



IEDER ZIJN ROUW

GIDS VOOR COACHEN BIJ VERLIES

ELLEN DREEZENS

Boom

ELLEN DREEZENS

IEDER ZIJN ROUW

GIDS VOOR COACHEN BIJ VERLIES

Boom

Inhoud

Voorwoord	7
1 Inleiding. Wat rouw is – en wat we denken dat het is	13
Wat is rouw?	14
Hoe is rouwcoaching hetzelfde als andere coaching?	15
Hoe is rouwcoaching anders dan andere coaching?	15
Gemeenplaatsen over rouw	17
2 Theorie. Hoe rouw werkt – en hoe we dachten dat het werkt	33
Rouw treedt op in gradaties	33
Elisabeth Kübler-Ross: rouwfasen	34
Worden: rouwtaken	38
Stroebe en Schut: het Duale Procesmodel	40
3 Verscheidenheid. Wat rouw met mensen doet – maar met wie eigenlijk?	49
Socialisatie	50
Cultuur	51
Cultuur en rouw	55
Verschillende aanleidingen voor rouw	64

4	Rouw vóór je twaalfde. Wat voor kinderen anders is – en wat niet	75
	Verschillen in rouw tussen kinderen en volwassenen	76
	Wat heeft een kind nodig om te kunnen rouwen?	81
	Verschillende leeftijdscategorieën	91
	Wat kun je als coach betekenen?	96
5	Rouw bij jongeren. Alsof puberen niet al ingewikkeld genoeg is	101
	Jongeren: een introductie	101
	Identiteitsontwikkeling	102
	Collectieve rouw	114
	Hoe begeleid je jongeren die rouwen?	114
6	Afscheid nemen. Wat te doen bij overlijden – van een ander of jezelf	125
	Het belang van een goed afscheid	126
	Hoe neem je afscheid wanneer iemand in je omgeving doodgaat?	133
	Wat kun je doen als je geen afscheid hebt kunnen nemen?	139
7	Als rouw gecompliceerd wordt: grenzen voor de coach	145
	Twee verschillende rouwtrajecten	146
	Risicofactoren voor gecompliceerde rouw	149
	Hechting en rouw	151
8	Ruimte voor groei: werken aan geluk en veerkracht	163
	Veerkracht	164
	Geluk	170
	Bewuste gedragingen die gelukkiger maken	172
	Over de auteur	181
	Referentielijst	185



1 Inleiding. Wat rouw is – en wat we denken dat het is

Rouw is de keerzijde van liefde. Bij het verlies van een dierbare of iets wat ons dierbaar is, zoals onze baan of gezondheid, kunnen we behoorlijk van slag raken. En dat overkomt ons allemaal. Maar weinigen van ons bereiden zich hierop voor. Een verlies overvalt ons en slaat de grond onder onze voeten weg. Mensen die rouwen, hebben soms het gevoel te verdrinken in alle emoties die ze voelen. Ze zoeken hulp om hiermee om te gaan. Jij als rouwcoach kan ze houvast, rust en moed bieden op weg naar heling.

Verlies komt in verschillende gedaanten (Keirse, 2003). Je relatie loopt stuk, je verliest je gezondheid, je raakt je baan kwijt, je moet je land ontvluchten of er overlijdt een dierbare. Al deze situaties kunnen aanleiding zijn voor een rouwproces. Mensen kunnen zelfs rouwen over iets wat ze nooit gehad hebben: hun biologische ouders die ze niet gekend hebben, een kind dat nooit geboren is, een toekomstverwachting die niet uitkomt. Daarmee is rouw veel breder en vaker voorkomend dan de meeste mensen denken. In dit hoofdstuk lees je wat rouw is en leer je wat de overeenkomsten en verschillen zijn tussen rouwcoaching en andere coaching. In onze maatschappij leven er veel ideeën over rouw, die de rouwende niet altijd helpen. Daarom bespreken we een aantal van deze gemeenplaatsen in dit hoofdstuk.

Wat is rouw?

Rouw is het proces waar je doorheen gaat wanneer je iets dierbaars kwijtraakt. Het is een gezond proces van aanpassing en verandering aan een verliessituatie (Maes & Modderman, 2014). Door te rouwen, zie je de emoties die dit verlies met zich meebrengt onder ogen en kun je wennen aan het idee van verlies. Je leert te leven met de veranderde situatie.

Rouw is een grillig proces. Mensen ervaren allerlei emoties, soms tegelijkertijd, vaak tegenstrijdig. Ze kunnen zich wanhopig voelen of opgelucht, schuldig, sterk, verward of geïrriteerd. Wanneer je rouwt, weet je niet hoe je je morgen zult voelen, of zelfs over een uur. Je hebt er geen controle over. Rouw laat zich slecht voorspellen. Rouwen is stressvol en eist een zware tol van het lichaam. Je hele wezen werkt hard om het verlies en de bijbehorende veranderingen een plaats te geven. Het kost veel energie om de dag door te komen. Veel mensen ervaren fysieke ongemakken wanneer ze rouwen, zoals slaapproblemen (te veel of te weinig slapen), verlies van eetlust (of juist een toegenomen eetlust), hoofdpijn, concentratieproblemen, agitatie of lusteloosheid.

Mensen rouwen allemaal verschillend

Een ingrijpend verlies brengt vaak een rouwproces op gang. Maar hoe dat proces verloopt en hoe lang het proces duurt, is voor iedereen anders. Mensen verwerken rouw op hun eigen unieke manier. Sommigen hervinden hun evenwicht door te fietsen, klussen of denken. Anderen hebben het nodig hun gedachten uit te spreken en te delen. En ook sporten en je zinnen verzetten kan troost bieden.

Een en dezelfde situatie kan verschillende mensen verschillend raken. Voor de ene persoon kan een situatie aanleiding zijn tot een rouwproces, de andere persoon slaat zich redelijk ongeschonden door diezelfde situatie heen. Hoe zwaar een rouwproces is, hangt af van vele factoren: hoe gehecht je bent aan wat je verloor, hoeveel steun je van de mensen om je heen krijgt, of dit je eerste verlies is of dat je al meerdere verliezen geleden hebt, of hoe onverwacht het verlies is. Hierbij speelt ook de natuurlijke veerkracht van mensen een rol.

Hoe is rouwcoaching hetzelfde als andere coaching?

Het ongemak dat veel mensen voelen wanneer het onderwerp rouw ter tafel komt, is ook de meeste coaches niet vreemd. Je kunt als coach daarom het gevoel hebben dat je, om een cliënt die rouwt te begeleiden, ander gereedschap nodig hebt dan anders. Dat is niet zo. Coaching gaat op een bepaalde manier altijd over verlies en verdriet. Zelfs wanneer mensen niet ‘officieel’ iemand of iets verloren hebben, kom je ook in ‘normale’ coaching elementen van rouw tegen. Iemand die bij jou komt omdat hij* overspannen dreigt te raken, verliest daarmee bijvoorbeeld het vertrouwen in zijn lijf of in een geplande toekomst. Ook ervaren rouwendenden geen andere emoties dan mensen die om een andere reden naar een coach gaan. Verdriet is verdriet, en onmacht is onmacht, wat de onderliggende reden voor deze emoties ook is. Je bent daarom, met het gereedschap dat jij als coach al tot je beschikking hebt, goed genoeg toegerust om ook mensen die rouwen te begeleiden.

Wat is dan het gereedschap dat je kunt inzetten wanneer je rouwende (en niet-rouwende) cliënten begeleidt? Het zijn de vaardigheden die je je als coach hebt eigen gemaakt om iemand op zijn gemak te stellen, een vertrouwensband op te bouwen en een diepgaand gesprek met iemand te voeren. In het basisassortiment van coaches vind je inlevingsvermogen, het vermogen te luisteren, empathie te voelen voor de ander, te parafaseren wat de cliënt zegt, respect te tonen, open vragen te stellen, op de intuïtie te vertrouwen, het vermogen tot directheid en tot uitdagen van de cliënt. Dit basisassortiment komt ook van pas wanneer je mensen coacht die rouwen.

Hoe is rouwcoaching anders dan andere coaching?

Toch zijn er ook aspecten die specifiek betrekking hebben op rouwcoaching.

* Waar ‘hij’ staat, kan uiteraard ook ‘zij’ of ‘hen’ gelezen worden.

Rouw gaat niet over en kan niet weggenomen worden

Als coach ben je eraan gewend om mensen te spreken over hun moeilijkheden. Mensen gaan niet op zoek naar hulp wanneer er in hun leven geen wolkje aan de lucht is. Maar wanneer iemand jouw hulp inroept omdat hij zich wil oriënteren op een nieuwe carrière, of beter wil leren kiezen, dan ligt er een probleem op tafel waarvoor een oplossing te vinden is. Wanneer iemand rouwt, is deze oplossing er niet. Een overleden geliefde wordt niet meer levend. Een dwarslaesie geneest niet. Een ontslag kan niet ongedaan gemaakt worden. Bij rouwcoaching kun je daarom niet toewerken naar een oplossing of een eindpunt waarin het probleem verdwenen is. Rouw gaat nooit helemaal over en is nooit opgelost. Rouw blijft altijd een onderdeel van iemands leven. Rouwcoaching is daarom veel meer gericht op het leren leven met een verlies. Rouwenden zullen het verlies en de bijbehorende emoties moeten toelaten in hun leven, om daarnaast het veranderde leven weer op te pakken. Dat proces gaat met vallen en opstaan en ziet er voor iedereen anders uit.

Het onderwerp rouw is ongemakkelijk voor mensen

Een ander verschil met ‘normale’ coaching is dat het onderwerp rouw bij veel mensen ongemak oproept. Het is een onderwerp waar men het liefst zo min mogelijk aan denkt. Geconfronteerd worden met het verlies van een ander doet veel mensen denken aan de mogelijkheid dat ze zelf iets dierbaars verliezen, en dat is een beangstigende gedachte. Het is daarom voor veel mensen moeilijk om een rouwende in de zwaarte van een verlies bij te staan. Dat betekent dat mensen die rouwen, zeker wanneer een rouwproces lang duurt, er alleen voor komen te staan. De mensen om hen heen zijn niet (meer) genegen om nog echte, welgemeende aandacht op te brengen voor de pijn die zich na lange tijd nog kan voordoen.

Random rouw circuleren verwachtingen en gemeenplaatsen

Het ongemak dat velen voelen wanneer rouw op hun pad komt, uit zich ook in een heleboel gemeenplaatsen die de ronde doen over rouw. Deze verwachtingen over hoe een rouwproces dient te verlopen, zijn voor mensen een toevluchtsoord wanneer ze met rouw geconfronteerd worden. Deze toevluchtsoorden geven omstanders een gevoel van veiligheid, maar ze leggen tegelijkertijd mensen die

rouwen een breed scala aan regels en richtlijnen op over hoe rouwen eruit zou moeten zien. Helaas zijn deze ideeën over rouw vaak beperkend voor iemand die iemand of iets verloren heeft.

Mensen die rouwen, stellen zichzelf vaak vragen als: ‘Rouw ik wel zoals het hoort?’ of: ‘Is het logisch dat ik al deze dingen voel, of word ik misschien gek?’ De eerste taak die jou als rouwcoach te wachten staat, is om je cliënten te informeren over de verscheidenheid aan vormen die een rouwproces kan aannemen. Jij kunt je cliënten helpen beperkende verwachtingen, die het rouwproces van je cliënt in de weg zitten, te identificeren en recht te zetten. Wanneer een cliënt deze verwachtingen kan loslaten, ontstaat er ruimte voor diens unieke rouwproces, en kunnen jullie samen de stappen zetten die nodig zijn.

Gemeenplaatsen over rouw

Bepaalde emoties zijn passend bij rouw (en andere niet)

Tessa is lichtgeraakt sinds ze ontslagen is. Ze heeft moeite om haar boosheid te onderdrukken en valt soms uit tegen haar man en kinderen. Haar schoonmoeder, die vaak oppast, ziet dit gebeuren en kan hier geen begrip voor opbrengen. Wanneer je rouwt ben je toch verdrietig, en niet boos?

Als iemand een verlies lijdt, verwacht de omgeving dat hij verdriet voelt en uit. Maar niet iedereen die rouwt is verdrietig en niet iedereen laat zijn gevoelens zien. Rouw brengt een heel scala aan mogelijke emoties met zich mee. Boosheid, angst, onzekerheid, opluchting, je in de steek gelaten voelen, schuld en schaamte zijn allemaal mogelijk bij rouw. Elke emotie die menselijk voelbaar is, kan ook voelbaar zijn tijdens een rouwproces. Ook positieve emoties (hoop, opluchting, kracht) passen bij een rouwproces. Soms ervaren mensen zelfs (tijdelijk) helemaal geen emoties. Dit roept op zichzelf weer emoties op, zoals verwarring, twijfel, schaamte of schuld. Rouwende mensen schamen zich vaak voor onverwachte, positieve of afwezige gevoelens en vragen zich af of ze wel ‘normaal’ zijn en of ze wel genoeg van de verlorene of het verlorene houden.

Als coach is het belangrijk om zelf geen verwachtingen te hebben over welke emoties je zult tegenkomen bij een rouwende cliënt. Deze verwachtingen maken ons minder flexibel om in te spelen op wat zich daadwerkelijk in het rouwproces voordoet, en hierdoor kunnen we sommige emoties (onbewust) afwijzen. Wanneer je als coach elke emotie die zich voordoet verwelkomt, krijgt je cliënt ruimte om te verkennen wat er echt onder de oppervlakte speelt. Je cliënt ervaart ruimte om al zijn emoties te ervaren, in plaats van alleen die emoties die gepast lijken. Je cliënt leert veel over het rouwproces dat zich aan hem voltrekt door samen met jou te ontdekken welke emoties er spelen en de verwarrende kluwen te ontrafelen. Dit maakt de (soms overweldigende) emoties gemakkelijker te hanteren.

OEFENING 1: EMOTIES VERZAMELEN

Het doel van deze oefening is om je cliënt te laten ervaren dat rouw allerlei verschillende emoties met zich meebrengt, en dat die allemaal passend zijn. Ook kan deze oefening laten zien dat de emoties die de cliënt het meest ervaart met de tijd veranderen, en dat rouw dus ook verandert.

Oefening

Besprek met je cliënt welke emoties hij de afgelopen week gevoeld heeft. Omcirkel deze. Schrijf de emoties die hij gevoeld heeft erbij als ze er niet tussen staan.

Achterdochtig Furieus Apathisch Beschaamd Koel
 Bezorgd Euforisch Onveilig Hunkerend Ongelukkig
 Rancuneus Depressief Gespannen Jaloers
 Gelaten Trots Kwetsbaar Vervreemd
 Kwaad Hoopvol Smachtend Machteloos Ontzet Rusteloos
 Moedeloos Opgelucht Teleurgesteld Verlangend
 Dankbaar Hulpeloos Gekwetst Opvliegend Verward
 Geïrriteerd Ontevreden Geschokt Bang Spiritueel
 Krachtig Hyper Wanhopig Onrustig Woedend
 Boos Schuldig Ontmoedigd Overweldigd
 Verontwaardigd Vol haat Futloos Breekbaar Onverschillig
 Vol spijt Razend Nerveus Afwezig Cynisch
 Onzeker Teruggetrokken Versteend Overstuur
 Zelfmedelijden Wantrouwend Verdrietig Zenuwachtig Verdoofd
 Verbitterd Gefrustreerd Zelfverwijt

Wat valt je cliënt op wanneer hij kijkt naar de emoties die omcirkeld of opgeschreven zijn? Kunnen jullie ze categoriseren? Mogelijke indelingen zouden kunnen zijn: Welke van deze emoties zijn positief en welke negatief? Welke van deze emoties zijn actief en welke passief? Welke zijn onverwacht en welke verwacht? Welke emoties brengen je iets en welke niet?

Het is interessant om deze oefening (bijvoorbeeld) elke maand te doen, en de emoties van de afzonderlijke maanden met elkaar te vergelijken. Hiermee krijgen jullie een beter inzicht in hoe de emoties (mogelijk) veranderen tijdens het rouwproces.



2 Theorie. Hoe rouw werkt – en hoe we dachten dat het werkt

Volgens cijfers van het CBS waren er in 2021 169.105 sterfgevallen in Nederland. Daarnaast eindigden 28.965 huwelijken in een echtscheiding en gingen 2.837 stellen met een geregistreerd partnerschap uit elkaar. Wanneer je op basis van deze getallen uitrekt hoeveel mensen getroffen worden door deze verlieservaringen (gemiddeld vier volwassenen en kinderen per overlijden of scheiding) zie je meteen al dat gebeurtenissen die rouw kunnen oproepen vaak voorkomen, elk jaar bij ten minste een miljoen mensen. En dan zijn daar de andere aanleidingen voor rouw (baanverlies, gezondheid, migratie, adoptie et cetera) nog niet bij opgeteld.

Rouw treedt op in gradaties

Van alle mensen die in aanraking komen met rouw, blijkt ongeveer 10 tot 15 procent verschijnselen te vertonen van gecompliceerde rouw (Van Ojen, 2011). Deze mensen komen niet zonder professionele hulp door een rouwproces. Ze ervaren ook na langere tijd nog zeer veel negatieve emoties, en deze blijven hun dagelijkse leven belemmeren. Hierover lees je meer in hoofdstuk 7. Dat betekent echter ook dat 85 tot 90 procent van de mensen hun rouwproces wel succesvol doorlopen. Zij hebben genoeg vaardigheden, steun en kracht om, met de hulp van de mensen om hen heen, een rouwproces goed te doorlopen. Dat betekent echter niet dat je als rouwcoach niets voor deze groep mensen kunt

betekenen. Het kan, ook voor de mensen die in principe een rouwproces zelf kunnen dragen, heel fijn zijn om daarbij bijgestaan te worden door een coach, die een stuk met ze meeloopt.

Van de groep van 85 tot 90 procent van de mensen die op eigen kracht door een rouwproces heen komen, blijkt een groep van ongeveer 60 procent niet al te veel last te hebben van hun rouw. Ze ervaren wel degelijk emoties rondom hun verlies, maar deze emoties belemmeren hun functioneren niet. Dit is een relatief nieuw inzicht. Eerder werd vaak gedacht dat deze mensen hun rouw uitstellen en later nog wel zullen vastlopen, omdat rouw nu eenmaal moet worden doorge- maakt (dit herken je waarschijnlijk van een van de gemeenplaatsen uit hoofdstuk 1). Deze nieuwe kennis laat zien dat mensen in verschillende gradaties rouwen. Hoe meer veerkracht een persoon bezit, hoe groter de kans dat rouw hem niet al te zeer belemmert in het dagelijks functioneren. In hoofdstuk 8 lees je meer over geluk en veerkracht en hoe jij mensen kunt helpen om veerkrachtiger te worden.

Deze statistieken geven je een beter beeld van hoe vaak verlieservaringen voorkomen en hoeveel mensen er in hun dagelijks leven last hebben van een verlies. Om mensen die rouwen te kunnen helpen hun gevoelens een plek te geven, kan het helpen om terug te grijpen op theorieën over rouw. De eerste twee theorieën die ik in dit hoofdstuk bespreek, die van Kübler-Ross en van Worden, laten je een deel zien van de kennis over rouw die de afgelopen decennia is opgebouwd. We hebben veel te danken aan deze pioniers die zich als eersten met rouw zijn gaan bezighouden. Er valt echter, met voortschrijdend inzicht, ook wat af te dingen op deze oudere theorieën. Daarom bespreek ik daarna de nieuwste theorie: het Duale Procesmodel van Stroebe en Schut.

Elisabeth Kübler-Ross: rouwfasen

De eerste theorie is de theorie van psychiater Elisabeth Kübler-Ross. Deze theorie gaat ervan uit dat mensen, wanneer ze iemand of iets verliezen, door een aantal specifieke fasen gaan. Figuur 2.1 hieronder laat de verwerkingscurve zien, waarin de vijf fasen terugkomen.

3 **Verscheidenheid. Wat rouw met mensen doet – maar met wie eigenlijk?**

Als rouwcoach krijg je te maken met mensen die allemaal op hun eigen manier rouwen. En niet alleen dat, daarnaast komen je cliënten uit verschillende culturen (waarbinnen andere ideeën heersen over hoe rouw geuit dient te worden), er bestaan verschillen tussen mannen en vrouwen in hoe ze rouw ervaren en uiten, de aanleidingen voor rouw zijn divers (na overlijden, na migratie, na baanverlies et cetera). Als coach navigeer je in dit woud van mogelijkheden, en dat kan overweldigend voelen. Daarom lees je in dit hoofdstuk over een aantal belangrijke verschillen die invloed hebben op de wijze waarop mensen rouwen.

Wees je ervan bewust dat alles wat in dit hoofdstuk besproken wordt eventueel niet, of op een andere manier, van toepassing kan zijn op jouw cliënt. Niemand is alleen een product van zijn cultuur, geen enkele persoon vertoont puur ‘mannelijk’ of ‘vrouwelijk’ gedrag, en elk mens reageert anders op een specifieke aanleiding voor rouw. Het is jouw taak als coach om de mens te zien die je voor je hebt, en niet uitsluitend een Surinaams-Nederlandse man die chronisch hersenletsel heeft opgelopen, of een Nederlandse vrouw met Duits-Engelse ouders die haar man verloren heeft. Dit hoofdstuk is bedoeld om je houvast te geven en te laten inzien hoe cultuur, gender en aanleiding voor rouw in het algemeen tot verschillen in beleving van rouw leiden. Daarna is het aan jou als rouwcoach om, samen met je cliënt, te ontdekken hoe deze algemene richtlijnen wel of niet op hem van toepassing zijn.

Socialisatie

Het denken, doen en laten van de mens wordt voor een belangrijk deel bepaald door de opvoeding en de sociale context waarin hij is opgegroeid. Dit proces waarbij iemand, bewust en onbewust, de waarden en normen van zijn groep krijgt aangeleerd, wordt socialisatie genoemd. Al vanaf de geboorte leert een kind de regels die gelden in zijn cultuur en voor zijn sekse. In sommige culturen leer je met mes en vork te eten, in andere culturen met je handen. Elke samenleving beschouwt bepaalde vormen van gedrag als meer passend bij vrouwen of meer passend bij mannen, maar welk gedrag bij welke sekse hoort, verschilt per samenleving. Zo werken in België bijvoorbeeld veel meer moeders fulltime dan in Nederland. Socialisatie zorgt ervoor dat je een volwaardig lid van je gemeenschap of cultuur wordt omdat je volgens de geldende regels leeft.

De beelden die we tijdens onze socialisatie voorgeschoteld krijgen, zijn echter een karikatuur van de werkelijkheid. Niet iedereen uit de Joodse cultuur houdt even strak vast aan de regels en richtlijnen die binnen deze cultuur gelden. Binnen een en dezelfde cultuur vind je een grote variatie aan opties, meningen en gewoonten. We gebruiken cultuur, net als gender, vaak als een stereotype dat we op mensen uit een specifieke cultuur plakken. Van stereotypen weten we dat ze vaak helemaal niet op alle mensen van toepassing zijn. Ieder mens bevindt zich ergens op de virtuele lijn tussen mannelijk en vrouwelijk, en slechts een enkeling zit volledig aan de uitersten die ‘mannelijk’ en ‘vrouwelijk’ genoemd worden. Niet elke vrouw draagt graag rokjes, en niet alle mannen houden van auto's en voetbal.

Rouwenden ervaren de wereld om hen heen vaak als al moeilijk genoeg. Ze hebben de neiging om terug te grijpen op het bekende, en dan kunnen stereotypen houvast bieden, want die maken het leven om ons heen overzichtelijk en begrijpelijk. Rouwenden grijpen daarom zelf misschien eerder naar stereotypen, en deze kun je als rouwcoach openlijk met ze bespreken om te zien of ze helpend of belemmerend zijn.

Cultuur

Er zijn in Nederland veel verschillende subculturen; het is ondoenlijk om in deze paragraaf alle culturen te bespreken die jij als rouwcoach zou kunnen tegenkomen. Daarnaast is het per cliënt de vraag in hoeverre hij zich identificeert met de cultuur van herkomst. En hoe kunnen we voorspellen hoe mensen zullen reageren van wie de ouders allebei uit een andere cultuur komen? Het is onmogelijk om als rouwcoach kennis te hebben van alle culturen en te bepalen welke invloed die hebben op het rouwproces van je cliënt.

Interculturele sensitiviteit

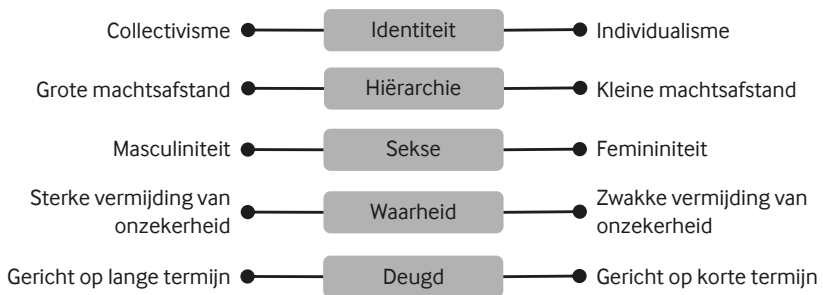
Wanneer je werkt met mensen uit verschillende (sub)culturen (dat geldt dus ook voor cliënten met een Nederlandse achtergrond) is het allereerst noodzakelijk om jouw eigen culturele programmering te ontdekken. Wat jij normaal en belangrijk vindt, wordt bepaald door jouw cultuur. Wanneer je te maken krijgt met andere culturen ben je wellicht verward of verbaasd over andere manieren van denken en doen. Het is jouw taak als coach om deze verwarring om te zetten in nieuwsgierigheid en in geïnteresseerd en oordeelloos handelen. Sta ervoor open om van je cliënten te leren en ga er niet van uit dat jouw kijk op de zaken de enige, of de enige juiste manier is.

Daarnaast is het belangrijk om de cultuur van je cliënt mee te nemen in de manier waarop je met hem werkt. Je wil als coach te weten komen wat binnen de cultuur van je cliënt als wenselijk en onwenselijk gedrag wordt gezien. Daar kun je zicht op krijgen door vragen te stellen als: Mag je je emoties uitspreken, of rust daar een taboe op? Mag je uitblinken, of moet je juist je kop onder het maaiveld houden? Hoeveel steun kun je verwachten van je familie? En zie je die steun als helpend of als dwingend?

Omdat je als coach nu eenmaal niet elke cultuur kunt kennen, is het verstandig om je een algemeen beeld te vormen van de geloofsovertuigingen, patronen, normen en waarden die binnen verschillende culturen gelden. Hiervoor is de theorie van Hofstede geschikt.

De vijf cultuurdimensies van Hofstede

De theorie van Hofstede is ontwikkeld om de **diepliggende drijfveren van culturen onderling te vergelijken** (Hofstede, 2011). Uit de onderzoeken van Geert Hofstede onder medewerkers van IBM in vijftig landen, blijkt dat er ten minste vijf dimensies zijn waarin culturen van elkaar kunnen verschillen: identiteit, hiërarchie, sekse, waarheid en deugd (zie figuur 3.1).



Figuur 3.1 De vijf cultuurdimensies van Hofstede

Dimensie 1: Identiteit

De belangrijkste vraag binnen deze dimensie is: hoe wordt het zelfbeeld van de mens gedefinieerd? Ben je een ‘ik’ of een ‘wij’? In een individualistische samenleving (gericht op ‘ik’) zijn de onderlinge banden tussen individuen ongedwongen. Iedereen zorgt voornamelijk voor zichzelf en voor zijn naaste familie. Mensen uit individualistische culturen streven naar vrijheid en eerlijkheid, ze tonen blijheid en extraversie. De meeste westerse landen scoren hoog op individualisme. Zuid-Europese landen scoren hoger op collectiviteit dan Noord-Europese.

In **collectivistische samenlevingen** (gericht op ‘wij’) behoort men tot groepen die voor elkaar zorgen, in ruil voor loyaliteit. Om deze groepen probleemloos te laten functioneren, moet de harmonie bewaard worden, dus mensen gaan geen directe confrontaties aan. Dit kan leiden tot verdraaien van de waarheid om anderen niet te kwetsen of in verlegenheid te brengen. Collectivistische mensen

EEN TOEGANKELIJK BOEK DAT HET ONGEMAKKELIJKE ONDERWERP VAN ROUW BEHAPBAAR MAAKT VOOR COACHES.

Mensen die rouwen hebben soms het gevoel te verdrinken in alle emoties die ze voelen. Ze zoeken hulp om hiermee om te gaan. Rouw en verlies kunnen een groot effect hebben op hoe iemand in het leven staat en naar zijn toekomst kijkt. Hoe vind je na een verlies je veerkracht weer terug? Een coach kan houvast, rust en moed bieden op weg naar heling.

Coaching gaat op een bepaalde manier altijd over verlies en verdriet: ook in 'normale' coaching kom je elementen van rouw tegen. Met de gereedschappen die je als coach tot je beschikking hebt, ben je al goed toegerust om ook mensen die rouwen te begeleiden. *Ieder zijn rouw* laat zien welke tools je kunt inzetten wanneer je rouwende cliënten begeleidt. Het geeft inzicht in welke soorten rouw er zijn, hoe verschillend rouwprocessen kunnen verlopen en hoe je je cliënten ondersteunt in het doormaken hiervan. Met de diverse oefeningen in het boek help je je cliënten hun toekomst op een positieve manier tegemoet te treden.



Ellen Dreezens is psycholoog en is ervaringsdeskundige op het gebied van rouw en verlies. Ze is als docent verbonden aan Tilburg University en begeleidt vanuit Live Love Lose mensen die hulp nodig hebben bij verlies. Ze schreef al meerdere boeken over dit onderwerp.

www.boom.nl
www.boomcoaching.nl

