagina=/richtlijn/item/pagina.php&id=1547&richtlijn_id=66

Bijlage 1 Informatie flyer voor verwijzers

Omgaan met verlies - Beeldende module Rouw- en verliesbegeleiding

Omschrijving:	Verlies kent vele aspecten, zoals; dood, scheiding, baanverlies, verlies van idealen, hoop, denkbeelden, dromen of het verlies van een lichamelijke functie of lichaamsdeel. Bij ingrijpende gebeurtenissen verandert er plotseling veel en dat vraagt om aanpassing aan een nieuwe situatie. Dit aanpassingsproces kost tijd en arbeid en kan mensen korter of langer uit balans brengen. Als er na vele jaren nog niet of nauwelijks sprake is van besef - of integratie van het verlies in het dagelijks leven, en er onvoldoende aanpassing aan de nieuwe situatie heeft plaatsgevonden, kan er sprake zijn van gestagneerde rouw. Dit kan mensen ernstig beperken in hun dagelijks functioneren en kan, onbehandeld, leiden tot arbeidsongeschiktheid of andere problemen. In deze module ligt het accent op het op gang brengen van een gestagneerd rouwproces. De cliënt wordt zich daarbij bewust van de impact van het verlies, leert de eigen copingstijlen beter kennen en ontdekt waar hij steun uit kan halen en hoe hij deze steun nog kan verbreden of verdiepen. De groep kan individueel of in een groep tot acht personen worden aangeboden en wordt begeleid door een beeldend vaktherapeut, met als specialisatie rouw- en verliesbegeleiding.
Doelen:	- Het op gang brengen van een rouwproces bij cliënten waarbij sprake is van gestagneerde rouw. - Dagelijkse bezigheden oppakken, afleiding vinden, om hulp of steun vragen - Inzicht in de eigen kracht in het omgaan met verlies - Inzicht in de eigen mogelijkheden tot het uitbreiden van steun van belangrijke anderen en activiteiten - Het transformeren van de band met de overledene (het verlorene) naar een nieuwe band waar de cliënt troost uit kan putten en steun aan kan beleven - Begeleiding bij individuele wensen met betrekking tot het omgaan met verlies en eventueel vormgeven van een eigen afscheidsritueel - Contacten met belangrijke anderen verbreden of verdiepen
Rationale:	Naast het op gang brengen van het rouwproces leert de cliënt in deze module te vertrouwen op de eigen kracht in het omgaan met verlies. Het beeldend handelen staat in het teken van positief-realistische beeldvorming over de eigen kracht en het eigen proces. Hoe denk ik? Wat voel ik? Wat doe ik? Wat wil ik?
Werkvormen:	Beeldende therapie is actief voelend en ervarend bezig zijn met het thema. Je doet iets met het materiaal en het materiaal doet ook iets met jou. Mogelijke opdrachten: - Verbeeld je verlies - Maak een collage met alle vormen van steun die voor jou belangrijk zijn - Verbeeld hoe jij betekenis geeft aan je verlies - Geef vorm aan een persoonlijke afscheidsritueel - Ontdek wat je inspireert en van geniet en maak van daaruit een werkstuk Er zullen wekelijks huiswerkopdrachten worden gegeven ter bevordering van de integratie van de therapie in het dagelijks leven van de cliënt en de continuïteit.
Indicatie:	- Cliënten die lijden aan een vorm van gestagneerde rouw - Cliënten die niet om kunnen gaan met hun (meervoudig) verlies

- Contra-indicatie:
- Ernstige dissociatie of psychotische klachten
 - Dis-cliënten
 - Ernstige suicidaliteit of verslaving
 - Acting-out gedrag of andere gedrag dat sterk op de voorgrond treedt
 - Cliënten met te weinig draagkracht om de realiteit van het verlies aan te kunnen
 - Cliënten zonder enige vorm van steunsysteem
- Voorwaarden:
- De sturend behandelaar is gedurende de module beschikbaar voor een steunend gesprek, indien de cliënt hier behoefte aan heeft
 - Er mag maximaal 1 sessie worden gemist door ziekte of een andere reden
- Locatie: In te vullen
- Duur: 10 sessies
- Dag/tijd: Dag en tijdstip nog in te vullen; 90 minuten groepstherapie, 60 minuten individuele therapie

Bijlage 2 Folder voor cliënten

Bijlage 3 Evaluatieformulier voor de cliënt – Kort

Wat vindt u goed aan de beeldende therapie module 'Omgaan met verlies'?

Wat vindt u minder goed aan de beeldende therapie module 'Omgaan met verlies'?

Wilt u verder nog iets kwijt over de beeldende therapie module 'Omgaan met verlies'?

Clïëntgegevens

Wat is uw leeftijd?	
Wat is uw geslacht	M/V
Wat is uw geboorteland?	
Welke taal spreekt u het meest?	
Wanneer is de hulpverlening gestart?	 - (maand-jaar)
Wanneer is de hulpverlening beëindigd?	 - (maand-jaar)
Datum van invullen	 - - (dag-maand-jaar)

Bedankt voor uw medewerking!

Bijlage 4 Evaluatieformulier met vragen voor de cliënt – Uitgebreid

Wat vindt je goed aan de beeldende therapie module 'Omgaan met verlies'?

Wat vindt je minder goed aan de beeldende therapie module 'Omgaan met verlies'?

Wil je verder nog iets kwijt over de beeldende therapie module 'Omgaan met verlies'?

Welke van onderstaande doelen heb je met deze module behaald?

Ik heb (meer) inzicht in: mijn emoties, gedachten, eigen kwaliteiten, het soort steun van mijn omgeving, interesses, en in de steun die mijn band met de overledene kan bieden

☐ ja ☐ nee ☐ weet niet

Ik ervaart deze steun en kan er een beroep op doen

☐ ja ☐ nee ☐ weet niet

Ik ben in staat om (meer) zelfstandig zonder hulpverlening uit een dal te klimmen

☐ ja ☐ nee ☐ weet niet

Aan het eind van de module kan ik beter omgaan met afscheid nemen in het algemeen en mijn verlies in het bijzonder

☐ ja ☐ nee ☐ weet niet

Heb je een suggestie voor aanvulling of verbetering?

Wat is je leeftijd?

Wat is je geslacht M/V

Wat is je geboorteland?

Welke taal spreek je het meest?

Wanneer is de hulpverlening gestart? - (maand-jaar)

Wanneer is de hulpverlening beëindigd? - (maand-jaar)

Datum van invullen - - (dag-maand-jaar)

Bedankt voor je medewerking!

Bijlage 5 Toestemmingsverklaring

Toestemmingsverklaring voor gebruik van foto's cliëntwerkstukken

Naam cliënt: (voornaam en achternaam)

Geboortedatum: – – (dag-maand-jaar)

Verklaart hiermee toestemming te geven aan beeldend therapeut

werkende bij, te: (plaats)
om foto's te nemen van de beeldende werkstukken die in de beeldende therapie door ondergetekende cliënt
zijn gemaakt, en deze geanonimiseerd te mogen tonen aan derden ten behoeve van opleidingsdoeleinden
en verspreiding van bekendheid van het vak beeldende therapie.

Deze verklaring is geldig:

– voor eenmalig gebruik*

– onbeperkt*

(*doorhalen van niet van toepassing is)

Gebruik voor andere doeleinden is niet toegestaan zonder hernieuwde of aanvullende schriftelijke
toestemming van de cliënt.

Naam cliënt: (voornaam en achternaam)

Plaats: (van ondertekening)

Datum van ondertekening: – – (dag-maand-jaar)

Handtekening:

Naam Beeldend Therapeut: (voornaam en achternaam)

Plaats: (van ondertekening)

Datum van ondertekening: – – (dag-maand-jaar)

Handtekening: