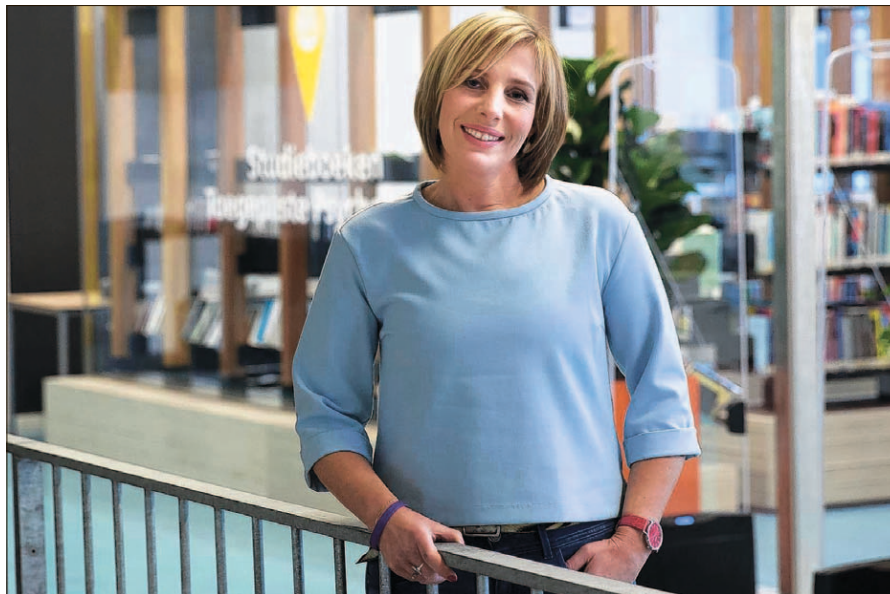


Leren omgaan met verlies

Iedereen krijgt te maken met verlies. Maar hoe dan verder? Heidi van den Hout maakt het bespreekbaar.

door Annette Tromp

Heidi van den Hout weet uit ervaring hoe moeilijk het leven is na een groot verlies. Zeven jaar geleden overleed haar man aan kanker, en moest zij verder met haar dochtertje dat toen tien maanden oud was. Hoe ga je om met zo'n groot verlies? Kun je dat leren? „Ik zeg altijd: er is geen kookboek met recepten hoe daarmee om te gaan. Er zijn geen protocollen voor. Maar meer weten over omgaan met verlies kan een enorm verschil maken in kwaliteit van leven.“ Dat het keihard werken is, weet Heidi van den Hout als geen ander. Als docente toegepaste psychologie bij Fontys in Eindhoven heeft ze zich ontwikkeld tot deskundige op dit gebied. Het thema verlies sloeg erg aan bij haar studenten. Vorig jaar ging Van den Hout met studenten en collega's in het kader van het Fontys-project Route G naar de Alpe d'Huez, om geld in te zamelen voor het KWF. Er werd gefietst, en studenten kregen de gelegenheid om EHBE (Eerste Hulp bij Emoties) te verlenen. Het thema verlies kreeg zo nog meer aandacht, door die emotionele plek, daar waar het verlies zo voelbaar was. Afgelopen najaar organiseerde Van den Hout in samenwerking met het Brabants Dagblad in Tilburg drie bijeenkomsten met als thema Verlies & Veerkracht. Die waren binnen een mum van tijd volgeboekt. Nu is het de beurt aan Eindhoven. Persoonlijke doelstelling van Van den Hout is om mensen via deze bijeenkomsten een steuntje in de rug te geven bij het verwerken van hun verlies. Daarbij staat de kwaliteit van leven dus voorop. Van den Hout: „Erover kunnen blijven praten, de juiste mensen om je heen hebben, praktische steun durven vragen



■ Heidi van den Hout: „Meer weten over omgaan met verlies maakt een verschil in kwaliteit van leven.“ foto Kees Martens

en krijgen. Dat helpt al zoveel. Praktische steun kan bijvoorbeeld zijn eten maken voor iemand die aan het rouwen is. Er zijn, een luisterend oor bieden, keer op keer.“ Het gebrek daaraan komt meestal voort uit onmacht van anderen, weet ze. De eenzaamheid die – vooral bij ouderen – op de loer ligt, is vaak nog een extra probleem. „Ik leer mijn studenten dat ze niet mogen oordelen. Iedereen beleeft verlies op een persoonlijke manier. Je moet veiligheid bieden en mensen erkennen in hun verdriet. Dan pas kunnen ze ook praten. Als iemand zich niet veilig voelt, gaat de boel op slot.“ Bij verlies en rouwen wordt meestal gedacht aan een overlijden van iemand. Maar daar gaat het niet alleen over. Een verlies moeten verwerken kan op vele gebieden. Het kan bijvoorbeeld ook gaan om verlies van werk, door pensioen of ontslag, verlies van een relatie of gezondheid. Hoe iemand

PROGRAMMA EN AANMELDEN BIJeenKOMSTEN

- De drie collegebijeenkomsten Verlies & Veerkracht vinden plaats op: 29 januari (met Riet Fiddelaers-Jaspers: zij is gespecialiseerd in verlies en werkt als trainer, adviseur, opleider, coach en therapeut); 5 februari (met Jakob van Wielink, gespecialiseerd in verlies, veerkracht en de relatie met werk); 12 februari (met theatergroep TRAXX: drie verhaallijnen die gepaard gaan met heftige gevoelens van verlies).
- Alle bijeenkomsten zijn in de Witte Dame aan

de Emmasingel in Eindhoven. Een vierde bijeenkomst wordt bij voldoende behoefte gehouden in de bibliotheek. Programma: 18.15 uur ontvangst (in de Bibliotheek Eindhoven). 19.00 uur start college (bij Fontys Hogeschool HRM en Psychologie, ook in de Witte Dame). 21.00 uur afsluiting.

- Aanmelden kan via de website fontys.nl, zoekterm: veerkracht. Telefonisch aanmelden kan op maandag 19 januari tussen 9.00 en 12.00 uur, tel. 06-57878563.

daarmee omgaat is heel erg persoonlijk. Daarom mag je dus niet oordelen, aldus Van den Hout. In hoeverre je je kunt voorbereiden op ver-

lies? „Eigenlijk niet, in enkele gevallen kan dat. Je kunt je pensioen wel zien aankomen bijvoorbeeld. Maar dan nog kan de werkelijkheid anders blijken te zijn.“



Deel uw ervaring met verlies

Het ervaren van verlies is een heftige gebeurtenis. Ieder mens wordt hier ooit in het leven mee geconfronteerd. Het kan gaan om verlies van een dierbare, om gezondheid of werk, of verlies na een ruzie. Hoe bent u hiermee omgegaan? Wat zijn uw ervaringen of lessen? U kunt uw verhaal delen met lezers op Mijn ED. Stuur uw verhaal naar mijned@ed.nl of via het formulier op ed.nl/mijned. Of schrijf naar: Mijn ED, Postbus 534, 5600AM Eindhoven.

Collegereeks Verlies & Veerkracht

EINDHOVEN – Verlies van werk, relatie, gezondheid, toekomstverwachtingen, of door een overlijden. Elk verlies vraagt om een antwoord: hoe ga ik om met dit verlies, hoe verveel ik dit in mijn leven? Hoe uniek ook, toch kunnen we mogelijk leren van de ervaringen van anderen: welke reacties kunnen je helpen of belemmeren bij het omgaan met verlies? En welke reacties naar anderen kunnen werkelijk ondersteunend zijn? Deze vragen komen aan bod bij de collegereeks Verlies & Veerkracht, die wordt verzorgd door de Fontys Hogeschool HRM en Psychologie in samenwerking met de Bibliotheek Eindhoven. Pluspuntje: beide zijn gehuisvest in de Witte Dame. Heidi van den Hout is docent bij de opleiding Toegepaste Psychologie en initiatiefneemster van de collegereeks. Zij heeft zich ontwikkeld tot inhoudsdeskundige op het gebied van verlies, en is tevens ervaringsdeskundige. Fontys HRM (Human Resource Management) en Toegepaste Psychologie omarmt het thema de Economie van het Geluk. Doelstelling is om ieder jaar met

een ander project een bijdrage te leveren aan dit thema, legt directeur Nus Waleson uit. De opleiding geeft docenten graag de maximale ruimte om zo goed mogelijk aan te sluiten bij ieders talent. „Een soort tegenbeweging tegen de zakelijkheid, ook in het onderwijs dus“, aldus Waleson. Immateriële goederen als gezondheid en geluk staan dan ook centraal. Het thema omgaan met verlies was eigenlijk een project van vorig jaar. Afgelopen najaar vond deze collegereeks plaats in Tilburg, als gezamenlijk project van Fontys en het Brabants Dagblad. Voor de bibliotheek betekent dit project een eerste stap in een verdere samenwerking. Als beoogt 'huiskamer van de stad' wil de bieb laagdrempelig zijn en 'het leren van en met elkaar' mogelijk maken. In het kader van deze collegereeks wordt er bij voldoende belangstelling een vierde bijeenkomst georganiseerd in de bibliotheek, met gelegenheid tot napraten. Bij alle bijeenkomst zijn ook enkele studenten van de opleiding aanwezig, die met bezoekers in gesprek kunnen gaan.



■ Nus Waleson. foto Kees Martens