

DOORLÉVEN & DÓÓRLEVEN

EEN METHODE VOOR UITLEG EN INZICHT OVER
HET DUALE PROCESMODEL (STROEBE & SCHUT, 1999)
BIJ ROUW EN VERLIES.



BEELDENDE WERKMETHODE

Deze methode helpt de cliënt inzicht te krijgen over zijn of haar balans van dóórleven en doorléven, de verlies- en herstelgerichte oriëntatie bij rouw. Door het gebruik van deze methode staan cliënten stil bij hun eigen coping vaardigheden op zowel het verlies- als herstelgerichte eiland. Door gebruik van de memory kaartjes komen verschillende thema's aan bod, zoals vrije tijd, hobby's, emoties, gevoelens, stemming, herdenken en overleven. De cliënt kan meer inzicht krijgen in zijn eigen emoties en gevoelens door daar met de memorykaartjes uiting aan te geven in beeld. Cliënten krijgen inzicht over de balans tussen dóórleven en doorléven. Ze ontdekken hun eigen rouwstijl en mogelijk die van gezinsleden. Daarnaast kunnen ze bouwen aan hun eigen toekomsteland, meenemen wat dierbaar en helpend is. Nadenken over wat hen kan helpen om het toekomsteland vorm te geven. De afbeeldingen op de memorykaarten kunnen inspirerend werken en ideeën geven. Het kan helpen om bewust te worden van helpende elementen die zich in het dagelijks leven bevinden. Met deze methode kan er met afstand gekeken worden naar verlies en herstel als dat helpend is. Als er behoefte is aan diepgang, dan bieden de hoeveelheid afbeeldingen onderwerpen tot gesprek. Deze methode sluit goed aan bij kinderen en jongeren, omdat je spelenderwijs psycho-educatie kunt geven. De cliënt is actief bezig met nadenken over zijn huidige leven en daarbij behorende coping vaardigheden, gevoel, emotie en stemming. Je kunt meerdere sessies aan deze werkvorm besteden. Je sluit aan bij het tempo van de cliënt.

In de handleiding staat duidelijk beschreven op welke manieren je deze werkvorm kan gebruiken. Daarnaast staat de theorie van het duale procesmodel hierin uitgelegd.

VOOR WIE IS DEZE METHODE ONTWIKKELD?

Verlies- en rouwbegeleiders, therapeuten, psychologen, maatschappelijk werkers, ambulant behandelaars, orthopedagogen, gedragsdeskundigen, coaches, intern begeleiders met kennis van verlies en rouw. Dit laatste noem ik een vereiste om deze methode adequaat in te zetten.

BIJ WELKE DOELGROEP KUN JE DEZE METHODE INZETTEN?

Kinderen vanaf ongeveer 6 jaar, jongeren, volwassenen en gezinnen die te maken hebben met verlies en rouw, waarbij je de cliënt uitleg en inzicht wilt geven over het duale procesmodel. Inzicht in (de balans van) dóórleven en doorléven.

WAARBIJ HELPT DEZE METHODE?

- Sluit spelenderwijs goed aan bij kinderen, jongeren en gezinnen
- Spelenderwijs (soms moeilijke) thema's bespreken
- Verhelderen en normaliseren
- Inzicht in eigen balans van dóórleven en doorléven
- Afbeeldingen werken inspirerend en bieden ideeën
- Verwoorden van en inzicht in eigen emoties en gevoelens
- Inzicht dat iedereen anders omgaat met verlies
- Bouwen aan eigen toekomstperspectief
- Bewust worden van helpende elementen
- Doelen stellen

Binnen gezinnen:

- Inzicht in elkaars proces
- Erkenning krijgen
- Van binnen naar buiten
- Krijgt iedereen zijn ruimte en plek
- Gevoelens verwoorden
- Innerlijke weerberichten
- Verbinding creëren

WELK MATERIAAL KRIJG JE BIJ DE METHODE?

- handleiding
- 3 eilandborden: herstel - verlies - toekomst
- doelenbord
- 3 memorysets
- 5 bootjes
- 10 thuiswerkbladen

WELKE THEMA'S MEMORYSETS ZIJN ER?

1. Dóórleven: 24 paar hobby - vrije tijd
2. Doorléven: 24 paar emotie - gevoel - stemming
3. Dóórleven & doorléven: 24 paar herdenken – overleven

HOE GA JE AAN DE SLAG MET HET MATERIAAL?

Het werkt het prettigst als je kennis hebt van het duale procesmodel.

Deze theorie en werkvormen staan uitgewerkt in de bijgeleverde handleiding.