

Mariken Spuij
Paul Boelen

ROUWHULP

WERKBOEK
VOOR
OUDERS



Boom

Rouwhulp – Werkboek voor kinderen en jongeren (isbn 9789089532978) is te bestellen via www.boompsychologie.nl/rouwhulp

© 2023 M. Spuij & P. Boelen p/a Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j^o Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

Omslag: Marion Vrijburg

Binnenwerk: Mat-Zet b.v., Huizen

www.boom.nl

www.boompsychologie.nl/rouwhulp

Rouwhulp – Werkboek voor ouders

Inhoud

Inleiding	4
1. Doelen voor de ouderbegeleiding	5
2. Wat is rouwen?	6
3. Ontwikkeling en rouw	9
4. Opvoeden en rouw	11
5. Het contact tussen u en uw kind verbeteren	12
6. Communicatievaardigheden	14
Luistervaardigheden	14
Vragen stellen	14
Samenvatten	15
Gevoelens benoemen	15
7. Met uw kind praten over het verlies	18
Samenvatting	18
8. Cognitieve gedragstherapie	20
Uw kind coachen bij omgaan met zijn/haar niet-helpende of onhandige gedachten	20
Uw kind coachen bij omgaan met niet-helpend of onhandig gedrag	21
Uw kind begeleiden bij het zelfstandig problemen oplossen	23
9. Samenvatting en terugvalpreventie: uw kind helpen om te gaan met moeilijke situaties	26
Planners	28

Inleiding

Het overlijden van een dierbare is voor veel mensen een ingrijpende gebeurtenis die voor veel ontwrichting kan zorgen. Voor de meeste volwassenen geldt dat het verlies na enige tijd iets minder *altijd-en-overal* aanwezig voelt. Dat is niet anders voor kinderen en jongeren. Het betekent niet dat het verlies minder erg wordt of nooit meer pijn doet, maar wel dat er weer ruimte komt voor het normale leven. School, werk, vriendschappen en hobby's kunnen weer beetje bij beetje worden opgepakt en als plezierig worden ervaren. Na verloop van tijd krijg je vaak weer meer controle over de gedachten en gevoelens die getriggerd worden door het verlies. De verdrietige en pijnlijke gevoelens die gepaard gaan met het gemis gaan dan iets meer naar de achtergrond, waardoor er ruimte ontstaat om warme en fijne gevoelens te ervaren, en het wordt (weer) mogelijk om positieve herinneringen op te halen. We vergelijken het wel eens met een fles met een grote knikker. De knikker staat voor de pijnlijke gevoelens. Deze wordt niet kleiner, maar de fles erom heen wordt wel groter. Soms is professionele hulp nodig om dit proces te bewerkstelligen. *Rouwhulp* is dan een behandeling die gebruikt kan worden.

Rouwhulp is een cognitief gedragstherapeutische behandeling voor kinderen en jongeren die iemand verloren hebben, van wie ze veel houden, en die (veel) last hebben van hun rouwgevoelens. Meestal volgen kinderen en jongeren deze behandeling bij een therapeut die geschoold is in cognitieve gedragstherapie. Uw kind en u hebben in principe dezelfde behandelaar.

Rouwhulp is erop gericht om kinderen beter te leren omgaan met hun verlies, zodat ze na een tijdje minder last hebben van het verdriet en hun normale alledaagse leven geleidelijk weer kunnen oppakken. Uw kind heeft een werkboek dat de rode draad vormt in de behandeling. Daarnaast richt de behandeling zich op u: de ouder(s). U leert in de ouderbegeleiding hoe u uw kind nog beter kunt steunen en helpen bij het verwerken van het verlies dan u nu al doet. Uw werkboek sluit aan bij dat van uw kind. Uw werkboek vormt tevens de rode draad voor de ouderbegeleidingsgesprekken. Hierin staan opdrachten die u thuis kunt doen, en die u helpen om uw kind zo goed mogelijk te ondersteunen in zijn/haar rouwproces.

Rouwhulp begint met de uitleg over hoe kinderen rouwen, wat het betekent als rouw bij kinderen en jongeren vastloopt, wat hieraan te doen is, en welke steun u als ouder kunt bieden. In het werkboek van uw kind staan oefeningen die uw kind kan doen. Uw behandelaar bepaalt samen met uw kind welk hoofdstuk of welke paragraaf uw kind kan lezen, en welke oefeningen relevant zijn voor uw kind. Ook bepalen ze samen welke opdrachten voor thuis gedaan worden. In *Rouwhulp – Werkboek voor kinderen en jongeren* noemen we dit 'ThuisTaken'. Ouders worden gevraagd om als coach op te treden bij de ThuisTaken. Soms houdt de rol van coach niet meer in dan vragen of kinderen denken aan hun ThuisTaak, maar soms is een wat actievere rol nodig. Uw behandelaar bespreekt met u in de ouderbegeleidingsgesprekken wat er van u verwacht wordt.

Mariken Spuij en Paul Boelen

1. Doelen voor de ouderbegeleiding

De komende tijd gaat u samen met uw kind aan de slag met dit werkboek. Het doel is dat het verlies voor uw kind enigszins normaler gaat voelen, en dat het rouwproces meer geïntegreerd raakt in het leven. De behandeling voor uw kind omvat 9 sessies. Daarnaast zijn er 5 sessies ouderbegeleiding.

Wat hoopt u dat uw kind bereikt met de behandeling? Waaraan zou u kunnen merken dat het beter met uw kind gaat?

.....
.....
.....
.....

Wat wilt u voor uzelf bereiken met de ouderbegeleidingsgesprekken?

1
2
3

Achter in dit werkboek staan 5 planners: voor iedere ouderbegeleidingssessie één. Mocht de behandeling meer tijd vragen, dan kunnen er extra planners worden toegevoegd. Op de planner kan genoteerd worden wat er die keer gedaan wordt, hoe de ThuisTaak van de afgelopen 2 weken is gegaan, en wat de nieuwe opdracht is. Er wordt in bijeenkomst 3 stilgestaan bij de tussenevaluatie van de einddoelen.

2. Wat is rouwen?

De meeste ouders van kinderen die *Rouwhulp* volgen ervaren zelf ook rouw. *Rouwhulp* is geen therapie voor uw eigen proces, maar uw eigen rouw is uiteraard wel belangrijk. Door te kijken naar uw eigen rouw is het vaak makkelijker om het rouwproces van uw kind te begrijpen en te begeleiden.

Rouwen gaat over voelen, denken en doen. U kunt gevoelens hebben als u denkt aan vroeger (toen de dierbare nog leefde) of juist aan de toekomst zonder de aanwezigheid van de dierbare. De gevoelens kunnen fijn zijn, maar ook heel pijnlijk. Soms hebben nabestaanden het idee dat ze niks meer voelen, of dat ze juist zo veel voelen, dat het lijkt alsof ze in een achtbaan zitten. Rouwen gaat ook over hoe je tegen bepaalde dingen aankijkt en wat je denkt, bijvoorbeeld dat het leven niks meer waard is zonder de dierbare, of dat uzelf of uw kinderen niet goed rouwen en daardoor altijd de pijn zullen blijven voelen. Nabestaanden kunnen allerlei gedachten hebben. Sommige gedachten helpen hen, terwijl anderen juist niet-helpend zijn.

Tot slot gaat rouwen ook over wat je doet. Sommige nabestaanden reageren ogenschijnlijk gevoelloos op een verlies, terwijl anderen heel voorzichtig worden en overal gevaar zien, weer anderen worden juist heel actief en staan nog nauwelijks stil bij wat ze voelen.

Welke gevoelens merkt u bij uzelf op? Zijn er gedachten die regelmatig terugkeren? En zijn er dingen die u opzoekt of juist uit de weggaat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

In een rouwproces kunnen gevoelens, gedachten en gedragingen van dag tot dag verschillen. In de loop van de tijd worden gevoelens vaak minder scherp voelbaar. Vaak denken, of hopen, mensen dat een rechte lijn omhoog is, maar dat is het vrijwel nooit. Omdat rouwen zo veelomvattend is, is het moeilijk om precies onder woorden te brengen wat rouwen precies is. In het werkboek voor uw kind vergelijken we het rouwproces met roeien met twee roeispanen. Beide zijn nodig om vooruit te komen. Trek je maar aan één roeispaan, dan draai je rondjes en blijf je dus op één plek liggen. De ene roeispaan staat voor alles wat met het verlies en de overledene te maken heeft, en de andere staat voor de toekomst zonder de overledene. We noemen de roeispanen ook wel oriëntaties: de verliesgerichte oriëntatie en de herstelgerichte oriëntatie. Beide oriëntaties horen bij rouwen.

Hoe verloopt uw eigen rouwproces? Wisselen beide oriëntaties zich bij u af? Of bent u juist veel bezig met wat er gebeurd is en met het leven toen uw dierbare er nog was? Of bent u vooral bezig met de toekomst zonder de aanwezigheid van uw dierbare, en staat u maar weinig stil bij het gemis en alles wat er gebeurd is? Probeer hieronder kort iets op te schrijven over uw eigen rouwproces.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat merkt u op aan de rouw van uw kind? Zijn er dingen waar u zich over verbaast, trots op bent, of waarover u zich juist zorgen maakt wat betreft zijn/haar ontwikkeling en hoe uw kind rouwt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Om weer even terug te gaan naar de roeiboot-vergelijking: soms lijkt het wel of die roeiboot stil is komen te liggen. Dan lijkt het alsof gevoelens niet veranderen, hardnekkige gedachten of overtuigingen maar blijven spelen en sommige dingen (bewust of onbewust) worden vermeden. Om u en uw kind te helpen om het rouwproces op gang te brengen en te houden, onderscheiden we 4 rouwtaken. De 4 rouwtaken hangen nauw samen. Voor een gezond rouwproces is het belangrijk om aan alle 4 rouwtaken aandacht te geven.

De volgende 4 rouwtaken worden besproken in het werkboek voor uw kind.

- 1) Het verlies en de pijn die daarbij hoort onder ogen zien.
- 2) Weer vertrouwen krijgen in jezelf, anderen, het leven en de toekomst.
- 3) Niet alleen-maar-alles-doen-voor-anderen.
- 4) Doorgaan met dingen doen die je altijd al deed en die je ook gedaan zou hebben als jouw dierbare nog geleefd zou hebben.

Vraag aan uw kind of u de uitleg van de rouwtaken eens mag lezen. De uitleg staat op bladzijde 38 tot en met 45 beschreven. Maak afspraken over wat u in het boek van uw kind mag bekijken. Soms vinden kinderen het niet fijn als u ook naar andere pagina's kijkt, omdat ze daar dingen hebben opgeschreven die ze

nog voor zichzelf willen houden. Sommige kinderen vinden het juist fijn om samen met hun ouder in hun werkboek te lezen. Dat kan allerlei redenen hebben. Op die manier weten ze zeker dat u niet naar de andere pagina's kijkt. Maar misschien ziet uw kind het ook als opmaat voor een gesprek. Er zijn ook kinderen die het lastig vinden om samen met hun ouder(s) in het werkboek te kijken, maar die er geen problemen mee hebben dat u in hun werkboek leest als ze er niet bij zijn. Soms worden er dan afspraken gemaakt over de bladzijden die mogen worden bekeken.

Hieronder kunt u opschrijven wat u opvalt aan het doorlopen van de rouwtaken bij uw kind. Wat vindt uw kind lastig? Het kan zijn dat u ook dingen herkent bij uzelf. Dan kunt u daarover ook dingen opschrijven. Lijken de manieren waarop u en uw kind rouwen op elkaar of zijn die juist heel verschillend? Misschien heeft u niet zo'n zicht op hoe uw kind omgaat met het verlies. Als dat het geval is kunt u dat hieronder opschrijven. Tenslotte nog dit: als u meer kinderen heeft kunt u dit ook per kind apart aangeven.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Ontwikkeling en rouw

Kinderen en jongeren zijn voortdurend in ontwikkeling. Als ze heel jong zijn hebben ze bijvoorbeeld nog niet de volledige woordenschat tot hun beschikking om hun gevoelens onder woorden te brengen. Ook hebben kinderen en jongeren bijvoorbeeld nog een beperkt repertoire voor het reguleren van hun emoties of het oplossen van problemen. Daarnaast moeten kinderen allerlei andere vaardigheden leren zoals fietsen, zwemmen, lezen, rekenen, je uitdrukken in een vreemde taal, een vervolgopleiding kiezen, koken, schoonmaken en voor jezelf zorgen. We noemen dit ontwikkelingstaken. Daar hebben de meeste kinderen jaren de tijd voor. Pas als ze zo'n 25 jaar oud zijn is de adolescentiefase afgelopen en worden jongeren in psychologisch opzicht als volwassen beschouwd.

Wat betekent dit voor kinderen in rouw? De ontwikkelingstaken gelden voor alle kinderen, en de rouwtaken komen er voor kinderen en jongeren als het ware bovenop. Dat kan voor sommigen best veel zijn. Soms worden kinderen sneller zelfstandig, omdat ze iemand verloren hebben, maar soms blijven ze juist langer afhankelijk. De rouw heeft sowieso invloed op de normale ontwikkeling. Dat is niet per se goed of slecht. Het is echter wel iets waar opvoeders zich bewust van moeten zijn. Het kan kinderen namelijk kwetsbaar maken in perioden die betekenisvol zijn, zoals de overgang naar de middelbare school of de periode dat kinderen steeds zelfstandiger worden en het huis uit gaan. Dit zijn de zogenaamde transitiefasen. Vaak zijn dit perioden waarin de rouw weer even extra voelbaar is.

Wat zijn belangrijke ontwikkelingstaken waar uw kinderen mee bezig zijn? Soms helpt het om na te denken over belangrijke onderwerpen die ook spelen bij hun leeftijdgenoten, vrienden en vriendinnen (die niet iemand verloren hebben).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rouw heeft vaak invloed op meerdere ontwikkelingstaken. Zo kan het zijn dat uw kind zich minder goed kan concentreren op school, maar aan de andere kant wel een intense vriendschap weet op te bouwen met een leeftijdgenoot. In hoeverre staan de ontwikkelingstaken die u hierboven hebt opgeschreven onder druk van de rouw? Zijn er ook dingen die uw kind(eren) juist al wat vroeger of sneller hebben geleerd dan leeftijdgenoten die niet iemand verloren hebben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samen met de behandelaar van u en uw kind krijgt u de komende tijd steeds meer zicht op het rouwproces van uw kind. We willen hierbij een ding opmerken: de rouw van kinderen, jongeren en volwassenen lijkt sterk op elkaar. De pijn die gevoeld wordt is vergelijkbaar. Toch is er een ding wat meer bij kinderen gebeurt dan bij volwassenen. En dat is een fenomeen dat we ook wel *herrouwen* noemen. In het volgende hoofdstuk gaan we dieper in op dit onderwerp.

4. Opvoeden en rouw

In de vorige hoofdstukken hebben we het gehad over rouw bij uzelf en bij uw kind. Uw rouw zal ook voelbaar zijn in uw rol als opvoeder. Vaak hebben ouders het gevoel dat ze alle zeilen moeten bijzetten om staande te blijven. Het verschilt van gezin tot gezin wat het opvoeden lastig maakt. Als uw partner is overleden, moet u niet alleen leren om te gaan met uw rouwgevoelens, u bent ook uw sparringpartner kwijt bij het opvoeden van uw kind(eren) en het runnen van het huishouden. Beslissingen moet u veel meer alleen nemen. Dat is een zware verantwoordelijkheid en kan eenzaam voelen. Het maakt veel ouders onzeker, omdat ze zich afvragen of ze het wel goed doen. Als een van uw kinderen is overleden, staat de rouw veel meer voorop. Als er iemand buiten het gezin is overleden, kan het zijn dat sommige gezinsleden daar veel last van hebben en andere minder. Dat kan ruimte geven, maar het kan er ook voor zorgen dat individuele gezinsleden zich niet begrepen voelen.

Niet alleen de rouw van uw kind(eren) en uzelf hebben invloed op de opvoeding, de leeftijd van uw kinderen maakt eveneens veel uit. Als uw kinderen jong zijn, moet u misschien nog van alles voor hen regelen en heeft u het gevoel dat u overdag veel ballen in de lucht moet houden. In de avonden bent u misschien vrij en heeft u even tijd voor uzelf en uw eigen rouwproces, waarbij er zowel ruimte is voor alles wat met het verlies te maken heeft als met de toekomst en herstel.

Als u pubers heeft, zullen ze misschien zelf meer regelen, maar worden ouders vaak geconfronteerd met allerlei nieuwe aspecten van het ouderschap. Pubers ontdekken en vormen hun eigen identiteit, zijn veel bezig met vrienden en leeftijdsgenoten en met het verkennen van grenzen en regels over onder andere uitgaan. Pubers en jongvolwassenen hebben u nog steeds nodig, maar hun behoeften zijn minder voorstelbaar dan die van jongere kinderen. Soms lijkt het wel alsof u op afroep beschikbaar moet zijn. We vergelijken het weleens met een koorddanser. U als ouder biedt ze ondersteuning op het moment dat ze uit evenwicht dreigen te raken, en als het echt misgaat vangt u ze op door het vangnet op tijd te spannen. Of u bent er om hen op te lappen, op een moment dat ze een keer echt gevallen zijn.

Het kan natuurlijk dat de rouwprocessen van u en uw gezinsleden precies gelijk opgaan, maar dat zien we maar weinig.

Kortom, in gezinnen in rouw kan er van alles spelen. Zijn er omstandigheden die in uw situatie veel invloed hebben op het rouwen van uw kind en andere gezinsleden? Noteer die dan hieronder en bespreek die met uw behandelaar.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Het contact tussen u en uw kind verbeteren

Het lukt kinderen beter om te werken aan de 4 rouwtaken als zij iemand hebben die zij vertrouwen, bij wie ze zich kunnen uiten, en met wie ze kunnen praten over hun gevoelens, twijfels en problemen. Die persoon bent u! We hebben gemerkt dat het niet eenvoudig is voor ouders om zicht te hebben op de rouw van hun kind. Kinderen zijn niet altijd open over wat ze voelen en denken, terwijl u uw kind beter kunt helpen als u uw kind beter begrijpt. Daarom is het belangrijk om te investeren in het contact met uw kind.

Praten met uw kind(eren) over gevoelens of problemen, lukt beter als het contact tussen u en uw kind goed is. Om het contact te verbeteren kunt u de volgende opdracht doen.

- 1) Plan, minstens 6 dagen van de week, 15 minuten in om iets samen met uw kind te doen. Als er meerdere kinderen in het gezin zijn, plant u dus meer van dit soort momenten in. Deze oefening werkt het best als u iedere dag op dezelfde tijd de oefening doet. Tijdens de 15 minuten met uw kind laat u zich niet storen door andere gezinsleden, het huishouden, of uw telefoon.
- 2) Leg vooraf aan uw kind uit dat ook u ThuisTaken van ons krijgt, en dat wij u de opdracht hebben gegeven om iedere dag 15 minuten iets samen te doen. U bepaalt met uw kind het tijdstip. Uw kind mag zeggen wat jullie gaan doen. Sommige kinderen kiezen voor een spelletje of stoeien, terwijl andere kinderen graag samen een toetje maken, of samen willen 'tutten'. Het maakt niet uit wat u doet, alles is goed. Als het maar een activiteit is die u *samen* doet. TV kijken of toekijken als uw kind aan het computeren is, zijn dus geen goede activiteiten. Als de activiteit in principe lang duurt (bijvoorbeeld een potje monopolie) dan stoppen jullie na 15 minuten en gaan volgende keer verder waar jullie gebleven waren. Het mag iedere dag hetzelfde zijn of juist steeds iets anders. Uw kind bepaalt dat.
- 3) De activiteit is bedoeld om extra aandacht aan uw kind te geven, waardoor u laat merken dat u in uw kind geïnteresseerd bent.

Aanvankelijk voelt het misschien wat onnatuurlijk aan, maar dat verdwijnt meestal na verloop van tijd. Houd dus vol. Geef de opdracht prioriteit boven andere dingen. Wees niet verbaasd als uw kind er op een gegeven moment om gaat vragen.

Schrijf gedurende minimaal twee weken iedere dag op hoe het gaat met het geven van gerichte aandacht. Op welk tijdstip geeft u dat gedaan? Wat hebben uw kind en u gedaan? Hoe was het voor u en uw kind?

Datum/tijdstip	Wat hebben jullie gedaan?	Hoe vond uw kind hef?	Wat vond u ervan?

6. Communicatievaardigheden

Hiervoor hebben we gesproken over het contact tussen ouder en kind. Dat contact vormt de basis voor een goede communicatie en goede gesprekken in het algemeen. We bespreken hieronder de belangrijkste communicatievaardigheden.

Luistervaardigheden

Iedereen kent wel mensen met wie ze uren kunnen praten, terwijl ze bij een ander heel snel zijn uitgepraat. Dat heeft veel te maken met hoe er geluisterd wordt. Als iemand ingaat op irrelevante details, de spreker veel onderbreekt, over zichzelf begint te praten, of met kant-en-klare oplossingen komt, laat je het er snel bij zitten. Bij mensen die aandacht geven, vragen stellen, geïnteresseerd zijn in wat je te vertellen hebt, en niet meteen hun eigen ervaring of mening vertellen, verloopt het gesprek vanzelf. Deze laatste groep beschikt dus over goede luistervaardigheden.

Goed kunnen luisteren is een van de belangrijkste vaardigheden waar een ouder over dient te beschikken. Hiermee laat u uw kind merken dat u in hem of haar geïnteresseerd bent. Daardoor raakt u beter op de hoogte van het leven van uw kind, en wordt de vertrouwensband versterkt. Bovendien is het een belangrijke vaardigheid als u uw kind wilt coachen bij het zelfstandig problemen oplossen.

Wat doen mensen die goed kunnen luisteren?

- Ze geven niet te snel een eigen mening. Ze kunnen luisteren goed naar hun kind, zonder hun eigen ervaring, ideeën of oplossing te verkondigen.
- Ze laten met hun gedrag blijken dat ze geïnteresseerd zijn in de ander. Ze maken oogcontact en hebben een uitnodigende houding. Een uitnodigende houding is ontspannen en rustig, dus zonder drukke gebaren. Verder wordt er gebruikgemaakt van hoofdknikken en rustige ondersteunende gebaren.
- Ze laten door kleine woordjes zoals bijvoorbeeld ‘hmm’ of korte herhalingen, blijken dat ze horen wat de ander zegt. Ze durven stiltes te laten vallen.

Vragen stellen

Er bestaan verschillende soorten vragen, waarvan sommige handig zijn, en andere niet.

Open vragen beginnen vaak met ‘hoe’, ‘wat’ of ‘kun je...’ bijvoorbeeld: ‘*Hoe was je feest afgelopen vrijdag?*’, ‘*Wat wil je mij vertellen?*’ of ‘*Kun je eens vertellen over hoe je je optreden op school deed?*’. Open vragen lokken reacties uit. Het is moeilijk om op zulke vragen heel kort iets te zeggen, dus het is duidelijk dat open vragen de communicatie bevorderen.

Gesloten vragen zijn makkelijk te beantwoorden met ‘ja’ of ‘nee’. Bijvoorbeeld: ‘*Heb je vandaag nog met Yuri gespeeld op school?*’ of ‘*Had je vanmorgen een proefwerk Nederlands?*’ Gebruik geen gesloten vragen als u een gesprek wilt voeren.

Waarom-vragen zijn bruikbaar als ouders en kinderen ergens oneens over zijn. Het is goed voor te stellen dat ouders willen weten waarom hun kind bepaalde dingen doet. Waarom-vragen zijn echter vaak onhandige vragen, omdat ze als bedreigend kunnen overkomen. Kinderen, maar ook volwassenen, voelen zich vaak ter verantwoording geroepen door een waarom-vraag. Hierdoor wordt het kind mogelijk geïrriteerd, geeft het geen antwoord of geeft het ‘schijnverklaringen’. Het gesprek verloopt dan onplezierig en levert vaak weinig op.

Betekent dit dat je nooit waarom-vragen kunt stellen? Dat hangt ervan af. De toon en de formulering van een waarom-vraag zijn erg belangrijk. Het kan streng klinken, maar ook uitnodigend. Bijvoorbeeld: ‘*Waarom hang je iedere avond na het eten nog zo lang met je vrienden op straat*’ klinkt heel anders dan ‘*Heb je een idee waarom je iedere avond zo lang met je vrienden op straat bent?*’ De laatste vraag is minder veroordelend, waardoor de kans groot is dat uw kind niet geïrriteerd reageert.

Samenvatten

Door een gesprek tussen u en uw kind samen te vatten, dwingt u zichzelf ertoe om eerst heel goed te luisteren naar wat uw kind u te vertellen heeft. Met een samenvatting geeft u in uw eigen woorden aan wat u gehoord heeft, en gaat u bij uw kind na of het klopt. Door gebruik te maken van samenvattingen merkt uw kind dat u echt luistert, kan uw kind u corrigeren als blijkt dat u het niet helemaal goed begrepen heeft, waardoor het gesprek in stand wordt gehouden.

Gevoelens benoemen

Dit is misschien wel de belangrijkste gespreksvaardigheid. Ouders zijn soms bang dat ze het alleen maar erger maken als ze een gevoel benoemen, het tegendeel is echter waar. Als een kind woorden hoort die zijn/haar gevoel weergeven, voelt het zich erkend en wordt het gevoel vaak minder sterk. We geven een paar voorbeelden:

Anouk is verdrietig, omdat ze aan haar overleden vader moet denken. Haar moeder zegt: ‘*Kom op joh, we gaan allemaal leuke dingen doen vandaag, droog je tranen maar snel.*’

Beter is als moeder het gevoel van Anouk verwoordt en zegt: ‘*Ik merk dat je erg verdrietig bent. Het voelt ook raar om dingen te doen zonder papa. Dat is best even flink slikken ...*’

Bart is boos en verdrietig, omdat zijn overleden moeder niet meer bij hem is. Zijn vader zegt: ‘*Dode mensen kunnen niet weer levend worden. Dat weet je nu toch wel?*’

Beter is als hij het gevoel van Bart erkent en bijvoorbeeld zegt: ‘*Wat zou dat fijn zijn hè, als dat toch zou kunnen, maar ja ... We weten allebei dat dat jammer genoeg echt niet kan.*’

Bij kinderen is het vaak van belang om niet alleen te luisteren naar wat ze zeggen, maar om ook te kijken naar hoe ze bewegen. Hun lichaamstaal en gedrag verradert vaak hoe een kind zich voelt. Bijvoorbeeld Matthijs van 13 jaar doet onverschillig en maakt veel ruzie. Zijn moeder zegt: ‘*Je mist papa heel erg he? Je wordt er boos en opstandig van.*’

Bespreek met uw behandelaar uw luister- en communicatievaardigheden. Wat gaat u makkelijk af en wat is nog lastig? Maak een plan hoe u bepaalde vaardigheden kunt oefenen en noteer dit in uw planner.

Tip

Kinderen praten vaak makkelijker op momenten dat ze iets aan het doen zijn wat niet te veel aandacht vraagt waardoor ze u niet aan hoeven te kijken. Bijvoorbeeld als u in de auto zit, tijdens een wandeling of de afwas. Kijk of er zulke momenten in uw alledaagse leven zijn of dat u ze kunt inbouwen. Bespreek met uw behandelaar hoe u deze gesprekken kunt voeren, en hoe u luchtige onderwerpen kunt afwisselen met meer diepgaande gesprekken.

Schrijf deze week minimaal drie situaties op waarin u geluisterd heeft naar uw kind. Schrijf zo letterlijk mogelijk op wat u deed en wat u zei. Beoordeel daarna de kwaliteit van uw toegepaste communicatievaardigheden.

1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Met uw kind praten over het verlies

Praten over het verlies vinden ouders en kinderen vaak ingewikkeld. Kinderen geven meestal zelf aan als ze ergens met u over willen praten. Een uitnodigende luisterhouding helpt daarbij. Daarnaast kunt u zo af en toe iets opperen, bijvoorbeeld door te zeggen: ‘Soms denk ik opeens terug aan vorig jaar toen [...] er nog was, en dan vraag ik mij af of jij dat ook wel eens doet?’ U laat daarmee blijken dat u beschikbaar bent om over een onderwerp te praten.

Soms zijn ouders bang om met hun kind over het verlies te praten, omdat ze bezorgd zijn over hun eigen emotionele reacties en ze hun kind(eren) hiermee niet willen belasten. Het zal u dan helpen om heel aandachtig te luisteren naar wat uw kind u te vertellen heeft. Door u daarop te concentreren raken uw eigen emoties wat meer op de achtergrond.

Het zal voorkomen dat u uw eigen emoties niet kunt verbergen, als u in gesprek bent met uw kind. Dat is helemaal niet erg. Mocht dat gebeuren, leg uw kinderen dan in grote lijnen uit wat er aan de hand is. Hierbij een paar tips:

- Leg uw kind uit dat u zich op dit moment erg verdrietig voelt, maar dat dat niet altijd zo is en dat u een manier zoekt om ermee om te gaan. Op deze manier helpt u uw kind om zich geen zorgen te maken over u.
- Benoem uw gevoelens en geef duidelijk aan dat uw kind niet de oorzaak is. Op deze manier voorkomt u dat uw kind zich er schuldig over voelt dat u zo geëmotioneerd bent.
- Laat zien aan uw kind welke helpende gedachte u gebruikt om u weer beter te voelen.
- Wees eerlijk en open als u uw kinderen gerust wilt stellen. Dat betekent dat het niet zo handig is om te zeggen ‘O, maak je maar geen zorgen over mij... Ik voel mij alweer helemaal goed,’ maar dat u beter kunt zeggen: ‘Het lukt mij nu even niet om hiermee om te gaan, maar ik weet zeker dat dat later zeker wel zal lukken.’

Indien u merkt dat u veel last heeft van bepaalde pijnlijke gevoelens is het belangrijk om iemand in uw omgeving te zoeken met wie u dit kunt bespreken.

Samenvatting

Gesprekken met uw kind vragen vaardigheden van ouders.

Luister

- Zorg voor een uitnodigende lichaamshouding.
- Stel een uitnodigende beginvraag (open vragen).
- Stel uitnodigende vervolgvragen.
- Vertel dat uw kind altijd bij u terecht kan met zijn/haar gevoelens.

Denk

- Wat heb ik gehoord, en klopt dat met wat ik zie? Met andere woorden: wat wil mijn kind mij vertellen?

Reageer

- Vat samen wat u heeft gehoord en check of dit klopt.
- Benoem het gevoel van uw kind.

Sluit het gesprek af met een begripvolle opmerking zoals: 'Ik ben erg blij dat je dit aan mij hebt verteld.'

8. Cognitieve gedragstherapie

Werken aan de 4 rouwtaken kan lastig zijn. Soms zijn er gedachten of gedragingen die het verwerkingsproces belemmeren. Dat zijn zogenaamde 'niet-helpende' of 'onhandige' gedachten en gedragingen. Daarnaast zijn er 'helpende' manieren van denken en doen. In het werkboek van uw kind wordt een methode besproken die uw kind helpt om meer helpende gedachten te ontwikkelen en meer helpend gedrag te gaan vertonen. Die methode heet 'cognitieve gedragstherapie'. Het komt erop neer dat wat je denkt, doet en voelt nauw met elkaar samenhangt. Deze therapie wordt veel toegepast bij psychische problemen. Het is een wetenschappelijk onderzochte methode die ook bij rouw goed kan helpen. De werking ervan leggen we uit aan de hand van twee voorbeelden.

Als je bijvoorbeeld denkt: 'Ik kan het niet aan om op de begraafplaats te komen,' dan zul je waarschijnlijk de begraafplaats vermijden. Op het moment dat je er om de een of andere reden wel naartoe moet, zul je je verzetten en raak je wellicht in paniek.

Als je de gedachte hebt: 'Ik moet iedere dag aan [...] denken en verdrietig zijn, anders lijkt het net alsof ik niet van haar heb gehouden,' dan zul je veel rouwgedrag ontwikkelen. Je zet als het ware je leven op de rem, en maakt weinig of geen ruimte voor leuke en plezierige activiteiten te ondernemen die je positieve energie geven.

Samen met uw kind gaan we niet-helpende gedachten en gedragingen opsporen. Vervolgens leren we uw kind manieren aan om meer helpende gedachten en gedragingen te ontwikkelen. Hij/zij krijgt opdrachten mee naar huis om dit te oefenen. U kunt uw kind coachen en zo helpen in het rouwproces.

Vraag aan uw kind of u de uitleg over niet-helpende gedachten en gedragingen mag lezen in zijn/haar werkboek. De uitleg staat op bladzijdes 57-72 en op bladzijdes 85-91. We benadrukken opnieuw dat het belangrijk is dat u aan uw kind vraagt of u in het werkboek mag kijken: eventueel samen met uw kind. Als uw kind niet wil dat u in zijn/haar werkboek kijkt, dan kan uw behandelaar de kern ook uitleggen.

Uw kind coachen bij omgaan met zijn/haar niet-helpende of onhandige gedachten

Niet-helpende gedachten kunnen het volbrengen van de rouwtaken in de weg staan. Uw kind heeft in de eerste weken van de behandeling verschillende methoden geleerd om niet-helpende gedachten op te sporen en hoe hij/zij daarmee om kan gaan. Met uw kind zullen er manieren worden afgesproken die bij hem of haar passen. Uw behandelaar zal u vertellen welke manier uw kind gaat gebruiken en wat er van u wordt verwacht. Als coach heeft u namelijk een belangrijke rol. U kunt het volgende doen:

- Vraag na hoe het met het uitvoeren van de ThuisTaken gaat die gericht zijn op het anders leren omgaan met niet-helpende gedachten; maak gebruik van uw luister- en gespreksvaardigheden.
- Moedig uw kind aan om de ThuisTaken te doen, bijvoorbeeld om de ontspanningsoefeningen te doen.
- Help uw kind als er zich moeilijkheden voordoen, bijvoorbeeld bij het organiseren en uitvoeren van een experiment.

Uw kind coachen bij omgaan met niet-helpend of onhandig gedrag

Uw kind leert in de behandeling niet-helpend of onhandig gedrag bij zichzelf te herkennen. We onderscheiden verschillende soorten onhandig gedrag:

- angstig vermijdingsgedrag;
- altijd alles doen voor anderen;
- ‘somber terugtrekgedrag’.

Dit wordt onhandig gedrag genoemd, omdat dit gedrag het volbrengen van de rouwtaken in de weg staat en daardoor het rouwproces hindert. Samen met uw kind wordt bepaald welk onhandig gedrag plaats gaat maken voor meer helpend gedrag. Bespreek met uw kind welk niet-helpend gedrag de focus krijgt in deze behandeling.

Algemene tips

- Informeer hoe het met het uitvoeren van de ThuisTaken gaat die gericht zijn op het veranderen van dit onhandige gedrag; maak hierbij gebruik van uw luister- en gespreksvaardigheden.
- Moedig uw kind aan om de ThuisTaken te doen, bijvoorbeeld om een ‘stap’ te doen die uw kind bedacht heeft bij ‘stap voor stap anders doen’, of door te helpen bij het ondernemen van plezierige activiteiten of bij het oplossen van problemen.
- Geef complimenten, bijvoorbeeld als uw kind een bepaalde stap heeft gezet voor het ondernemen van bepaalde activiteiten of het oplossen van een bepaald probleem waarvoor hij/zij zelf verantwoordelijk is.
- Om uw kind zo goed mogelijk te begeleiden is het belangrijk om een vinger aan de pols te houden, maar uw kind tegelijk te leren om zelfstandig zijn/haar problemen aan te pakken. Het is daarom handig om met uw kind een moment af te spreken waarop u samen doorneemt hoe het met het uitvoeren van een bepaalde ThuisTaak of oefening gaat. Ook als u een vast moment in de week heeft gekozen, kan het soms lastig zijn om te bepalen of u uw kind steunt en stimuleert, of dat u hem of haar juist belemmert als u zich ‘bemoeit’ met de ThuisTaken. Er zijn hiervoor geen duidelijke regels te geven. Wat het ene kind prettig vindt, kan de ander juist als belemmerend ervaren. Het beste advies dat we kunnen geven is daarom dat u het met uw kind bespreekt.

Beloningen geven als er sprake is van angstige vermijding

Geef beloningen als er voldoende punten zijn verdiend voor ‘het stap voor stap doen waar je bang voor bent’. Het is belangrijk dat u goed op de hoogte bent van de stappen die u kind gaat nemen, van het puntensysteem, en dat u samen met uw kind duidelijke afspraken heeft gemaakt over de beloningen (zie voor de uitleg bladzijde 99 van het werkboek voor kinderen).

Uw kind begeleiden bij het altijd-alles-doen-voor-anderen

Kinderen die rouwen dragen soms zware lasten met zich mee. Niet voor niets is rouwtaak 3 ‘niet alleen maar altijd-alles-doen-voor-anderen’. Het is belangrijk dat kinderen voldoende tijd hebben voor zichzelf en hun eigen rouwproces. Zij moeten daarom leren om hun eigen problemen op te lossen. Daarvoor is het belangrijk dat uw kind het onderscheid kan maken tussen hun eigen problemen, en die van een ander.

In hoofdstuk 13 leert uw kind eerst om zichzelf de volgende vraag te stellen: ‘Is dit mijn probleem of is een probleem van iemand anders?’

Welke problemen vindt u dat uw kind zou moeten oplossen en welke niet?

- uw kind heeft een slecht cijfer gehaald
- uzelf (ouder) bent vaak verdrietig
- uw kind heeft straf gekregen omdat het steeds in de klas zat te praten

- uw kind heeft ruzie met zijn/haar beste vriend(in)
- een ander kind in het gezin heeft problemen op school
- uzelf (ouder) heeft problemen op uw werk
- uzelf (ouder) heeft ruzie met iemand uit de familie
- de kamer van uw kind is vrijwel altijd een troep
- uw kind wil graag een nieuwe fiets maar daar is geen geld voor

Kunt u voorbeelden bedenken van situaties waarin uw kind zich verantwoordelijk voelde voor een probleem dat eigenlijk niet zijn/haar probleem was?

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe reageerde u daarop?

.....

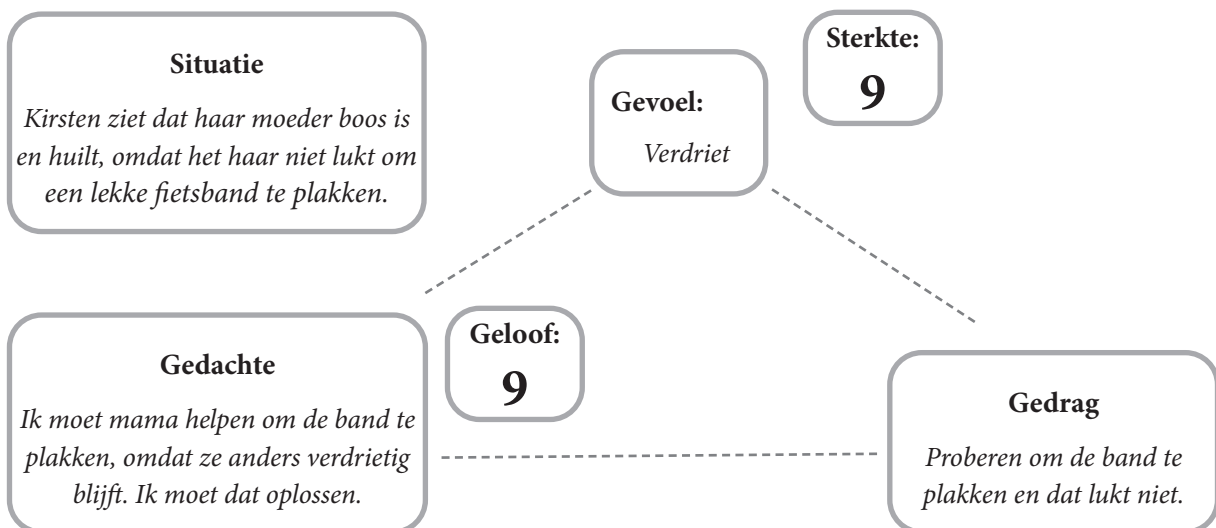
.....

.....

.....

.....

Uw kind heeft geleerd hoe hij/zij kan omgaan met niet-helpende gedachten en die te vervangen voor helpende gedachten. Hier volgt een voorbeeld van niet-helpende en helpende gedachten. Het gaat over Kirsten van 9 jaar.



Kirsten stelt zichzelf de vraag: 'Is het mijn probleem of is het een probleem tussen twee andere mensen?'

Antwoord Het is de fiets van mijn broertje van 6 jaar. Mama is verdrietig, omdat het haar niet lukt de band te plakken. Ze mist papa nu heel erg, omdat ze weet dat hij dit goed kon. Het is wel lief van me als ik help met de band plakken, maar ik hóéf het niet te doen. Ik kan mama laten zien dat ik begrijp dat ze verdrietig is, maar ik kan haar verdriet niet wegnemen.

Helpende gedachte Ik ben nog steeds een leuk en aardig kind ook als ik dit probleem niet kan oplossen. Ik kan wel iets anders voor mama doen.

Helpend gedrag Mama een knuffel, aai of kus geven.
Tegen mama zeggen dat ik begrijp dat ze papa mist.
Een tekening maken voor mama.

Geloof:

5

Uw kind begeleiden bij het zelfstandig problemen oplossen

Het zelfstandig oplossen van problemen is belangrijk in het kader van rouwtaak 4. Kinderen die somber terugtrekgedrag vertonen, vinden het vaak moeilijk om problemen aan te pakken, waardoor ze zich steeds meer gaan terugtrekken.

In hoofdstuk 6 hebben we communicatievaardigheden besproken. Vaak vinden kinderen het prettig als er naar hen geluisterd wordt en hoeft er niet eens een oplossing gezocht te worden. Dit is natuurlijk niet altijd het geval. Sommige problemen vragen juist wel om oplossingen.

In het werkboek staat een stappenplan, waarmee uw kind hij/zij zelfstandig problemen kan oplossen. Hierna staan de stappen uit dit stappenplan, aangevuld met dingen die u kunt doen ter ondersteuning van uw kind.

1. Wat is het probleem?

Uw kind kan het probleem zo duidelijk mogelijk beschrijven en stelt zich de vraag of het zijn/haar probleem is of van iemand anders.

U kunt uw kind helpen met het omschrijven van het probleem en het beantwoorden van de vraag van wie het probleem is.

2. Bedenk verschillende oplossingen. Uw kind kan zelf verschillende oplossingen bedenken voor het probleem.

U kunt helpen met het bedenken van oplossingen. Meehelpen betekent niet dat u de oplossingen bedenkt, maar dat u uw kind door middel van vragen op ideeën brengt. U kunt natuurlijk wel wat opperen. Stel dat uw kind 's avonds graag uit wil, maar niet alleen wil fietsen. Dan kunt u samen denken over mogelijke oplossingen, bijvoorbeeld afspraken maken met vrienden, een taxi bestellen, een brommer kopen, u brengt hem of haar weg, een logeerafspraak maken.

3. Schrijf de mogelijke gevolgen van de oplossingen op

Uw kind bedenkt voor iedere oplossing van Stap 2 de mogelijke gevolgen en schrijft ze op. U kunt met uw kind meedenken over mogelijke gevolgen.

4. Maak een lijstje van de oplossingen

Uw kind zet de oplossingen op een rij. Kijk samen naar de gevolgen en zet de beste bovenaan. Kies als eerste de oplossing die op plek 1 staat. U kunt hier weer bij meedenken.

Vragen over ander gedrag:

‘Kun je dat?’

‘Wat zou er kunnen gebeuren als je dat doet?’

‘Is het een goede manier om het zo te doen?’

Voor helpende gedachten: help uw kind herinneren aan de vier uitdaagvragen:

‘Hoe weet ik dat het waar is wat ik denk?’

‘Welke bewijzen zijn er voor en tegen deze gedachte?’

‘Wat gebeurt er als ik zo blijf denken?’

‘Wat is het allerergste dat er kan gebeuren?’

5. Voer de oplossing uit: Doe het!

Uw kind: denkt vooraf goed na over hoe het de oplossing gaat uitvoeren. Soms is het handig om van tevoren te oefenen. Denkt na over eventuele hulp. Denkt ook na over helpende gedachten en schrijft die op een kaartje. Denkt ook na over beloningen. Op welke manier beloont uw kind zichzelf voor het uitvoeren van het plan?

U: kunt helpen bij het oefenen of bij het organiseren van eventuele andere hulp. Als uw kind de oplossing gaat uitvoeren, kunt u hem of haar steunen en succes wensen.

6. Bekijk achteraf goed hoe het gegaan is

Uw kind: Als het plan is uitgevoerd, is het de bedoeling dat uw kind zelf beoordeelt hoe het is gegaan. Misschien is het niet helemaal gegaan zoals hij/zij gehoopt had, maar zijn er wel veel dingen waar hij/zij tevreden over is, en die hij/zij heeft bereikt.

Als het plan niet goed is uitgekapt is, ga je eerst naar Stap 7 en dan terug in het stappenplan en begin je met Stap 2. Bedenk of er andere oplossingen zijn en ga vervolgens verder met Stap 3, enzovoort.

U: kunt vervolgens samen bespreken hoe het gegaan is. Als het plan niet goed uitgekapt heeft, stimuleert u uw kind om eerst Stap 7 te doen en dan opnieuw weer naar Stap 2 te gaan.

7. Beloon jezelf!

Uw kind: wordt aangemoedigd om trots te zijn op zichzelf, omdat hij/zij het plan heeft uitgevoerd.

U: beloont uw kind voor het uitvoeren van het plan. Het is belangrijk om dit te doen ongeacht de uitkomst.

Hierna vindt u het formulier dat uw kind kan gebruiken bij het zelfstandig problemen oplossen.

Stap 1: Wat is het probleem. Is het mijn probleem?

Stap 2: Bedenk oplossingen

Stap 3: Schrijf de mogelijke gevolgen van de oplossingen op

Stap 4: Maak een lijstje van de oplossingen

**Stap 5:
Voer de oplossing uit:
Doe het!**

Stap 6: Evalueer hoe het gegaan is

Stap 7: Beloon jezelf!

9. Samenvatting en terugvalpreventie: uw kind helpen om te gaan met moeilijke situaties

Ieder kind is uniek en reageert anders op moeilijke momenten. Hoe kunt u aan uw kind merken dat het even minder goed gaat?

.....

.....

.....

.....

Voor kinderen die een verlies hebben meegemaakt zijn er vast en zeker nog allerlei momenten in de toekomst die veel emoties kunnen oproepen of heel pijnlijk zijn, denk aan verjaardagen of als hij/zij een diploma krijgt. Ook jaren na het overlijden kan het gemis dan weer even voelbaar zijn. Op welke momenten verwacht u dat uw kind weer even veel last zou kunnen hebben van het verlies?

.....

.....

.....

.....

In dit behandelprogramma heeft uw kind veel vaardigheden geleerd om moeilijke situaties aan te kunnen. We sommen kort de belangrijkste vaardigheden op die uw kind heeft geleerd:

1) *Praten over het verlies*

In het begin van de behandeling, maar ook in de latere sessies, is er veel gesproken met uw kind over het verlies en de gevoelens die erbij komen kijken. Hierdoor is het voor uw kind gewoner geworden om over het verlies te praten, en om zich te laten steunen als hij/zij pijnlijke gevoelens ervaart.

2) *Niet-helpende of onhandige gedachten opsporen en veranderen*

Uw kind heeft geleerd dat er een relatie is tussen wat hij/zij denkt en voelt. Hij/zij heeft geleerd negatieve gedachten op te sporen, uit te dagen en te veranderen.

3) *Niet-helpend of onhandig gedrag herkennen en veranderen*

Uw kind heeft bovendien geleerd dat er ook een relatie is tussen wat hij/zij doet en wat hij/zij voelt. We hebben gedrag waardoor je bijvoorbeeld somber of angstig voelt 'onhandig gedrag' genoemd. Uw kind heeft geleerd dit gedrag te veranderen.

In dit werkboek voor ouders heeft u ook allerhande vaardigheden geleerd om uw kind te kunnen steunen in moeilijke situaties:

1) *Zorg voor goed contact met uw kind*

Als er iemand in het gezin is overleden, is het belangrijk om bewust aandacht te schenken aan goed contact. Doe iedere dag iets met uw kind en geef complimenten over dingen die goed gaan.

2) *Gebruik de geleerde communicatievaardigheden*

Er is aandacht geweest voor luister- en gespreksvaardigheden. Kinderen zullen hierdoor makkelijker met u praten over moeilijke onderwerpen en pijnlijke gevoelens. Besproken is hoe u met uw kind kunt praten over het verlies en hoe u hierbij uw eigen emotionele reacties kunt hanteren.

3) *Maak gebruik van uw ervaringen die u opdeed als coach om uw kind te leren anders om te gaan met zijn/haar niet-helpende gedachten en onhandig gedrag*

U kunt uw kind helpen te herinneren wat die oefeningen hebben opgeleverd. Daarbij kunt u uw kind helpen om nieuwe negatieve gedachten uit te dagen of onhandig gedrag aan te pakken.

Planner bijeenkomst 1

Agenda

1 Maken van de agenda

2

3

4 Afspraken.....

Wat is er deze keer besproken of gedaan? Welke thema's zijn besproken en welke adviezen vond ik vooral behulpzaam?

.....

.....

.....

.....

Geef aan waaraan u zou kunnen merken dat het beter gaat met u kind. Probeer zo concreet mogelijke gedragingen aan te geven waaraan u dit zou kunnen zien of merken.

1

.....

.....

.....

2

.....

.....

.....

3

.....

.....

.....

Doelen

Wat wilt u bereiken met de behandeling? Probeer het zo gedetailleerd mogelijk op te schrijven. Geef per doel aan in hoeverre u vindt dat u het doel tot nu toe al hebt bereikt (0= nog helemaal niet, 10= helemaal bereikt).

- 1 cijfer
- 2 cijfer
- 3 cijfer
- 4 cijfer

ThuisTaak

Wat ga ik tot aan de volgende afspraak doen ter ondersteuning van [...] in zijn/haar rouwproces?

.....

.....

.....

.....

Planner bijeenkomst 2

Agenda

1 Maken van de agenda

2

3

4 Afspraken.....

Wat is er deze keer besproken of gedaan? Welke thema's zijn besproken en welke adviezen vond ik vooral behulpzaam?

.....
.....
.....
.....

ThuisTaak

Wat ga ik tot aan de volgende afspraak doen ter ondersteuning van [...] in zijn/haar rouwproces?

.....
.....
.....
.....

Geef aan in hoeverre u denkt dat de behandeling uw kind en u zal helpen

- Helemaal niet
- Een beetje
- Redelijk
- Veel
- Heel veel

Planner bijeenkomst 3

Agenda

1 Maken van de agenda

2

3

4 Tussenevaluatie van de doelstellingen.....

5 Afspraken.....

Wat is er deze keer besproken of gedaan? Welke thema's zijn besproken en welke adviezen vond ik vooral behulpzaam?

.....

.....

.....

.....

In de eerste week heeft u aangegeven waaraan u zou kunnen merken dat het beter gaat met u kind. Hoe gaat het nu met uw kind? Gaat het beter of juist minder goed?

.....

.....

.....

.....

Doelen

Hoe gaat het met de doelen die u in sessie 1 heeft opgesteld? Geef per doel aan in hoeverre u vindt dat u het doel tot nu toe al hebt bereikt (0= nog helemaal niet, 10= helemaal bereikt).

1 cijfer

2 cijfer

3 cijfer

4 cijfer

Huiswerkopdracht

Wat ga ik tot aan de volgende afspraak doen ter ondersteuning van [...] in zijn/haar rouwproces?

.....

.....

.....

.....

Planner bijeenkomst 4

Agenda

1 Maken van de agenda

2

3

4 Afspraken.....

Wat is er deze keer besproken of gedaan? Welke thema's zijn besproken en welke adviezen vond ik vooral behulpzaam?

.....

.....

.....

.....

Huiswerkopdracht

Wat ga ik tot aan de volgende afspraak doen ter ondersteuning van [...] in zijn/haar rouwproces?

.....

.....

.....

.....

Planner bijeenkomst 5

Agenda

- 1 Maken van de agenda
- 2
- 3
- 4 Evaluatie van de doelen.....
- 5 Afspraken.....

Wat is er deze keer besproken of gedaan? Welke thema's zijn besproken en welke adviezen vond ik vooral behulpzaam?

.....

.....

.....

.....

In de eerste week heeft u aangegeven waaraan u zou kunnen merken dat het beter gaat met u kind. Hoe gaat het nu met uw kind? Gaat het beter of juist minder goed?

.....

.....

.....

.....

Doelen

Hoe gaat het met de doelen die u in sessie 1 heeft opgesteld? Geef per doel aan in hoeverre u vindt dat u het doel tot nu toe al hebt bereikt (0= nog helemaal niet, 10= helemaal bereikt).

- | | |
|---------|---------------------|
| 1 | cijfer |
| 2 | cijfer |
| 3 | cijfer |
| 4 | cijfer |