

Nabijblijven

een basistraining voor vrijwillige rouwbegeleiders

- I Verlies en rouw
- II Individuele rouwbegeleiding
- III Begeleiding van rouwgroepen



Landelijke Stichting Rouwbegeleiding

Inleiding

Rouwen is een van de meest fundamentele en pijnlijke ervaringen die mensen kunnen hebben. Het rouwproces vraagt veel van rouwendenden. Het vergt ook veel van de rouwbegeleiders die hen ondersteunen in het verwerken van het verlies. Een rouwende begeleiden kan immers betekenen dat u geconfronteerd wordt met uw eigen verdriet, met gevoelens van angst, onzekerheid, onmacht en soms ook boosheid. Het is daarom van belang dat u zichzelf zo goed mogelijk kent. Dat betekent: inzicht hebben in uw eigen waarden, overtuigingen, gevoelens en reacties. Ook uw sterke en minder sterke kwaliteiten en mogelijkheden dient u te kennen. U bewust zijn van uw grenzen (en weten waar die liggen) zal duidelijkheid geven aan zowel de rouwende als aan uzelf als begeleider. Daarnaast is het voor u als begeleider belangrijk dat u kennis heeft van verschillende aspecten van verlies en rouw. Tenslotte dient u over vaardigheden te beschikken om nabestaanden de steun en hulp te kunnen bieden zoals zij die nodig hebben.

Om al deze vaardigheden en kwaliteiten aan te leren en te ontwikkelen, is de basistraining 'Nabijblijven' ontwikkeld. De training bestaat uit drie trajecten. Traject I is gericht op (zelf)inzicht en kennis. In traject II komen vaardigheden aan de orde die nodig zijn voor individuele rouwbegeleiding. En traject III richt zich met name op vaardigheden die noodzakelijk zijn voor het begeleiden van rouwgroepen.

Voor wie?

De basistraining is bedoeld voor vrijwillige rouwbegeleiders en aspirant vrijwillige rouwbegeleiders. Mensen dus die - zonder scholing en/of werkervaring in de hulpverlening - onbetaald rouwendenden (willen gaan) begeleiden. Deelname aan traject I is bij uitstek geschikt voor vrijwilligers die bijvoorbeeld kort na een overlijden een 'luisterend oor' bieden en/of voorlichting geven over rouw.

Opbouw van de basistraining

De basistraining bestaat uit drie afzonderlijk te volgen trajecten. Deelname aan traject II is alleen mogelijk na deelname aan het eerste traject terwijl traject III alleen gevolgd kan worden na deelname aan traject II. Voor de hele training geldt dat de nadruk ligt op de zelfwerkzaamheid van de deelnemers. Er vinden groeps gesprekken en oefeningen plaats om eigen ervaringen en opvattingen te bespreken en om zich bewust te worden van de invloed daarvan op het rouwbegeleidingscontact.

De drie trajecten van de basistraining zien er als volgt uit:

Traject I 'Verlies en rouw'

Het eerste traject bestaat uit vijf aaneengesloten dagdelen. Hierin wordt aandacht besteed aan eigen verlieservaringen en de motivatie om anderen in een rouwproces te ondersteunen. Het is vooral gericht op zelfinzicht en inzicht in persoonsgebonden factoren die van belang kunnen zijn in het contact met rouwendenden. Uw opvattingen over 'rouw' en 'helpen bij rouw' bijvoorbeeld en de invloed van eventuele eigen ervaringen en opvattingen in het contact met rouwendenden. Ook uw persoonlijke grenzen in het contact met de rouwende komen aan de orde en uw opvattingen over de rol van geloof en religie. Eigen inzichten, kennis en ervaringen staan in traject I steeds centraal. Daarnaast zal theoretische begripsvorming over rouw en rouwbegeleiding een belangrijk onderdeel zijn.

Programma

Dagdeel 1: kennismaking en eigen verlieservaringen (1)

Dagdeel 2: eigen verlieservaringen (2)

Dagdeel 3: motivatie

Dagdeel 4: rouw en rouwbegeleiding en persoonlijke grenzen

Dagdeel 5: geloof, religie en evaluatie

***Lesmateriaal: 'Rouw en rouwbegeleiding' (wordt uitgereikt voor
aanvang van traject I) en ondersteunend videomateriaal.***

Traject II 'Individuele rouwbegeleiding'

Traject II bestaat uit vijf aaneengesloten dagdelen en - na een rustperiode - twee dagdelen. In dit traject ligt de nadruk op gespreks- en communicatievaardigheden die van belang zijn bij het starten, onderhouden en beëindigen van een individueel contact. Eigen ervaringen worden gekoppeld aan nieuwe inzichten en vaardigheden. Groepsgesprekken en oefeningen door rollenspel zijn werkvormen die zullen worden gebruikt.

Tussen de eerste vijf dagdelen en de volgende twee dagdelen wordt een bepaalde rustperiode aangehouden die u de gelegenheid biedt een aantal vaardigheden en/of situaties in de individuele omgang met rouwendenden te oefenen.

Programma

Dagdeel 1: kennismaking en gespreksvaardigheden (1)

Dagdeel 2: gespreksvaardigheden (2)

Dagdeel 3: het contact starten

Dagdeel 4: het contact onderhouden (1)

Dagdeel 5: het contact onderhouden (2)

Dagdeel 6: het contact beëindigen

Dagdeel 7: evaluatie en afsluiting

Lesmateriaal: 'Rouw en rouwbegeleiding' en ondersteunend videomateriaal.

Traject III 'Begeleiding van rouwgroepen'

Traject III bestaat uit vijf aaneengesloten dagdelen en - na een rustperiode - twee dagdelen. In dit traject ligt de aandacht geheel op het begeleiden van rouwgroepen. Er wordt kennis gemaakt met algemene groepsfenomenen en het begeleiden van groepsprocessen. Door middel van oefeningen uit de praktijk wordt gewerkt aan een groeiend inzicht in kennis en vaardigheden. Tussen de eerste vijf dagdelen en de volgende twee dagdelen wordt een bepaalde rustperiode aangehouden die u de gelegenheid biedt een aantal vaardigheden en/of situaties in de begeleiding van rouwgroepen te oefenen.

Programma

Dagdeel 1: kennismaking en motivatie voor groepswerk

Dagdeel 2: de eerste bijeenkomst van de rouwgroep

Dagdeel 3: de ontwikkelingsfasen van een groep

Dagdeel 4: hanteren van emoties in een groep

Dagdeel 5: reageren op non-verbale communicatie

Dagdeel 6: lastige situaties in groepen

Dagdeel 7: het afscheid van de rouwgroep; afsluiting traject en training

Lesmateriaal: 'Rouwgroepen. Een handleiding voor begeleiders' en 'Rouwgroepen: organisatie en voorbereiding'.

'Rouw en rouwbegeleiding'

Dit boek biedt brede informatie over rouw en verlies en is daarnaast bedoeld als leidraad voor rouwbegeleiders in de praktijk. Bepaalde delen van het boek zullen als ondersteuning voor het leerproces dienen tijdens deze basistraining.

De video

In traject I en in traject II wordt gebruik gemaakt van de zesdelige trainingsvideo 'Nabijblijven: rouwbegeleiders in beeld'. Hierin worden rouwbegeleiders in de dagelijkse praktijk op de voet gevolgd. De videofilm is speciaal voor deze training ontwikkeld.

'Rouwgroepen. Een handleiding voor begeleiders.'

Dit boek geeft informatie over verschillende soorten groepswork, groepsdynamica en groepsfenomenen. Er wordt beschreven wat er in een rouwgroep kan gebeuren vanaf het moment van intake tot en met de evaluatie. Daarnaast bevat het uitgebreide informatie over de verschillende thema's die in een groep behandeld kunnen worden. Het boek wordt gebruikt als leermateriaal voor traject III en is tevens bedoeld als naslagwerk na afloop van de training.

'Rouwgroepen: organisatie en voorbereiding'

Deze brochure is een praktische handleiding voor het opzetten van een rouwgroep. Het waarom van een rouwgroep, de voorbereidende werkzaamheden, de aanmelding en toelating van de deelnemers evenals het structureren van collegiale ondersteuning zijn onderwerpen die in de brochure worden behandeld.

Na de training: een certificaat

Aan deelnemers die traject I hebben doorlopen, wordt een certificaat als bewijs van deelname uitgereikt door de Landelijke Stichting Rouwbegeleiding (LSR). Na volledige deelname aan traject II en/of traject III wordt het betreffende traject bijgeschreven op het oorspronkelijke certificaat. Deelnemers die tenminste twee trajecten hebben gevolgd, kunnen zich in beginsel laten opnemen in het LSR-verwijsbestand. Voor informatie hierover kunt u contact opnemen met de LSR.

Supervisie/werkbegeleiding

De Landelijke Stichting Rouwbegeleiding (LSR) biedt deelnemers, die een deelnamecertificaat van één of meer trajecten hebben ontvangen, de mogelijkheid om gebruik te maken van supervisie/werkbegeleiding.

Na deelname aan traject I vindt een gesprek op locatie plaats met de LSR-supervisor over de inhoud van deze vorm van deskundigheidsbevordering. De LSR heeft drie supervisors in dienst die elk een regio verzorgen. Tijdens de basistraining krijgt u hierover van uw trainer meer informatie.

Na deelname aan de basistraining 'Nabijblijven'...

- ... heeft u inzicht in de manier waarop uw persoonlijke bagage van invloed is op het contact met rouwenden;
- ... heeft u kennis genomen van verschillende aspecten van rouw en rouwbegeleiding;
- ... weet u waar uw grenzen liggen en hoe u deze kunt bewaken;
- ... beheerst u een aantal vaardigheden die nodig zijn bij het starten, onderhouden en beëindigen van een individueel contact;
- ... beschikt u over vaardigheden die nodig zijn om rouwgroepen te begeleiden.

Algemeen

Wellicht ten overvloede wordt benadrukt dat de training 'Nabijblijven' niet bedoeld is om nabestaanden in hun eigen rouwproces te ondersteunen. Wanneer belangstellenden voor de training nog intensief bezig zijn met een eigen rouwproces, is het aan te raden eerst aandacht te besteden aan de persoonlijke verwerking. Tijdens de trainingen wordt van de deelnemers een actieve participatie verwacht. Hiervoor moet men enigszins afstand kunnen nemen van eigen verlieservaringen.

De ervaring leert dat tijdens en na deelname aan traject I bij de deelnemers rouwgevoelens uit het verleden kunnen worden opgeroepen. Geadviseerd wordt daarom een periode van enkele maanden te hanteren tussen deelname aan traject I en traject II.

Aanmelding en kosten

De drie trajecten worden meerdere malen per jaar aangeboden. Deze basistraining wordt in verschillende opleidingsinstituten tegen gereduceerde deelnemerskosten aangeboden, omdat daar subsidiemogelijkheden* zijn. Voor actuele gegevens verwijzen wij naar het inschrijfformulier.

** afhankelijk van de politieke besluitvorming*

Aantal deelnemers

Gezien het karakter van de basistraining wordt er gewerkt in groepen van twaalf tot zestien deelnemers. Voor traject III is het aantal deelnemers kleiner.

Inschrijving

U dient zich voor elk traject afzonderlijk in te schrijven. Stuur het volledig ingevulde inschrijfformulier uiterlijk zes weken voor aanvang van het betreffende traject naar het opleidingsinstituut van uw keuze. Het verdient aanbeveling een kopie van dit formulier zelf te behouden. De data waarop de verschillende trajecten aanvangen, staan vermeld op het inschrijfformulier. Indien u zich voor meerdere trajecten tegelijk inschrijft en uw situatie heeft zich tussentijds zodanig gewijzigd dat u niet meer aan de algemene toelatingscriteria voldoet dan verzoeken wij u contact op te nemen met het opleidingsinstituut. De uitvoering van de basistraining ligt geheel in handen van het opleidingsinstituut waar u zich inschrijft.

Annulering

Voor deze training gelden de annuleringsvoorwaarden van het opleidingsinstituut waar de basistraining plaatsvindt.

Besloten training

Indien een organisatie het volledige aantal deelnemers wil aanmelden dat nodig is om een trainingsgroep te vormen, is het mogelijk om in overleg met een opleidingsinstituut naar extra data te zoeken. Dit geeft de aanvragende organisatie de mogelijkheid om specifieke onderwerpen en/of levensbeschouwing meer tot uitdrukking te laten komen.

De basistraining 'Nabijblijven' is ontwikkeld in het kader van het project 'Nabijblijven: deskundigheidsbevordering van rouwbegeleiders'. In dit project werkten drie organisaties samen: de Landelijke Stichting Rouwbegeleiding (LSR), het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn (NIZW), en de Universiteit Utrecht, Vakgroep Klinische Psychologie (UU)

Landelijke Stichting Rouwbegeleiding (LSR)
Postbus 13189
3507 LD Utrecht

Tel.: (030) 276 15 00
Fax: (030) 276 29 76
E-mail: info@verliesverwerken.nl
www.verliesverwerken.nl

LSR, september 2003