



Open over verlies



Inspiratie om de film als gespreksstarter in te zetten

Inhoudsopgave

1. Inleiding: open over verlies als gespreksstarter
2. Bespreekbaar maken met vrienden en familie
3. Inzetten als hulpverlener
4. Inzetten als opleider
5. Bespreekbaar maken op je werk

1. Inleiding: Gebruik open over verlies als gesprekstarter

De film 'open over verlies' gaat over het thema verlies/rouw. Wat betekent het om iets of iemand te moeten verliezen die voor jou van onschatbare waarde is. Niet het meest luchtige onderwerp natuurlijk, maar wel een thema met grote impact als het je leven binnenvliegt. In de film vertellen vier stoere mensen openhartig hun verhaal en wat het verlies met hen gedaan heeft.

Open over verlies als een gesprekstarter

We hopen dat deze korte film het makkelijker maakt om met elkaar over dit onderwerp te spreken. Een soort **gespreksstarter** dus. Het is namelijk niet een onderwerp dat je even aansnijdt, terwijl het gesprek erover bijzonder veel inzicht, begrip en steun kan brengen. Wij merken dat de film op verschillende manieren van waarde kan zijn, omdat de film:

- **verdieping** geeft aan de stereotype beelden die heersen over verlies
- naasten een indruk geeft van wat iemand doormaakt en hoe je iemand kan **steunen**
- je eigen gevoelens helpt **duiden**, waardoor ze beter te dragen zijn
- **begrip** oogst dat iedereen op een andere manier met verlies omgaat
- **vertrouwen** geeft dat je een manier kan vinden om weer op twee te kunnen staan
- de basis legt om met andere mensen over het thema te **praten**

Dank en respect aan de mensen die hun verhaal openhartig wilde delen

Onze dank en respect gaat naar Alinde Hoeksma, Mohammed Gharyeb, Veronique Van Norden en Vincent Goudzwaard die hun verhalen openlijk wilde delen, zodat er meer kennis en begrip ontstaat voor de betekenis van groot verlies. Veronique van Norden is na haar eigen verlieservaring zelf rouwtherapeut geworden. Wil jij ondersteuning met jouw rouwverwerking en of ken je iemand die dit kan gebruiken? Mail Veronique dan op welkombijveer@gmail.com.

Inspiratie om met de film het gesprek op te starten

Dit document geeft inspiratie en verschillende werkvormen om het gesprek te starten. Bijvoorbeeld met vrienden of familie, op je werk of als hulpverlener of opleider. Wij zijn zelf geen ervaringsdeskundige op het thema en ook geen hulpverleners of opleiders. De werkvormen zijn daarom bedoeld als inspiratie, maar gaan ervan uit dat ze zelf uitbouwt tot iets dat past voor het doel dat je nastreeft. Heb je vragen, suggesties of wil je in contact komen, dan kan je terecht bij doekes via doekes.prakken@gmail.com.

Hartelijke groet,

Pascal Bosmann & Doekes Prakken

Verhalen



Mohammed



Alinde



Vincent & Veronique



Makers



Pascal
Film & Edit



Doekes
Productie &
Interview

2. Bespreekbaar maken bij vrienden en familie

Verlies is ongrijpbaar en voor iedereen anders. Soms kan je het gevoel krijgen dat anderen niet goed begrijpen wat je doormaakt. Of merk je dat andere niet goed weten hoe je ze kunnen steunen. Gebruik daarom de korte film 'open over verlies' als gespreksstarter bij vrienden en familie. Hieronder vind je enkele handvatten om het gesprek met elkaar te kunnen voeren.

Gewoon versturen via whatsapp

Een eerste manier om de film te gebruiken is wel heel simpel. Stuur de film met een persoonlijke note aan vrienden of familie waarvan je wilt dat ze de film ook bekijken. Als jullie elkaar de volgende keer weer zien ontstaat er door de film een natuurlijk moment om het over dit onderwerp te hebben.

De film/boeken/podcast club over verlies

Tijdens een boekenclub lees je met een groep boekenliefhebbers steeds een boek en bespreek je die. Dat concept zou je ook kunnen gebruiken rondom het thema verlies samen met mensen voor wie dit thema ook speelt. Elke keer dat jullie bij elkaar komen hebben jullie een film/boek/podcast gekeken over het thema en die gebruiken jullie om ervaringen uit te wisselen. Deze korte film zou er daar één van kunnen zijn. Zo verdiepen jullie je kennis over het thema en geeft het ruimte om ervaringen uit te wisselen.

3. Inzetten als hulpverlener

Begeleid jij andere mensen in hun rouwverwerkingsproces. Voel je vrij om de korte film [open over verlies](#) te gebruiken in je werk. Verwerk het bijvoorbeeld als huiswerkopdracht in trajecten met jouw cliënten of zet in als je een workshop over rouw verzorgt. Wij merken dat het (samen) kijken van de film een reflectieve werking heeft. Handig als je direct de diepte in wilt met jouw cliënt of een groep deelnemers in een workshop. Deze werkvormen en huiswerkopdrachten zijn ter inspiratie. Gebruik eruit wat je helpt of doe het helemaal anders. Veel succes!

1) Huiswerkopdracht voor cliënten: Reflecteer op je eigen rouwverwerkingsproces

Doel: Je coachee laten reflecteren op verschillende vormen van rouwverwerking en welke manier goed bij hem/haar zelf past

Huiswerkopdracht aan jouw cliënt: Bekijk de film en reflecteer op je eigen rouwverwerkingsproces op basis van de onderstaande hulpvragen. Gebruik de hulpvragen om tot een reflectie van ongeveer 500 woorden te komen en stuur deze een week voor ons volgende gesprek op.

Hulpvragen:

- Wat heeft je geraakt aan de verhalen van de film?
- Wat herken je uit de verhalen over je eigen rouwproces?
- Wat heb je nieuw geleerd over het thema verlies door de verhalen uit de film?
- Wat valt je op aan de manieren waarom de personen in de film omgaan met hun verlies?
- Aan welk persoon kon je je goed relateren en waarom?
- Welke advies zou diegene jou kunnen geven in jouw verwerkingsproces?
- Aan welk persoon kon je je niet goed relateren en waarom?
- Welk advies zou je diegene willen meegeven in zijn/haar rouwverwerkingsproces?
- Wat zou je wellicht toch van deze persoon kunnen leren?
- Een van de personen heeft het in haar verhaal over het verzet in zichzelf om door te leven zonder haar moeder. Voel jij een verzet in je zelf? Zo ja, welke?

2) Huiswerkopdracht voor cliënten: Je eigen verlies verhaal schrijven (vanuit toekomstperspectief)

Doel: Je coachee ruimte geven om op zijn/haar eigen proces te reflecteren en zichzelf te adviseren

Huiswerkopdracht: Over twee jaar heb jij grote stappen gemaakt in de verwerking van jouw verlies. Wat zou jij dan als een 4^e personage in deze korte film vertellen? Schrijf aan de hand van de volgende hulpvragen in ongeveer 500 woorden jouw verhaal op en stuur deze een week voor ons volgende gesprek op.

- Hoe zag je leven eruit voordat je geconfronteerd werd met het verlies dat je nu ervaart?
- Hoe heb je het moment beleefd toen het verlies begon? Wat dacht je, wat voelde je?
- Welke impact had het verlies op jou? Welke impact had het om jouw omgeving?
- Wat deed je om om te proberen te gaan met deze gevoelens?
- Wat werkte daarin wel en wat juist niet?
- Wanneer merkte je dat je weer ruimte krijg om vooruit te kijken? Wat ga je nieuwe hoop?
- Waar ben je trots op in de manier waarop je om bent gegaan met het verlies dat je hebt meegemaakt?
- Wat zou je andere willen meegeven die net met groot verlies geconfronteerd zijn?
- Wat zou je jezelf op dit moment (nu) adviseren in het proces van verlies waar je nu zit?

3) Workshop: Uitwisseling tussen cliënten faciliteren

Doel: Uitwisseling tussen cliënten over eigen verlieservaringen laten delen en daarmee een veilig setting helpen creëren.

Setting: Groep vanaf 6 mensen die met hun eigen rouwproces bezig zijn

Werkvorm: Bekijk de film met elkaar. Vorm na afloop duo's die elkaar mogen interviewen over het thema verlies. Doe dat het liefste wandelend. Geef één of meerdere van onderstaande hulpvragen als handvat. Elke deelnemer heeft 20 minuten om de ander vragen te stellen over het verlies wat diegene ervaren heeft. Na 20 minuten wissel je om. De ander neemt nu de rol van interviewer over. Daag de interviewers uit om (ongemakkelijke) stiltes in het gesprek niet te snel op te vullen met nieuwe vragen. Meer ruimte voor stiltes geeft de ander de ruimte om zijn verhaal op zijn manier te vertellen. Als iedereen terug is: geef eventueel nog even tijd om voor jezelf nieuwe inzichten op te schrijven en/of vraag plenair wie er wat wil delen over zijn inzichten of wat hem/haar geraakt heeft.

Mogelijke hulpvragen:

- Wat heeft je geraakt aan de verhalen van de film?
- Wat herken je uit de verhalen in de film bij jouw eigen verhaal?
- Wat doet het verlies in jouw leven nu met jou?
- Wat vind je daarin het moeilijkste?
- Wat helpt jou om je verlies te kunnen dragen?
- Wat moet je vooral niet meer doen in de komende week?
- Wat moet je vooral wél doen in de komende week?

Vraag achteraf plenair mensen te delen wat hun geraakt heeft in het verhaal van de ander.

4) Workshop: Over de streep

Doel: Zichtbaar maken hoeveel vormen van verlies er zijn en hoe iedereen daarin ervaringen heeft

Setting: Goed te gebruiken als opwarmer als je werkt met een grotere groep (vanaf 10 mensen)

Werkvorm: Laat iedereen in een gelijk rij naast elkaar staan. Als begeleider noem jij elke 10 seconden één verlieservaring uit de lijst hieronder. Is deze ervaring van toepassing dan doet diegene een stap naar voren (zonder iets te zeggen). Herhaal dit met de onderstaande 15 vragen. Veel variaties mogelijk op een stap zetten zoals gaan staan of je hand omhoog doen.

Lijst met verlieservaringen om te noemen, bedenk gerust zelf andere ervaringen:

- | | | |
|------------------------------|---------------------------|------------------------------|
| 1) Opa of oma | 7) Verlies van gezondheid | 12) Verlies van huisdier |
| 2) Vader of moeder | (lichamelijke/psychisch | 13) Verlies van je jeugd |
| 3) Broer of zus | klachten) | 14) Verlies van vriendschap |
| 4) Partner | 8) Verlies door scheiding | 15) Eindigen met: elk ander |
| 5) Kind (voor, tijdens of na | 9) Verlies van vaderland | verlies nog niet genoemd is. |
| de geboorte) | 10) Verlies van werk | |
| 6) Vriend of vriendin | 11) Verlies van woning | |

Vervolgens nabespreken: Wil iemand wat delen over deze oefening? Heeft iemand twijfels/weerstand gevoeld? Waar raakt het jou?

4. Gebruiken als opleider

Leid jij studenten of hulpverleners op die anderen gaan begeleiden in rouwverwerking? Dan kan je de korte film [open over verlies](#) gebruiken in je lessen, workshops of masterclasses. Bijvoorbeeld om eigen verlieservaringen te bespreken, welke (voor)oordelen je hebt over anderen die je begeleidt en visies zichtbaar te maken in hoe je om kan gaan met verlies. Hieronder vind je enkele werkvormen die je kunt inzetten. Gebruik het als inspiratie om er zelf een passende vorm voor te vinden.

1) Kennismaking:

Doel: Deelnemers elkaar laten kennen en zorgen voor een veilige en vertrouwde sfeer in de groep

Werkvorm: Ga in kleine groepen uiteen en geef enkele basisvragen mee om te bespreken, zoals:

- Wat is rouw voor jou?
- Wat doe jij met rouw?
- Waarom ben jij de kant van rouw in jouw werk opgegaan?
- Wat zijn jouw ervaringen met rouwverwerking in je werk met cliënten?

Vraag achteraf plenair enkele deelnemers wat te vertellen over hun gesprek. Bekijk daarna samen de film.

2) Het wandelinterview

Doel: Inzicht geven in hoe eigen verlieservaring onbewust effect hebben op je werk als hulpverlener

Werkvorm: Bekijk samen de film. Ga vervolgens in tweetallen uit elkaar waarbij deelnemers elkaar mogen interviewen (evt wandelend) over hun eigen ervaring met het thema van verlies. De één stelt de vragen, de ander vertelt. Deze ervaringen kunnen je beeld van degene aan wie je hulp biedt kleuren en zorgen voor overdracht of projectie. De volgende vragen kunnen daarbij helpen:

- Wat heeft je geraakt aan de verhalen van de film?
- Heb jij weleens iets meegemaakt wat in de buurt komt van deze verhalen?
- Wat vond jij het moeilijkste aan deze periode?
- Wat heeft jou geholpen om het verlies te kunnen dragen?
- Hoe heb je weer nieuwe hoop gevonden?
- Welke invloed zou je eigen verlies ervaring kunnen hebben op je werk als hulpverlener?

Vraag iedereen nadien om op te schrijven op welke manier eigen verlies ervaringen invloed kunnen hebben op je werk als hulpverlener. Vraag enkele mensen plenair hun inzichten te delen en voer een plenair gesprek hoe je hiermee om kunt gaan.

3) Stellingen

Doel: Visie vormen op hoe je rouwverwerking als hulpverlener goed kunt begeleiden en inzicht verkrijgen hoe daar verschillende beelden over heersen

Werkvorm: Deel een stelling en laat mensen een kant kiezen. Geef één voor één mensen de beurt om gedachten rondom de stellingen uitwisselen.

Voorbeeld stellingen over verlies

- Er is géén beste manier van omgaan met verlies
- Je kunt anderen alleen helpen met groot verlies als je het zelf ook mee hebt gemaakt

- Als professional dien je altijd professionele afstand te houden tot je client, ookal raakt zijn/haar verhaal sterk aan jouw eigen ervaringen
- Vrouwen zijn beter in rouwverwerking dan mannen
- De één is beter in omgaan met verlies dan de ander
- Als je verlies wegstopt komt het er altijd op een andere manier uit

Reflecteer nadien of deze stellingen en het gesprek erover ervoor hebben gezorgd dat mensen nu anders over zaken zijn gaan denken. Zo ja, wat dan?

4) Journaling:

Doel: Inzicht geven in welke type cliënten goed bij jou passen en waarom, zodat je je kunt onderscheiden als hulpverlener

Werkvorm: Stel elke minuut één vraag aan de groep en laat hen het antwoord voor zichzelf opschrijven. Tussendoor is het stil. Doe dit voor 10-15 vragen in een logische volgorde en vraag achteraf wat men heeft opgeschreven.

Voorbeeldvragen:

- Tot welk verhaal kon je je het beste toe verhouden?
- Welke gedachten of gevoelens krijg je als je ziet hoe diegene omgaan met zijn rouwverwerking?
- Welke waarde zou jij kunnen toevoegen in de begeleiding van deze persoon?
- Tot welk verhaal kon je je het minst toe verhouden?
- Welke gedachten of gevoelens krijg je als je ziet hoe diegene omgaan met zijn rouwverwerking?
- Wat zou je bij jezelf tegen kunnen komen als je deze persoon zou gaan begeleiden?
- Welke andere type mensen of problematiek zou je willen begeleiden?
- Waarom juist deze type mensen of problematiek?
- Welke andere type mensen of problematiek zou je juist niet willen begeleiden?
- Waarom niet?
- Wat zegt dit over het type hulpverlener dat jij bent?
- Hoe zou jij jezelf voortaan als hulpverlener willen omschrijven, zodat je de cliënten op jouw pad krijgt waar jij het meeste waarde aan kan toevoegen?

Geef rustig aan wanneer de tijd over is en laat mensen rustig weer landen in de groep. Vraag of er mensen zijn die wat willen delen.

5) In subgroepen onderdelen van verlies bespreken

Doel: Kennis en ervaringen uitwisselen rondom verlies

Setting: Goed te gebruiken met grotere groepen (vanaf 20 mensen), waarbij je mensen de keuze wilt geven in welke mate ze zichzelf kwetsbaar willen opstellen

Werkvorm: Bekijk met elkaar de film. Nadien geef je mensen de gelegenheid om in groepjes over het onderwerp verlies in gesprek te gaan. In de ruimte zijn meerdere hoekjes waar je je kunt aansluiten. Elk hoek heeft een thema/vraag wat te maken heeft met verlies. Bijvoorbeeld het kunnen uitwisselen

van eigen verlieservaringen, filosofisch gesprek voeren over de betekenis van verlies of uitwisselen hoe je anderen goed kunt helpen. Mensen kunnen zelf beslissen bij welke groep ze zich aan willen sluiten, afhankelijk van waar mensen zich comfortabel bij voelen of tot aangetrokken worden. Geef wel mee dat de groep zich evenredig over de groepen verdeelt met een maximum van 7 mensen per groepje. Je kunt ervoor kiezen om gespreksleiders te koppelen aan de groepjes. Bedenk gerust andere thema's en vragen om het gesprek met elkaar te kunnen voeren.

Groep 1 – Verschillen duiden in hoe mannen en vrouwen anders omgaan met verlies

- Welke verschillen zie je bij verlies tussen de man en vrouw
- Vrouwen zijn beter in rouwverwerking dan mannen (verlies man/vrouw)

Groep 2 – Uitwisseling van persoonlijke ervaringen

- Wat is verlies voor jou?
- Hoe ga jij om met verlies?

Groep 3 – Discussie over verlies

- Stelling: er is geen beste manier met omgaan van verlies!
- Stelling: Je kunt andere alleen helpen als je zelf ook verlies hebt meegemaakt!

Groep 4 – Steunen van mensen die verlies doormaken

- Hoe kan je iemand steunen die groot verlies doormaakt?
- Stelling: Als leidinggevende/ werkgever kan je geen rekening houden met alles en iedereen die verlies doormaakt!

Groep 5 – Vrij napraten over de film

Vrije ruimte om met elkaar na te praten over wat je raakte in de film. Gebruik eventueel hulpvragen zoals wat raakte je in de film? Welke nieuwe inzichten heeft het je opgeleverd? Was er iemand in de film waarmee je je goed kon identificeren?

Vraag achteraf per groep één iemand om een impressie van het gesprek te geven en wat de belangrijkste inzichten waren die je hebt opgedaan.

5. Bespreekbaar maken op je werk

Groot verlies ervaren kan je leven op zijn kop zetten. Dat beperkt zich meestal niet tot je privéleven, maar heeft ook invloed op je werk. Tijdens het verliesproces kan je werk tijdelijk een minder hoge prioriteit zijn of lukt alles even niet meer zo goed. De pijn van verlies is echter niet altijd goed zichtbaar voor je baas of collega's. Gebruik daarom de korte film [open over verlies](#) om je collega's een beter beeld te geven over wat de impact van verlies kan zijn. Maar je kunt de film ook gebruiken om met jouw team/afdeling/organisatie het gesprek te voeren over rouwverwerkingsverlof.

1) Gewoon versturen via whatsapp

Stuur de film met een persoonlijke note aan de collega's waar je het mee wilt delen. Als jullie elkaar de volgende keer weer zien op het werk ontstaat er door de film een natuurlijk moment om het over dit onderwerp te hebben. Dat geeft ruimte om met elkaar te bespreken wat dit voor impact heeft op je werk en hoe anderen je kunnen steunen.

2) Visie en beleid vormen rondom rouwverwerkingsverlof in jouw organisatie

Doel: Tot goed beleid komen in de omgang met werknemers die door een rouwproces gaan. Dit zal vooral voor kleinere organisatie van waarde zijn.

Setting: Werksessies met max 6 collega's die mee kunnen/willen denken over dit thema zoals HR-professionals, leidinggevenden of geïnteresseerden in het thema.

Werkvorm: Bekijk met elkaar de film. Vraag vervolgens op welke manier de emoties die komen kijken bij groot verlies effect kunnen hebben op iemand zijn werk? En wat deze mensen nodig zouden hebben van hun werkgever/leidinggevende om goed door hun rouwverwerkingsproces te komen?

De kans is groot dat hier al discussie ontstaat. Vraag door en/of daag uit bij wat mensen zeggen. Bijvoorbeeld hoeveel tijd kan je iemand als werkgever geven? Voor hoe lang is het OK als werk wellicht een wat minder hoge prioriteit heeft? Welk beleid voeren we hier nu op? Als je het idee hebt dat iemand hulp nodig heeft, maar het niet doet. Hoe moet je je daar dan toe verhouden?

Om extra scherpte in het gesprek te brengen kan je ook enkele stellingen delen, bijvoorbeeld:

- Je moet je medewerkers alle tijd en ruimte geven om het verlies te kunnen verwerken
- Als iemand zich in zijn werk stort als afleiding voor rouw moet je dat afremmen
- Het meemaken van groot verlies is een gegronde reden om je ziek te melden op je werk
- Als werkgever kan je geen rekening houden met alles en iedereen die verlies doormaakt

Het gesprek dat je met elkaar hebt, helpt om samen een visie te vormen op hoe je als werkgever om kunt gaan met collega's die groot verlies meemaken. Maak een verslag en deel achteraf met de aanwezige collega's om hun aanvullingen op te halen.

Meer met video of ondersteuning bij rouwverwerking

We hopen dat je veel hebt aan de film en deze inspiratie om hem als gespreksstarter in te kunnen zetten. Bij deze nog een shoutout naar de mensen die een grote bijdrage aan de film hebben geleverd:

Meer met video: Wil jij ook een thema tot leven brengen met behulp van video, dan kan je contact opnemen met filmmaker Pascal Bosmann.

Ondersteuning bij rouwverwerking: Merk jij of iemand anders ondersteuning kan gebruiken bij het verwerken van rouw? Neem dan contact op met Veronique Norden.

Met film een thema tot leven brengen



info@pascalbosmann.nl
Instagram: @pascalbosmann

Ondersteuning bij rouwverwerking



Welkombijveer@gmail.com
Instagram: @welkombijveer