



'Iedereen moet het verlies zélf dragen, maar hoeft dit niet alléén te doen.'

OMGAAN MET VERLIES- EN ROUWERVARINGEN VAN STUDENTEN

Een handreiking met tips voor een eerste gesprek

Algemeen

We worden allemaal regelmatig geconfronteerd met gebeurtenissen - ook wel life-events genoemd - die ons leven positief of negatief kunnen beïnvloeden. Dat hebben we vaak niet zelf in de hand. Momenteel beheerst het coronavirus ons dagelijks leven: géén gebruikelijke dagelijkse routines, werken of studeren vanuit een thuissituatie, sociale onthouding en andere verplichtingen. In deze situatie wordt een groot beroep gedaan op onze flexibiliteit, ons aanpassingsvermogen en onze persoonlijke veerkracht. Sommige gebeurtenissen of een opeenstapeling daarvan kunnen zó ingrijpend zijn dat we uit balans geraken. Voorbeelden zijn: het overlijden van een dierbare, verlies van gezondheid, verlies van werk, stoppen met studie, negatieve studieresultaten of relatiebreuk. Ons dagelijkse leven staat dan op z'n kop en we komen tijdelijk in een overlevingsmodus terecht.

Pittige opgave

Jongeren met verlieservaringen bevinden zich eigenlijk in een groot niemandsland tussen een oude en een nieuwe situatie in. Dat is een pittige opgave! Ze willen het liefst niet afhankelijk zijn van anderen of afwijken en richten zich vaak eerder op eigen leeftijdgenoten. 'Anders zijn' brengt deze jongeren in verlegenheid. Een verlieservaring heeft altijd gevolgen en die kunnen van persoon tot persoon enorm verschillen. Dat geldt evengoed voor het tempo waarmee iemand weer stapjes kan zetten ná een verlies.

Eigen tempo

Verlieservaringen laten zich niet 'sturen' en zijn niet gebonden aan vastgestelde tijden zoals een lesprogramma. Iedereen ervaart verlies op een eigen manier en beleeft eigen 'verliestijd'. Dat is heel gewoon.

Verlieservaringen zijn normaal en horen nou eenmaal bij het leven, maar vormen tegelijk ook een complex geheel van emoties. Teleurstelling, verdriet, vreugdeloosheid, zelfmedelijden, zwaarmoedigheid en zelfs wanhoop. Verlies kent vele intense en ingewikkelde verschijningsvormen. Geen twee rouwenden hebben dezelfde ervaring, zelfs niet als het verdriet dezelfde persoon betreft. En een 'juiste' of 'verkeerde' manier van rouwen bestaat niet!

Verlies kan iemand ontwrichten en grote verwarring veroorzaken. Het is niet 'iets ziekelijks' waarvoor speciale medicijnen nodig zouden zijn. Eigenlijk is het een ingrijpend gevolg van een traumatische ervaring en van tijdelijke hevige stress.

Iedereen heeft een eigen unieke verliestijd. Aanpassen gaat in stukjes en het is zoals het leggen van een puzzel. Het gaat om een langzaam en pijnlijk beseffen dat door een betekenisvol verlies het leven ingrijpend en onomkeerbaar is veranderd.

*De enige regel in dagen van verlies en rouw is nu eenmaal dat er géén regels voor zijn.
Je kunt de reacties niet netjes schiften in normaal of abnormaal, gepast of ongepast, goed of fout.*

J. Baginni

Onzichtbaar

Iedereen ondergaat dus een eigen 'verliestijd'. Bekend is dat bij jongeren verlies en rouw nog wel eens onzichtbaar zijn. Het wordt als het ware verborgen. In eerste instantie is dat misschien een tijdelijke oplossing voor een moeilijke situatie. Het kan ook zijn dat jongeren de ander hun eigen verdriet willen besparen of dat ze zich juist erg verantwoordelijk voelen voor het verliesproces van de ander. En soms willen jongeren gewoon niet afwijken in gedrag en emotie van hun eigen leeftijdgenoten. Steeds gaat het daarbij om zelfbescherming en een behoefte aan stabiliteit en voorspelbaarheid.

Wisselende gerichtheid

Tijdens een verlieservaring kan iemand wisselend te maken krijgen met verliesgerichtheid (= gevoelens van gemis, herinneringen en verdriet) en herstelgerichtheid (= gevoelens die te maken hebben met een leven na het verlies, met nieuwe rollen en verantwoordelijkheden). Dat leidt vaak tot een lastig en complex aanpassingsproces, waarin iemand als het ware heen-en-weer wordt geslingerd tussen verlies en herstel.

In dat grillige proces kan het volgen van een opleiding binnen een gestructureerde en sociale omgeving een stabiele factor zijn. Ook sociale contacten, een bijbaantje en een hobby kunnen helpen wat meer balans en stabiliteit te bewaren. Juist nu we te maken hebben met de strenge voorzorgsmaatregelen om verspreiding van het coronavirus beheersbaar te houden, is het extra lastig de balans te bewaren.

Doorverwijzen en deelname groepsbegeleiding

Het delen van persoonlijke ervaringen kan een verzachtende en helpende werking hebben. Voor extra ondersteuning of hulp kunnen studenten ook terecht bij het Team Studentenbegeleiding. Individueel of samen met een studiebegeleider. Specifieke kennis en vaardigheden aanwezig bij studentendecanen Monique Römken en Nico Schloen. Zie voor meer informatie Fontys Helpt: fontys.nl/fontyshelpt

Een paar keer per jaar ondersteunt het Team Studentenbegeleiding kleine groepen studenten die een dierbare hebben verloren. Zie voor meer informatie hierover: fontys.nl/fontyshelpt



Gesprekstips

Het is heel goed denkbaar dat studenten met wie jij als studiebegeleider in gesprek bent of raakt ook te maken hebben met verlieservaringen. Je kunt 'als getuige' van hun verdriet, als gesprekspartner, een belangrijke rol van betekenis vervullen. Graag bieden we je enkele tips/ handvatten om in elk geval een eerste gesprek over verlies te voeren.

- 1 Het eerste en meest belangrijke is luisteren. De student heeft behoefte aan het vertellen van zijn of haar verhaal, mogelijk steeds opnieuw. Wees geduldig, onderbreek niet en luister.
- 2 Beperk je tot luisteren. Aan goede raad of adviezen is vaak (nog) géén behoefte.
- 3 Bied een veilig en vertrouwd contact zodat de student het eigen verhaal kan vertellen. Ga de student niet uit de weg, onderhoud het contact.
- 4 Vraag de student waar hij of zij behoefte aan heeft, vul het niet zelf in. Stel de vraag 'wat heb je nodig?' en luister goed naar het antwoord. Kijk vervolgens samen hoe jij kunt bijdragen aan wat de student nodig heeft.
- 5 Laat het gesprek 'gebeuren', ga niet sturen in een bepaalde richting.
- 6 Behandel de student 'normaal', niemand wil een uitzondering zijn.
- 7 Blijf gepast en geduldig vragen hoe het met de student gaat, ook al is het antwoord 'goed!'.