

fara

luistert, informeert
en begeleidt bij
zwangerschapskeuzes

Aandacht voor onzichtbaar verlies en verborgen rouw na abortus

Katleen Alen (Fara vzw)

Bel maar als
er iets is!

KdG Research
& Berrefonds

Interactief symposium 24 en 25 februari 2023

ROUWPRAAT in
hulpverlening
bij het verlies
van een kind



fara

Ervarings-oefening



Beleving zelfgekozen verlies



*“Mag ik wel rouwen,
want ik heb er toch zelf voor gekozen?”*

- > niet erkend verlies
- > geheim/taboe
- > drempel voor hulpvraag!

Rouw-praat bij abortus

><

“Er wordt over geschreeuwd of over gezwegen”

(H)erkenbaar?



**Shame dies when
stories are told in
safe places.**

Ann Voskamp

Stilte

*Voor iedereen die er voor mij toe doet.
Voor jou.*



Het is niet omdat ik niet huil
Dat ik niet huil
Niet omdat ik niet boos ben
Dat ik niet boos ben
Niet omdat ik niet zeg dat ik je nodig heb
Dat ik je niet nodig heb

Wees niet bang voor een eerlijk antwoord als je vraagt hoe het met me gaat
Wees niet bang als ik praat over haar
Wees maar niet bang.
Wil je horen dat het goed gaat?
Vooruit dan maar
Maar jij en ik weten dat er achter elke lach een traantje schuilt

Lieve jij
Verdriet doet pijn
Verdriet is moeilijk om mee om te gaan
Maar verdriet is mijn deel.
Ik vraag je niet om mee te huilen
Ik vraag je niet om raad
Ik vraag je niet om de juiste woorden
Ik vraag je niet om de juiste blik
Ik vraag niet om jouw aanwezigheid
Ik vraag je niks

Maar weet
Dat als jij er bent
Mijn hart een klein beetje opengaat
Omdat ik weet dat je er staat



*Annelien, mama van Amber**

Hoe nodig je uit om erover te praten?

Basishouding: empathie = antigif voor schaamte
(Brenée BROWN)

-> stil schaduwverdriet in het licht brengen

Pro-actief: wacht niet op de juiste moment/plaats

Stel open vragen:

Hoe voel je je?

Hoe was het voor je? Denk je er nog weleens aan?

Waar hoop je nu op?

Gebruik reflecterende/spiegelende taal: neem de
woordenschat van de ander over



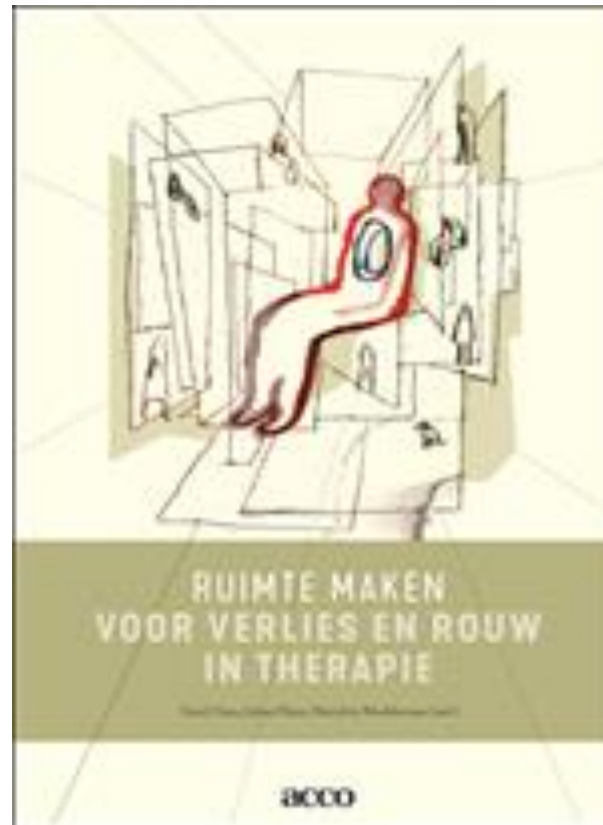
‘Je moet het er niet moeilijk mee hebben, maar het mag wel’

Erken/benoem het als een verlies -> ‘toestemming’ om te rouwen

! Belang van sociale validatie in rouw (Bellet & Neimeyer, 2019):

- *Social invalidation of the mourner’s meaning making predicts complicated grief*
- *Social validation predicts posttraumatic growth*

Word RuimteMaker!



A. Ruimte maken voor verborgen rouw

Begeleiding van het rouwproces na een 'zelfgekozen' verlies

3-stappenplan:

1. Stilstaan bij de complexiteit en context van de keuze
2. Zoeken naar betekenis van het verlies
3. Normaliseren en informeren

1. Sta stil bij de complexiteit en context van de keuze

- *Hoe was het om een keuze te moeten maken?*
Reflectie-oefening



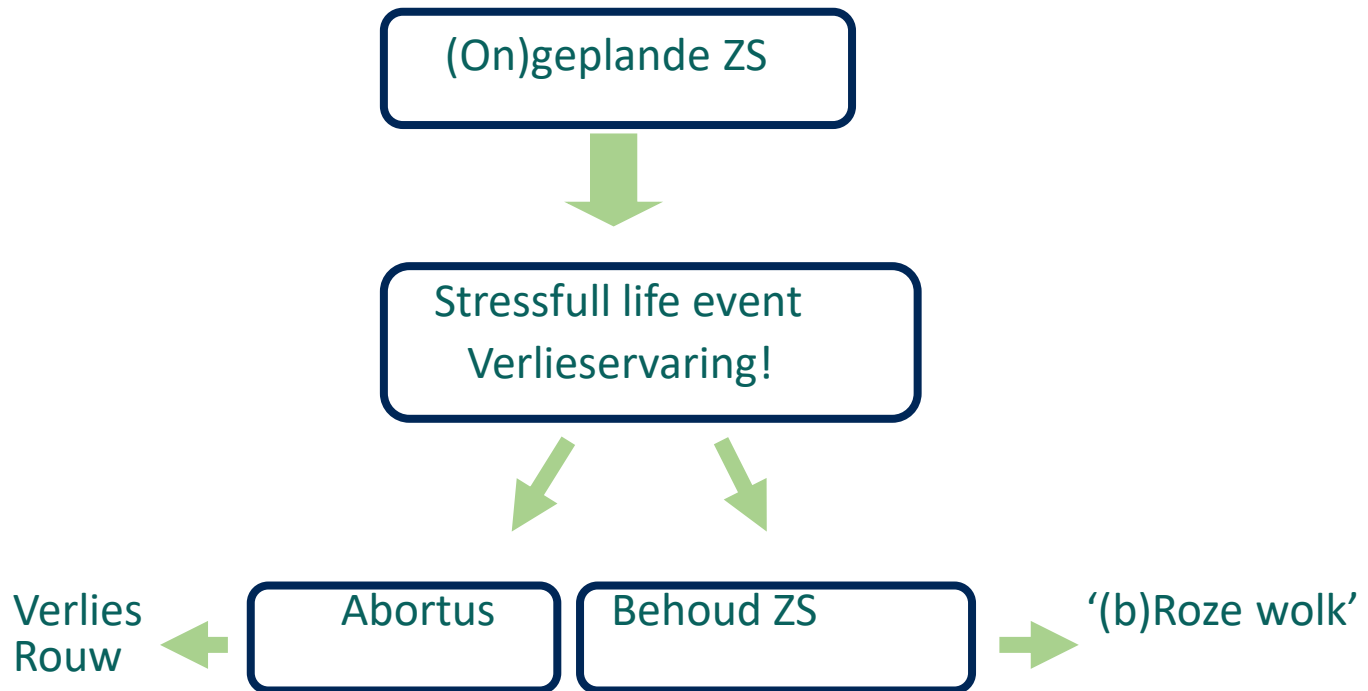
- *Welke (f)actoren nam je in afweging?*

! Meerzijdige partijdigheid

‘Keuze uit zorg’



VERLIES-ervaring



2. Zoek samen naar de betekenis van het verlies

Inleef-oefening in duo

- Denk aan een persoonlijk verlies of leef je in in je rol: vrouw, 32 jaar, gehuwd, 2 kinderen, abortus van een 3^{de} zwangerschap
- A vraagt B makkelijk te gaan zitten en de ogen te sluiten.
- B stelt traag de vraag ***‘Wie of wat ben je verloren?’***.
- Pauzeer een 4-tal tellen. Herhaal de vraag 3 keer en pauzeer telkens.
- Pauzeer, adem samen en vraag de ogen te openen. Laat A vertellen hoe het voor hem/haar was.
- B antwoordt puur met dankbaarheid, zonder iets op te lossen of te troosten.



Multidimensioneel verlies

"Before you were
born.....I loved
you."

Unknown

Zwangerschap,
'kindje'

Toekomst-
perspectief

Illusie van
'blijde
verwachting'

Onschuld

...

Stukje van
mezelf

Mijn
relatie
'als
vanouds'

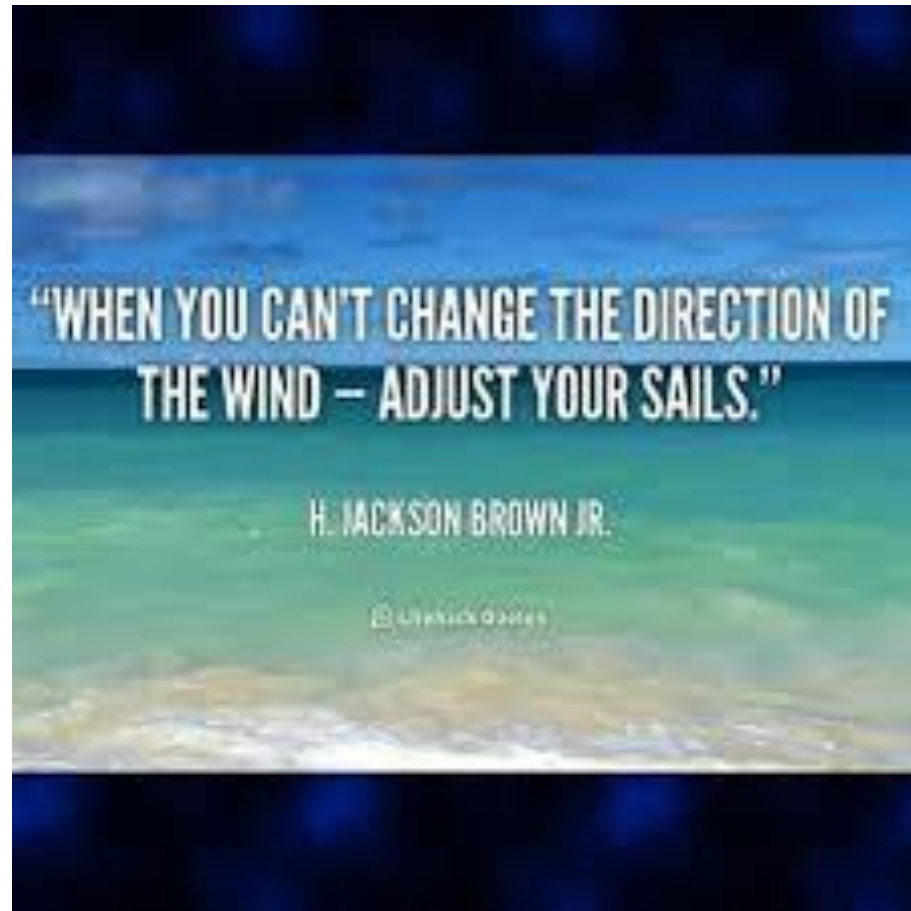
3. Normaliseer en informeer over het rouwproces



Duale proces model (STROEBE & SCHUTT, 1995)

fara

Veerkracht aanspreken



B. Onzichtbaar verlies zichtbaar maken

Zoeken naar een (symbolische) representatie van een zelfgekozen zwangerschapsverlies

2-stappenplan:

1. Stilstaan bij afscheid nemen
2. Leren anders vasthouden – blijvend verbinden

1. Sta stil bij afscheid nemen

- Zichtbaar verlies
 - *Kon er afscheid genomen worden? Is er bestaansbewijs?*
- Onzichtbaar verlies
 - *Hoe doe je dat: moeder of vader zijn van een kindje dat er voor de buitenwereld niet is geweest of geen kindje is?*



2. Leer anders vasthouden, blijvend verbinden

(Hoe) is je kindje nog aanwezig?

‘Continuous bounds’ (NEIMEYER)

Symboliek en rituelen



Zingevingsvragen -> betekenisgeving

Zoektocht naar wat van blijvende waarde/betekenis is



fara

Getuigenis zoek- en vindproces 'Brief aan mijn kindje'

"Ik weet niet wat de toekomst zal brengen, maar ik ga ze hoopvol tegemoet met de nieuwe inzichten die jij me hebt aangereikt.

Je helpt me in deze zoektocht naar mezelf, die een erg kronkelig parcours volgt en soms even vastloopt. Maar met een portie geduld moet het lukken om de tocht verder te zetten en de werkelijkheid die we nu hebben te aanvaarden.

En misschien ook wat meer te leren luisteren naar mijn hart.

Ik heb jou niet verder laten groeien tot mens, maar jij hebt mij wel doen groeien als mens."



‘Brief aan mijn kindje’ bis (gewenst zwanger)

“(...) Ik ben me ervan bewust dat spijtgevoelens kunnen evolueren doorheen de tijd. En het klinkt misschien vreemd, maar de komst van je zus heeft het gemis wel een beetje zachter gemaakt.

Toch heb ik helemaal niet het gevoel dat zij jou vervangt. Ze is gewoon een andere persoon, maar ze geeft nu wel invulling aan het verlangen naar een kindje dat na jouw vertrek langzaam ontstaan is. (...)

*‘Het zijn alleen de zotten die niet van gedacht veranderen’,
ik heb er heel lang over gedaan om tot dit inzicht te komen, maar ik hoop dat ik je zus kan meegeven dat het soms erg bevrijdend kan zijn.”*

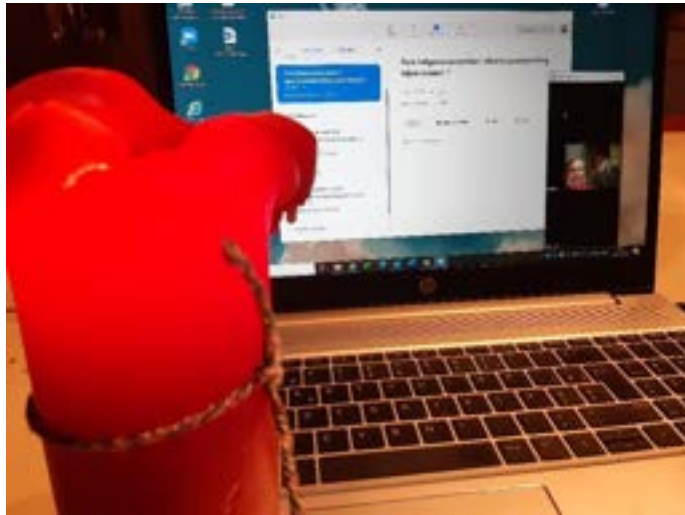


Van lotgenoten naar bondgenoten

www.fara.be/kalender

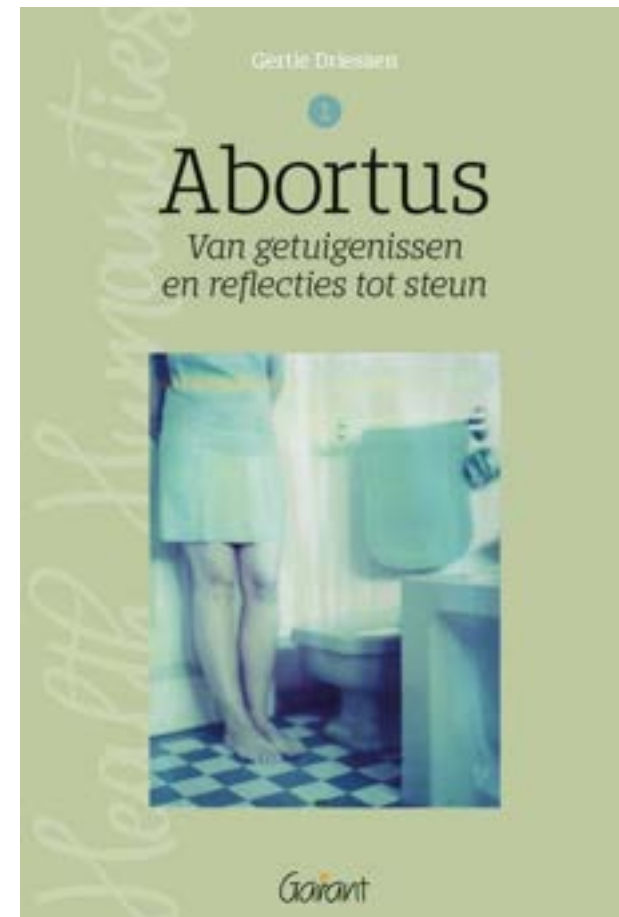


“Je moet er wel zelf door, maar daarom niet alleen”



Meer lezen? Bronnen





fara

Ruimte voor vragen!





Farafoon

016 38 69 50



Faramail

vragen@fara.be



Farachat

maandag, woensdag en
vrijdag van 13 tot 16 uur



**Een gesprek bij ons
op kantoor?**

maak een afspraak

www.fara.be

Volg ons

