

## HOOFDSTUK I: WAT IS ROUWEN?

Om een beter inzicht te krijgen in wat rouwen nu precies is, wordt in dit hoofdstuk een licht geworpen op drie rouwmodellen: het takenmodel van William Worden, het Duale Procesmodel (DPM) van Margaret Stroebe en Henk Schut en het DNA model van Johan Maes en Gerke Verthriest. Deze drie modellen zijn uitgekozen omdat ze goed de evolutie in het denken over rouw weerspiegelen. Ze worden dan ook chronologisch behandeld. Eerst komt het takenmodel aan bod, vervolgens het DPM en daarna het DNA model. Een tweede reden om voor deze modellen te kiezen is de huidige relevantie van de drie modellen. Het takenmodel en het DPM worden nog steeds courant gebruikt om het rouwproces te duiden. Het DNA model is dan weer het recentste nieuwe model over rouwen. Daarnaast bouwen de modellen op elkaar voort. Het Duale Procesmodel bouwt voort op de taken van Worden. Maes en Verthriest bouwen met hun DNA model verder op het Duale Procesmodel. Het laatste deel van dit hoofdstuk is een vergelijking tussen de drie modellen. Zo geven de verschillen een beeld van de gemaakte evolutie(s).

### 1. Het takenmodel van William Worden

William Worden ziet rouwen als het volbrengen van vier taken. De eerste taak is het aanvaarden van de realiteit van het verlies. De tweede taak is de pijn van het verlies doorleven. De derde taak is zich aanpassen aan een nieuw leven waarin de overledene niet langer aanwezig is. Tot slot is de vierde taak de overledene een plek geven en de draad van het leven weer oppakken. Deze vier taken worden in hun respectievelijke volgorde besproken.

Deze taken worden tegenwoordig nog vaak gebruikt, maar er is ook veel kritiek op dit model en zijn voorgangers. Die critici vinden dat ze te veel voorschrijven op welke manier we moeten rouwen. Ze stellen een standaard in van wat normaal is, terwijl elk rouwproces uniek is. Het is een lineair model waarbij het einde duidelijk is: het herstel. Daardoor is het te veel gericht op het verwerken en loslaten zonder dat het verlies verder in het leven nog invloed heeft<sup>3</sup>. Enkele critici zijn bijvoorbeeld Archer<sup>4</sup>, Bonanno<sup>5</sup>, Lindstrom<sup>6</sup>, Van den Bout<sup>7</sup> en Wortman en Silver<sup>8</sup>.

#### 1.1. Eerste taak: het aanvaarden van de realiteit van het verlies

Volgens William Worden duurt het een aantal maanden tegen dat iemand de realiteit van het verlies kan aanvaarden. Nabestaanden kunnen het niet geloven dat hun geliefde er niet meer is en gaan op verschillende manieren het verlies ontkennen. Worden geeft vier voorbeelden:

---

<sup>3</sup> Zie Gerke VERTHRIEST & Johan MAES, *Het DNA van rouw. Eigentijdse handleiding voor het omgaan met rouw en rouwenden*, Antwerpen, Witsand Uitgevers, 2017, p. 206.

<sup>4</sup> J. ARCHER, *Grief from an evolutionary perspective*, in M. S., STROEBE et al. (ed.), *Handbook of Bereavement research: Consequences, Coping and Care*, Washington, WA, American Psychological Association, 2001, 263-283.

<sup>5</sup> G. A. BONANNO, *New directions in bereavement research and theory*, in *American Behavioral Scientist* 44 (2001) 718-725.

<sup>6</sup> T. C. LINDSTROM, *'It ain't necessarily so...'* *Challenging mainstream thinking about bereavement in Family and Community Health* 25 (2002) 11-21.

<sup>7</sup> J. VAN DEN BOUT, *Rouwsluiers*, in *Psycholoog-Amsterdam* 32 (1997) 21-26.

<sup>8</sup> C. B. WORTHMAN & R. C. SILVER, *The myths of coping with loss revisited*, in M. S. STROEBE, W. STROEBE & R. O. HANSSON (ed.), *Handbook of Bereavement: Theory, research, and intervention*, Washington, WA, American Psychological Association, 2001, 405-429.

mummificatie, de rol van de overleden geliefde in ons leven minimaliseren, selectief vergeten en het ontkennen van de onomkeerbaarheid<sup>9</sup>.

Bij mummificatie worden alle bezittingen van de overledene intact gelaten. Alles blijft zoals het was toen de overleden geliefde nog leefde. Zo blijft bijvoorbeeld alles in de slaapkamer van de overledene staan zoals het altijd was of blijven alle kleren van de overledene bewaard in zijn of haar kleerkast. Het is alsof de overledene zo weer het huis of zijn kamer kan binnenkomen en zijn leven kan verderzetten zonder dat er maar iets gebeurd of veranderd is. Voor Worden wordt het vooral problematisch als die kamer van de overledene jaren aan een stuk onaangeroerd en hetzelfde blijft. Dan gaan de nabestaanden namelijk niet verder met hun leven en blijven ze vasthouden aan het idee dat de overledene elk moment weer in hun leven kan verschijnen<sup>10</sup>.

Het minimaliseren van de rol van de overleden geliefde in ons leven is een manier om de confrontatie met de pijn en het verdriet van het verlies uit de weg te gaan. Het belang die de overledene voor de nabestaanden had, wordt zo genegeerd. Door de overleden geliefde minder belangrijk voor hen te maken, verdraaien ze de realiteit om zichzelf te beschermen. Zij die het nog verder drijven, gaan alle spullen van de overledene wegdoen. Zijn of haar sporen worden als het ware gewist uit hun leven. Er is niets meer dat het kan confronteren met de realiteit van het verlies<sup>11</sup>.

Een andere manier om het verlies te ontkennen is het deel over de overledene uit ons geheugen te wissen. Zo is er geen enkele herinnering meer aan de overledene. We herinneren ons wel nog ons leven, maar alle herinneringen waar de overledene een rol speelt, zijn er als het ware uitgeknipt. Ook enige herinnering aan de overledene is er niet. Zo kunnen we ons niet langer zijn of haar beeld voor ogen halen.

Hiernaast kunnen er moeilijkheden zijn om de onomkeerbaarheid van de dood te accepteren. De dood betekent nu eenmaal dat de overledene niet naar de levende wereld kan terugkeren. We kunnen niet opleggen aan de wereld dat iemand plots niet langer dood is. Het is niet omdat we niet willen dat iemand sterft, dat die werkelijk niet sterft en nog altijd in leven is. Tot slot is voor Worden spiritisme een manier om het definitieve van de dood niet te erkennen. Spiritisme is het "geloof dat de mens na zijn dood als geest voortbestaat en in contact kan komen met zijn nabestaanden"<sup>12</sup>. Het is normaal om dat contact de eerste dagen of weken na het verlies te willen, maar het wordt problematisch als dit verlangen na een hele tijd nog aanwezig is. Het is niet gezond en geeft geen voldoening. Worden heeft het hier dus niet over het christelijke geloof in het leven na de dood<sup>13</sup>.

Bij wie het overlijden en verlies ontkent, kan de confrontatie met de realiteit dan extra hard aankomen. Er zijn namelijk regelmatig momenten waarop een barst komt in de bescherm laag die het ontkennen van de realiteit biedt tegen de pijn van het verlies. Wanneer dan iemand op een bepaald moment dan toch iets van de realiteit beseft, doet het verlies dubbel zo veel pijn<sup>14</sup>.

---

<sup>9</sup> Zie William J. WORDEN, *Grief Counseling and Grief Therapy. A Handbook for the Mental Health Practitioner*, New York, NY, Springer Publishing Company, <sup>3</sup>2002, p. 28.

<sup>10</sup> Zie William J. WORDEN, *Grief Counseling*, p. 28.

<sup>11</sup> Zie *Ibid.*

<sup>12</sup> VAN DAELE ONLINE, *Spiritisme*; <https://vowb-vandale-be.kuleuven.ezproxy.kuleuven.be/zoeken/zoeken.do> (toegang 23.05.2019).

<sup>13</sup> Zie William J. WORDEN, *Grief Counseling*, p. 28-29.

<sup>14</sup> Zie *Ibid.*, p. 29.

Het is normaal dat het een tijdje duurt om te wennen aan de realiteit van het verlies. Het is namelijk iets dat je niet alleen op intellectueel, maar ook op emotioneel niveau moet aanvaarden. Wanneer het hoofd wel weet dat de ander er niet langer is, wil het hart niet altijd meteen daarin meegaan. Bijgevolg is het niet omdat je weet dat de ander er nooit meer zal zijn, dat je je automatisch daarnaar gaat gedragen<sup>15</sup>.

## 1.2. Tweede taak: de pijn en het verdriet doorleven

De pijn van het verdriet heeft een universeel karakter. Iedereen die iemand verliest, voelt de pijn en het verdriet van het verlies. Toch is er een grote particulariteit in de manier waarop we de pijn voelen en hoe intens die pijn is. Dat is voor iedereen anders en uniek. Wat daar allemaal invloed op kan hebben noemt Worden mediators<sup>16</sup>. Die splitst hij op in zeven categorieën: de rol die de overledene speelde, de aard van de band met de overledene, de manier van overlijden, eventuele antecedenten, persoonlijke variabelen, sociale variabelen en de hoeveelheid stress<sup>17</sup>.

Ten eerste heeft wie iemand was en de rol die hij of zij voor iemand speelde een invloed op de intensiteit en de vormgeving van het verdriet. De ene persoon kan belangrijker voor je zijn dan de andere. De rol die ze in het leven van iemand speelden kan daar invloed op hebben. Ouder, grootouder, kind, broer, zus, tante, nonkel, levenspartner, het zijn allemaal verschillende rollen die op hun eigen manier van betekenis zijn in het leven van iemand<sup>18</sup>.

Ten tweede heeft de aard van de band een invloed. Zo hangt de intensiteit van het verdriet af van hoe sterk de band tussen de overledene en nabestaande was. Hoe sterker en dieper de band was, hoe meer pijn het afscheid van de geliefde zal veroorzaken. Daarnaast hangt de intensiteit af van de veiligheid die de relatie aan de nabestaande gaf. Een relatie waar je je veilig voelt is goed voor je welzijn en geeft je meer zelfvertrouwen. Als die veiligheid dan wegvalt door het verlies van één van de partners, heeft dit grote gevolgen voor de overblijvende partner. Ook de verhouding tussen negatieve en positieve gevoelens naar de overledene toe kan een rol spelen. Een grote hoeveelheid negatieve gevoelens kunnen schuldgevoelens veroorzaken, wat het rouwproces bemoeilijkt. Evenzeer hebben mogelijke conflicten met de overleden persoon een invloed. Als iemand sterft wanneer een conflict nog niet is bijgelegd, kan de nabestaande met een enorm schuldgevoel blijven zitten. Het conflict zal namelijk nooit opgelost geraken. Tot slot is de afhankelijkheid van de overledene een factor die het verdriet groter maakt of de verdere rouw moeilijker maakt. Voor iemand die enorm afhankelijk was van de overledene is de aanpassing veel groter dan voor iemand die zelf al redelijk zelfstandig was<sup>19</sup>.

Ten derde speelt de manier waarop iemand is overleden een belangrijke rol in de omgang met het verdriet. Een overlijden na een slepende ziekte is anders dan een overlijden bij een ongeval of bij zelfmoord. Een traditionele manier om onderscheid te maken in de wijze van overlijden zijn de NASH categorieën: natuurlijke dood (Natural), ongeval (Accident), zelfmoord (Suicide) en moord (Homicide). Naast dit traditionele onderscheid zijn er nog andere dimensies. Zo maakt het een verschil of je op het moment van het overlijden dicht bij

---

<sup>15</sup> Zie *Ibid.*, p. 29-30.

<sup>16</sup> Mediators zijn een nieuw concept in deze (derde) editie. In de vorige twee edities van het boek is er geen sprake van. De tweede editie van het boek dateert van 1991, deze derde editie is van 2002. Toen Stroebe en Schut hun model (hieronder) ontwikkelden, was daar dus nog geen sprake van. Zie *Ibid.*, p.ix.

<sup>17</sup> Zie *Ibid.*, p. 30-32.

<sup>18</sup> Zie *Ibid.*, p. 38.

<sup>19</sup> Zie *Ibid.*, p. 38-39.

of ver van de geliefde was. Daarnaast is er de (on)verwachtheid. Het leven is moeilijker voor zij van wie de dood van de geliefde onverwachts kwam. Ook kan een gewelddadig overlijden gevoelens van woede en beschuldiging oproepen. Evenzeer heeft het een invloed of we in één keer één of meerdere geliefden verliezen. Verder is het van belang of het verlies voorkomen had kunnen worden of niet. Een verlies is moeilijker te verwerken wanneer het voorkomen had kunnen worden. Tevens is er de mogelijke onduidelijkheid of onwetendheid over de situatie van de geliefde. Het is niet zeker of de geliefde werkelijk dood is. Tot slot zijn er manieren van sterven die taboe blijven omdat er een stigma op kleeft. Zo is het bij een overlijden door zelfdoding of aids voor familie en vrienden moeilijker om erover te praten omdat er bepaalde vooroordelen mee gepaard gaan. Dat verzwaart hun rouwproces<sup>20</sup>.

Ten vierde maakt het een verschil of iemand al eens een andere geliefde heeft verloren. Het vorige rouwproces werpt een licht op hoe het rouwproces nu zal verlopen. Er bestaat namelijk een grote kans dat de nabestaande op een gelijkaardige manier op het verlies zal reageren als op het vorige verlies. Hoe het eerdere verlies is verwerkt, is bepalend voor hoe het huidige verlies verwerkt zal worden. Daarnaast kan een nieuw verlies kan onverwerkte delen van het vorige verlies oprakelen<sup>21</sup>.

Ten vijfde zijn er enkele persoonlijke variabelen die een invloed hebben. Een eerste variabele is de leeftijd en het gender van wie iemand verliest. Mannen gaan vaak op een andere manier om met een verlies dan vrouwen. Een tweede variabele is de manier waarop je met de dingen omgaat. Iedereen reageert op zijn eigen manier op stressvolle situaties. Het hangt af van je persoonlijkheid of je meer op een actieve of op een passieve manier omgaat met de gevoelens die het verlies met zich meebrengt. Niet elke manier is even effectief. Een actieve coping strategie is vaak doeltreffender. Een derde variabele is de hechtingsstijl. Is de hechtingsband op een gezonde manier tot stand gekomen of niet? Een gezonde band leidt bij verlies tot rouw. Wie op een ongezonde manier gehecht was aan de overledene zal zich vooral boos of schuldig voelen<sup>22</sup>. Daarnaast speelt de manier waarop iemand denkt een rol. Iedereen heeft zijn eigen manier om informatie te verwerken en beslissingen te nemen. Kenmerken van mogelijke stijlen die Worden belangrijk vindt, zijn optimisme en overgeneralisatie. Optimisme helpt om in de pijn en de slechte ervaring van het verlies ook het goede te zien. Overgeneralisatie helpt het rouwproces dan weer niet. Bij overgeneralisatie gaat de nabestaande zijn of haar ervaringen te veel veralgemenen. Zo kunnen ze dan denken dat hun verdriet nooit zal overgaan<sup>23</sup>. Verder zijn zelfvertrouwen en zelfdoeltreffendheid belangrijk. Ze spelen vooral een belangrijke rol bij de aanpassing aan het leven zonder de geliefde. Wanneer ze afwezig zijn, is het moeilijker om de draad van het leven weer op te nemen. Tot slot heeft ons wereldbeeld een invloed op hoe we omgaan met het verlies. De goedheid die we in de wereld zien en de betekenis die we aan ons leven en de wereld geven, worden in vraag gesteld

---

<sup>20</sup> Zie *Ibid.*, p. 39-41.

<sup>21</sup> Zie *Ibid.*, p. 41.

<sup>22</sup> Zie *Ibid.*, p. 41-42.

<sup>23</sup> Zie Maria KOZHEVNIKOV, *Cognitive Style*, in Daniel REISBERG, *The Oxford Handbook of Cognitive Psychology*, Oxford, Oxford University Press, 2013;

<http://www.oxfordhandbooks.com.kuleuven.ezproxy.kuleuven.be/view/10.1093/oxfordhb/9780195376746.001.0001/oxfordhb-9780195376746-e-53?print=pdf> (toegang 08.04.2019); Nancy H. LEONARD,

Richard W. SCHOLL & Kellyann Berube KOWALSKI, *Information processing style and decision making*, in *Journal of Organizational Behavior* 20 (1999) 407-420; <https://onlinelibrary-wiley-com.kuleuven.ezproxy.kuleuven.be/doi/epdf/10.1002/%28SICI%291099-1379%28199905%2920%3A3%3C407%3A%3AAID-JOB891%3E3.0.CO%3B2-3> (toegang 08.04.2019);

William J. WORDEN, *Grief Counseling*, p. 42.

bij het overlijden van een geliefde. Volgens Worden kan deze confrontatie een spirituele crisis tot gevolg hebben. Het gangbare Godsbeeld en gevoel voor goed en kwaad lijkt niet langer te kloppen. Tegelijk kan het geloof in God zorgen voor minder distress<sup>24</sup>.

Ten zesde zijn er een vijftal sociale variabelen die een invloed hebben op de pijn die we hebben bij het verlies van een geliefde. Eerst en vooral is de beschikbare steun een variabele. Hoe meer emotionele en sociale steun we krijgen van vrienden en familie, hoe beter we kunnen omgaan met het verlies. Daarbij aansluitend is het belangrijk hoe de persoon die iemand verloren heeft de sociale steun ervaart. Hoe we die steun ervaren hangt onder andere af van hoeveel tijd we met vrienden en familie spenderen en of we hen in vertrouwen durven nemen. Daarnaast kan iemand met een druk sociaal leven die verschillende sociale rollen op zich neemt, zich beter aanpassen aan een leven zonder de geliefde. Ook religieuze bronnen en de cultuur waarin we leven heeft een effect op de manier waarop we rouwen. Elke cultuur en religie heeft zijn eigen rouwrituelen en zijn eigen perceptie over de dood. Tot slot speelt het voordeel dat een rouwende kan halen uit de situatie een rol. Vrienden en familie kunnen heel veel doen en taken overnemen voor iemand die aan het rouwen is. Dat kan als resultaat hebben dat iemand langer gaat rouwen<sup>25</sup>.

Ten slotte heeft de hoeveelheid stress die je hebt een rol. Wanneer op een bepaald moment allemaal gebeurtenissen die stress met zich meebrengen zich snel opvolgen of zelfs tegelijk gebeuren, functioneer je minder goed en heb je meer kans op een depressie. Na een overlijden van een geliefde verandert er heel veel in een korte tijd. Die opeenstapeling van veranderingen zorgt voortdurend voor crisissen en stress. Hoe meer veranderingen en crisissen er zijn, hoe meer stress er is in je leven en hoe moeilijker het is om het verdriet op een adequate manier te verwerken<sup>26</sup>.

Het doorleven van het verdriet kan moeilijker worden gemaakt door vrienden of kennissen die reageren met platitudes of clichés. Ze reageren zo omdat ze zich oncomfortabel voelen met de situatie en niet goed weten wat ze moeten doen of zeggen. Deze platitudes en clichés worden met de beste bedoelingen gezegd aan de rouwendes, maar hebben vaak een negatief effect. Rouwendes kunnen er namelijk het gevoel door krijgen dat ze niet mogen rouwen of dat hun verdriet niet serieus genomen wordt<sup>27</sup>.

Er zijn verschillende manieren mogelijk om het nodige doorleven van het verlies te negeren en de pijnlijke gevoelens uit de weg te gaan. Enkele voorbeelden hiervan zijn er niet over willen nadenken, herinneringen uit de weg gaan, de slechte herinneringen willen vergeten, het idealiseren van de overledene en het (overmatig) gebruik van alcohol en drugs<sup>28</sup>.

### 1.3. Derde taak: zich aanpassen aan een nieuw leven waarin de overledene niet langer aanwezig is

Volgens William Worden moeten we ons na het overlijden van een dierbare leren leven zonder de geliefde. De geliefde is niet langer aanwezig, maar het leven gaat door. Om verder te kunnen gaan met ons leven, moeten we ons op drie terreinen aanpassen: het externe, het interne en het spirituele.

Het externe terrein gaat over je functioneren in de maatschappij. Met het overlijden van een geliefde verandert je omgeving. De overleden geliefde kan zijn of haar rol niet langer

<sup>24</sup> Zie William J. WORDEN, *Grief Counseling*, p. 42-43.

<sup>25</sup> Zie *Ibid.*, p. 44.

<sup>26</sup> Zie *Ibid.*, p. 44-45.

<sup>27</sup> Zie *Ibid.*, p. 31.

<sup>28</sup> Zie *Ibid.*

opnemen. Daardoor wordt steeds duidelijker wat de ander allemaal deed en op zich nam. We worden ons steeds beter bewust op welke vlakken we de ander steeds weer missen in ons leven. Het is dan aan de nabestaanden om de verschillende rollen die de overledene opnam, over te nemen. Dit betekent dat ze uitgedaagd worden om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen en nieuwe rollen in de maatschappij op te nemen<sup>29</sup>.

Naast aanpassingen op het externe terrein, zijn er ook aanpassingen op het interne vlak nodig. Bij het verlies van een geliefde verlies je ook een deel van jezelf. Dit kan effect hebben op je zelfvertrouwen. Na het overlijden van een geliefde kan je veel minder zeker zijn van jezelf. Daarnaast kan een overlijden een invloed hebben op je zelfdoeltreffendheid. Je voelt je hulpeloos, onbekwaam voor al je taken en je hebt het gevoel dat je geen controle hebt op wat in je leven en de wereld gebeurt. Verder wordt je eigen identiteit in vraag gesteld. Dit heeft als gevolg dat er een aanpassing nodig is van het eigen zelfbewustzijn. Je moet je eigen identiteit opnieuw definiëren<sup>30</sup>.

Op het spirituele vlak worden waar je in gelooft en de waarden die je belangrijk vindt uitgedaagd. Dit geloof en deze waarden worden gevormd aan de hand van wat van belang is in je familie, bij je vrienden en in de religie die je aanhangt en geven betekenis aan je leven. Bij de ervaring van een verlies rijzen er vragen over hoe je je leven daarna verder betekenis kan geven. Wat betekenis geeft aan je leven wordt in twijfel getrokken. Wat belangrijk was in je leven is dat niet per se na de verlieservaring. Je leven lijkt betekenisloos. Je moet dan ook opnieuw betekenis vinden in het leven. Tegelijk kan deze ervaring ook veronderstellingen over de wereld en wat belangrijk is in het leven bevestigen<sup>31</sup>.

Om verder te duiden welke veronderstellingen in vraag worden gesteld, gebruikt Worden het werk van Ronnie Janoff-Bulman<sup>32</sup>. Volgens Janoff-Bulman zijn er drie basisveronderstellingen die in vraag worden gesteld. Ten eerste lijkt het positieve beeld dat je van de wereld had niet te kloppen. Voor het overlijden ging je ervan uit dat de wereld goed was, logisch in elkaar zat en elk mensenleven zijn waarde had. Na het overlijden is de wereld niet langer goed. In een goede wereld zou toch niemand ziek zijn en niemand sterven? Verder lijkt de wereld niet langer logisch. Dat is toch niet de normale gang van zaken? Tot slot rijzen er vragen over de waarde van het leven. Dit is zeker het geval wanneer een kind of jongere sterft. Een oudere die sterft is logischer, want die heeft toch een mooi leven gehad. Een overleden kind of jongere had nog een heel leven voor zich. De twijfels over bovenstaande vooronderstellingen komen voort uit de vraag waarom het overlijden van de geliefde toch moest gebeuren<sup>33</sup>.

De aanpassing op bovenstaande drie terreinen lukt niet altijd even goed. Mensen die iemand hebben verloren, gaan zichzelf soms op sommige vlakken tegenhouden. In de plaats van nieuwe rollen op te nemen en daar de nodige vaardigheden voor te ontwikkelen, gaan ze zich eerder terugtrekken uit de wereld. Hierdoor zien ze de vereisten van de veranderde omgeving niet onder ogen en ontwikkelen ze de noodzakelijke vaardigheden om veranderde en nieuwe rollen op te kunnen nemen niet. Zo bevorderen ze hun eigen hulpeloosheid<sup>34</sup>.

---

<sup>29</sup> Zie *Ibid.*, p. 32-33.

<sup>30</sup> Zie *Ibid.*, p. 33-34.

<sup>31</sup> Zie *Ibid.*, p. 34.

<sup>32</sup> Ronnie JANOFF-BULMAN, *Shattered Assumptions : Towards a New Psychology of Trauma*, New York, NY, The Free Press, 1992.

<sup>33</sup> Zie William J. WORDEN, *Grief Counseling*, p. 34.

<sup>34</sup> Zie *Ibid.*, p. 34-35

#### 1.4. Vierde taak: de overledene een plek geven en de draad van het leven weer oppakken

Met deze taak bedoelt Worden dat een nabestaande verbonden blijft met de overledene. Wel op zo'n manier dat de nabestaande verder kan gaan met zijn leven. Het overlijden van de geliefde verhindert niet om het leven weer op te nemen. Nabestaanden vinden manieren om hun overleden geliefde te herinneren zonder dat het hen weerhoudt om opnieuw te genieten van het leven en relaties met anderen aan te gaan. Niet meer alles in hun leven staat in het teken van het verlies van de geliefde. Er is geen overdreven aandacht meer om de overledene actief in het dagelijkse leven aanwezig te laten zijn<sup>35</sup>.

Het verlies bepaalt niet langer heel het leven van de nabestaande. De nabestaande is in staat om het hele gebeuren van het overlijden, het verdriet en de blijvende band een plaats te geven in zijn of haar leven. Hierdoor kan de nabestaande zijn of haar aandacht weer richten op het eigen leven. Het leven van overledene kan nog steeds een inspiratiebron voor ons zijn en we kunnen ideeën en waarden van de overledene integreren in ons eigen leven<sup>36</sup>.

Deze laatste taak gaat verkeerd als de nabestaanden te veel gaan vasthangen aan het verleden. Ze leven dan te veel in het verleden en vergeten dat het leven hier en nu gebeurt. Ze houden liever vast aan de herinneringen die ze hebben met de geliefde die is overleden dan dat ze nieuwe herinneringen zonder de overledene vormen. Daarnaast kan het moeilijk zijn om nieuwe relaties aan te gaan. Voor de ene omdat ze bang zijn om ook die nieuwe persoon te verliezen en ze de immense pijn en het verdriet niet nog eens willen meemaken. Anderen kunnen bang zijn dat ze de overledene niet meer of minder zullen liefhebben wanneer ze relaties aangaan met anderen<sup>37</sup>.

## 2. Het Duale Proces Model (DPM) van Margaret Stroebe en Henk Schut

Dit model is ontstaan om tot een dieper inzicht te komen in effectieve en ineffectieve manieren van coping die leiden tot gecompliceerde en ongecompliceerde rouw. Daarbij aansluitend wilden Stroebe en Schut een beter begrip van individuele verschillen in rouwprocessen. Volgens hen waren de al bestaande rouwmodellen niet adequaat genoeg om dit op een passende manier te kunnen beschrijven. Zo waren ze onder andere niet omvattend genoeg, te passief, niet genoeg genuanceerd, te veel gericht op de stress dat het verlies zelf met zich meebrengt (zonder aandacht te hebben voor andere mogelijke stressbronnen) en erkenden ze niet de mogelijke nood op een pauze van het rouwen<sup>38</sup>.

Voor de ontwikkeling van hun model hebben ze voortgebouwd op deze vroegere rouwmodellen. Rouwmodellen die voor hen een belangrijke rol spelen zijn het model van

---

<sup>35</sup> Zie *Ibid.*, p. 35-36.

<sup>36</sup> Zie *Ibid.*, p. 36-37.

<sup>37</sup> Zie *Ibid.*

<sup>38</sup> Zie Margaret STROEBE & Henk SCHUT, *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and Description*, in *Death Studies* 23 (1999) 197-224; <https://www.tandfonline.com/kuleuven.ezproxy.kuleuven.be/doi/pdf/10.1080/074811899201046?needAccess=true> (toegang 19.03.2019) p. 210-211; Margaret STROEBE & Henk SCHUT, *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade On*, in *Omega* 61 (2010) 273-289; ; <https://journals-sagepub.com/kuleuven.ezproxy.kuleuven.be/doi/pdf/10.2190/OM.61.4.b> (toegang 19.03.2019), p. 274-275.

Rubin<sup>39</sup>, het model van Cook en Oltjenbrun<sup>40</sup>, het fasenmodel van Bowlby<sup>41</sup>, het takenmodel van William Worden<sup>42</sup> en het model van het cognitieve pad van Folkman<sup>43</sup>. Andere belangrijke invloeden zijn de theorieën over stress van Lazarus en Folkman<sup>44</sup> en Horowitz<sup>45</sup>. Zo plaatsen ze het rouwwerk van Bowlby en de taken van Worden binnen in de verliesoriëntatie. Dit valt te zien in het licht van hun kritiek dat deze modellen alleen aandacht hebben voor de stress die het verlies teweegbrengt. Vandaar zijn deze modellen geïntegreerd in de verliesoriëntatie. Bij Stroebe en Schut staat deze oriëntatie voor alle stressbronnen die het verlies met zich meebrengt. De hersteloriëntatie omvat dan alle stressbronnen rond de veranderingen die het verlies met zich meebrengt. Bij de vier taken van Worden hebben ze voor elke taak in de verliesoriëntatie ook een taak in de hersteloriëntatie. Deze vier taken in de hersteloriëntatie zijn: het aanvaarden van de realiteit van de veranderde wereld, even tijd vrij nemen van de pijn en de rouw, zich meester maken van de veranderde (subjectieve) omgeving en nieuwe rollen, een nieuwe identiteit en nieuwe relaties ontwikkelen<sup>46</sup>.

Met hun model willen Margaret Stroebe en Henk Schut op een systematische manier beschrijven hoe mensen omgaan met het verlies van een dierbare. Drie begrippen staan centraal in hun model: verliesoriëntatie, hersteloriëntatie en oscillatie. De verliesoriëntatie en hersteloriëntatie duiden op de manier waarop we omgaan met het verlies. Het begrip oscillatie wil de dynamiek tussen deze twee copingstrategieën benoemen<sup>47</sup>. In dit deel zal ik verder ingaan op de betekenis van deze begrippen. Eerst komen de verlies – en hersteloriëntatie aan

---

<sup>39</sup> S. RUBIN, *A two-track model of bereavement : Theory and application in Research*, in *American Journal of Orthopsychiatry*, 51 (1981) 101–109.

<sup>40</sup> A. S. COOK & K. A. OLTJENBRUNS, *The bereaved family*. In A. S. COOK & K. A. OLTJENBRUNS (Ed.), *Dying and grieving: Life span and family perspectives*, Fort Worth, TX, Harcourt Brace, 1998, 91-115.

<sup>41</sup> John BOWLBY, *Loss: Sadness and depression* (Attachment and loss, 3), Londen, Hogarth, 1980.

<sup>42</sup> William J. WORDEN, *Grief Counseling and Grief Therapy. A Handbook for the Mental Health Practitioner*, New York, NY, Springer Publishing Company, 1982; 1991; 2002; 2009.

<sup>43</sup> S. FOLKMAN, *Revised coping theory and the process of bereavement*. In M. STROEBE et al. (Ed.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care*, 2001, 563–584.

<sup>44</sup> S. FOLKMAN, & R.S. LAZARUS, *An analysis of coping in a middle-aged community sample*, in *Journal of Health and Social Behavior*, 21 (1980) 219–239.

<sup>45</sup> M., HOROWITZ, *Stress response syndromes*, Northvale, NJ, Aronson, 1986.

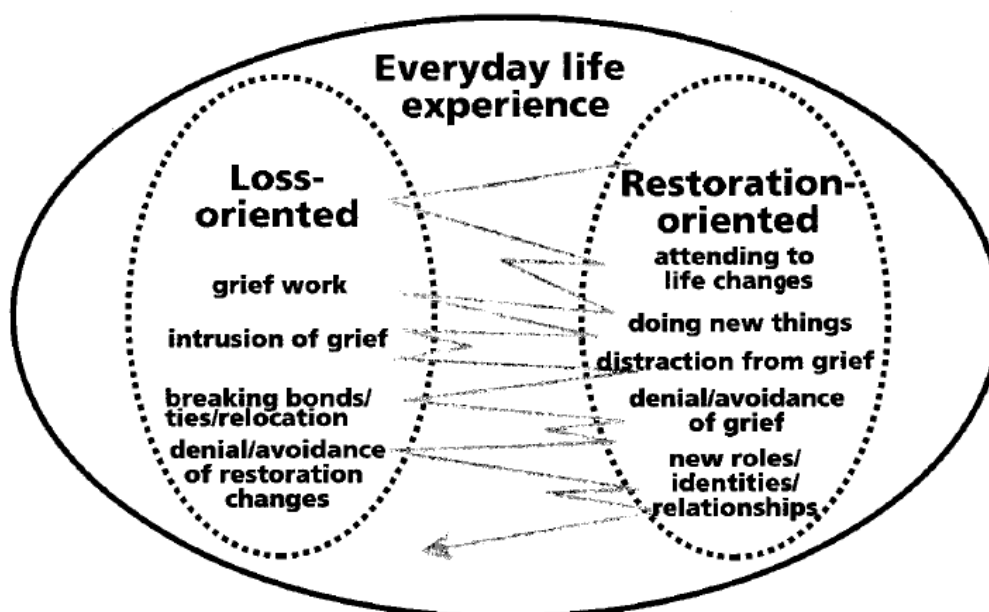
<sup>46</sup> Zie Margaret STROEBE & Henk SCHUT, *Family Matters in Bereavement: Toward an Integrative Intra – Interpersonal Coping Model*, in *Perspectives on Psychological Science* 10 (2015) 873-879; <https://journals-sagepub-com.kuleuven.ezproxy.kuleuven.be/doi/pdf/10.1177/1745691615598517> (toegang 19.03.2019), p. 874-875; Margaret STROEBE & Henk SCHUT, *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale*, p.197-200, 204-210; Margaret STROEBE & Henk SCHUT, *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade*, p. 575-577; . M. STROEBE, H. SCHUT, & K. BOERNER, *Models of coping with bereavement: an updated overview*, in *Studies in Psychology* 38 (2017) 582-607; <https://www-tandfonline-com.kuleuven.ezproxy.kuleuven.be/doi/pdf/10.1080/02109395.2017.1340055?needAccess=true> (toegang 19.03.2019), p. 585-587.

<sup>47</sup> Zie Margaret STROEBE & Henk, SCHUT, *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale*, p. 211-216; Margaret STROEBE & Henk SCHUT, *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade*, p. 274-279.



bod, gevolgd door de oscillatie. Tot slot is er aandacht voor de latere toevoegingen en aanpassingen aan het model.

## 2.1. Verlies – en hersteloriëntatie



Figuur 1: Herstel- en verliesoriëntatie<sup>48</sup>

Stroebe en Schut zien het overlijden van een geliefde als een stressor. Het is een gebeurtenis die stress veroorzaakt en waarbij de nabestaanden manieren moeten vinden om ermee om te gaan (coping). Stroebe en Schut maken een onderscheid in twee categorieën van stressoren: stressoren die te maken hebben met het verlies en stressoren die te maken hebben met het herstel. Bijgevolg zijn er twee manieren van coping: verliesgeoriënteerde en herstelgeoriënteerde coping. Binnen deze twee categorieën is het mogelijk om zowel emotiegericht als probleemgericht om te gaan met het verlies. Daarnaast is het bij beide categorieën mogelijk om de confrontatie aan te gaan met de bron van stress of om die te vermijden<sup>49</sup>.

De verliesoriëntatie verwijst naar de omgang van de rouwende met de verlieservaring zelf en de verwerking ervan. Hierbij gaat zeker aandacht uit naar de band van de nabestaande met de overledene. In deze oriëntatie gaat de nabestaande onder andere aan rouwwerk doen. Zo wordt de film van het leven met de overledene en alle gebeurtenissen rondom het overlijden steeds weer opnieuw afgespeeld in het hoofd van de nabestaande. Ook de emoties die met die ervaringen gepaard gingen, worden dan opnieuw beleefd. Naast het herdenken en herbeleven van het leven met de overledene, wordt de overledene ook gemist en verlangen de nabestaanden naar hem of haar. Dit uit zich bijvoorbeeld in het kijken naar foto's of je voorstellen hoe de overledene op iets zou reageren. Andere mogelijkheden om om te gaan

<sup>48</sup> Zie Margaret STROEBE & Henk SCHUT, *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale*, p. 213.

<sup>49</sup> Zie *Ibid.*, p. 211-216; EAD. & ID., *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade*, p. 277-279; EAD., ID. & Kathrin, BOERNER, *Continuing bonds in adaptation to bereavement: Toward theoretical integration*, in *Clinical Psychology Review* 30 (2010) 259-268, <https://www.sciencedirect.com.kuleuven.ezproxy.kuleuven.be/science/article/pii/S0272735809001627> (toegang 19.03.2019), p. 263-264; Gerke VERTHRIEST & Johan MAES, *Het DNA*, p. 218-219.

met het verlies zijn het toelaten van de rouw, het loslaten en verderzetten van de band met de overledene en de ontkenning of vermijding van herstelgerichte veranderingen<sup>50</sup>.

De hersteloriëntatie is gericht op de omgang met de veranderingen die het verlies met zich meebrengt. Naast het verdriet om en het gemis van de overledene moeten de nabestaanden hun leven vormgeven zonder de overledene en zich aanpassen aan de nieuwe omstandigheden die zijn veroorzaakt door het verlies. Het zijn de indirecte gevolgen van het verlies. Zo kan het gebeuren dat je nieuwe taken moet opnemen, dingen moet regelen die je vroeger niet moest regelen en nieuwe beslissingen moet maken over bijvoorbeeld de financiën, het huis, je werk of hobby's. Om om te gaan met de stress die daarbij komt kijken, kan het zijn dat nabestaanden onder andere zorgen voor veranderingen in het leven, nieuwe dingen doen, afleiding zoeken van het rouwen, het ontkennen of vermijden van de rouw en nieuwe rollen, een nieuwe identiteit en nieuwe relaties aangaan<sup>51</sup>.

## 2.2. Oscillatie

Het dynamische proces tussen de verlies- en hersteloriëntatie benoemen Stroebe en Schut met oscillatie. Dit proces is voor hen fundamenteel om van effectieve coping te kunnen spreken. Nabestaanden bewegen steeds heen en weer tussen verliesgeoriënteerde en herstelgeoriënteerde copingstrategieën. In dat proces wordt het aangaan van de confrontatie met stressbronnen en het vermijden van stressbronnen naast elkaar gezet. Confrontatie en vermijding van stress zijn het onderliggend principe van de slingerbeweging tussen de verlies- en hersteloriëntatie<sup>52</sup>.

Dit heeft als gevolg dat het voor een rouwende mogelijk is om even een pauze in te lassen in het rouwproces:

“De persoon kan er voor kiezen om even ‘vrije tijd’ te nemen, afgeleid te zijn of hij kan nood hebben om aandacht te schenken aan nieuwe dingen, of soms kan het te pijnlijk zijn om de confrontatie aan te gaan met een bepaald aspect, wat leidt tot vrijwillige onderdrukking of een meer onvrijwillige repressie”<sup>53</sup>.

Er zijn momenten waarop rouwenden nood hebben aan afleiding van het verdriet, wanneer het even te veel wordt. Een rouwproces vraagt veel energie. Activiteiten zoals slapen of het kijken naar een serie kunnen de mogelijkheid geven om even te herstellen. Het kan de kracht geven die juist nodig was om het verdere rouwproces te kunnen dragen en het leven zonder de overledene verder vorm te geven. Voor Stroebe en Schut vormt die pauze geen probleem, zolang de draad van het proces na een tijdje weer wordt opgenomen<sup>54</sup>.

<sup>50</sup> Zie Margaret STROEBE & Henk SCHUT, *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale*, p. 212-213; Gerke VERTHRIEST & Johan MAES, *Het DNA*, p. 219-220; Mariken SPUIJ, *Rouw bij kinderen en jongeren. Over het begeleiden van verliesverwerking*, Amsterdam, Uitgeverij Nieuwezijds, 2017, p. 31.

<sup>51</sup> Zie Margaret STROEBE & Henk SCHUT, *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale*, p. 213-214; Gerke VERTHRIEST & Johan MAES, *Het DNA*, p. 220-221; Mariken SPUIJ, *Rouw*, p. 31.

<sup>52</sup> Zie Margaret STROEBE & Henk SCHUT, *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale*, p. 215-216; Margaret STROEBE & Henk SCHUT, *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade*, p. 277-279; Gerke VERTHRIEST & Johan MAES, *Het DNA*, p. 224.

<sup>53</sup> Margaret STROEBE & Henk SCHUT, *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale*, p. 216. Eigen vertaling uit het Engels van: “The person may choose to take ‘time off’, be distracted, or need to attend to new things, or at times it may be too painful to confront some aspect, leading to voluntary suppression or more involuntary repression”.

<sup>54</sup> Zie *Ibid.*, p. 215-216; EAD. & ID., *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade*, p. 277-279; Gerke VERTHRIEST & Johan MAES, *Het DNA*, p. 224.

### 2.3. Latere toevoegingen en aanpassingen

In de jaren na de eerste publicatie van het Duale Procesmodel zijn Stroebe en Schut hun model blijven aanpassen naargelang hun onderzoek duidde op nieuwe bevindingen. Dit heeft als resultaat dat het model drie toevoegingen aan het oorspronkelijke model heeft gekend. Deze toevoegingen zijn de positieve en negatieve betekenis(re)constructie, de aandacht voor de interpersoonlijke dynamieken en het concept van overload.

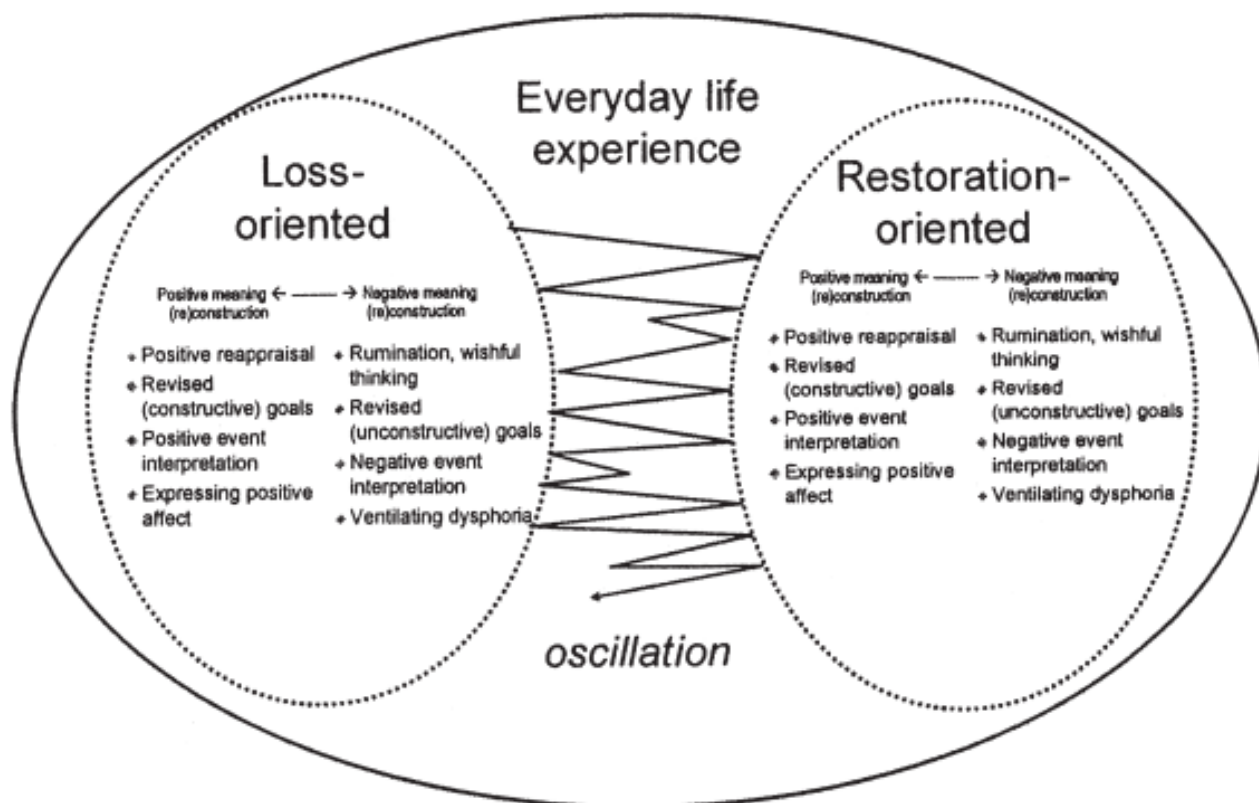
#### 2.3.1. Positieve en negatieve betekenis(re)constructie

Met de begrippen van positieve en negatieve betekenis(re)constructie, willen Stroebe en Schut een beter inzicht bieden in de dynamiek tussen confrontatie en vermijding. Zowel bij de verlies- als bij de hersteloriëntatie is er sprake van deze dynamiek. In deze oriëntaties wordt steeds weer betekenis gegeven aan het verlies van de geliefde. Er wordt steeds opnieuw betekenis gegeven aan de veranderingen die volgen uit het verlies. Die betekenis kan zowel positief als negatief zijn. Onder positieve betekenis(re)constructie verstaan Stroebe en Schut positieve (her)waardering of gedachten, het (constructief) herzien van doelen, positieve interpretatie van gebeurtenissen en de uiting van positieve gevoelens. Bij negatieve betekenis(re)constructie gaan nabestaanden rumineren<sup>55</sup> of ijdele hoop koesteren ('wishful thinking'), doelen niet constructief herzien, gebeurtenissen negatief interpreteren en pijnlijke gevoelens ventileren. Binnen een oriëntatie kan een nabestaande dus ook schommelen tussen positieve en negatieve gedachten<sup>56</sup>.

---

<sup>55</sup> "Herhaaldelijk en langdurig peinzen over problemen zonder verder te komen". Een synoniem hiervoor is tobben. Peinzen betekent "Diep nadenken". VAN DAELE ONLINE, *Rumineren*; <https://vowb-vandale-be.kuleuven.ezproxy.kuleuven.be/zoeken/zoeken.do> (toegang 24.05.2019); VAN DAELE ONLINE, *Peinzen*; <https://vowb-vandale-be.kuleuven.ezproxy.kuleuven.be/zoeken/zoeken.do> (toegang 24.05.2019).

<sup>56</sup> Zie Gerke VERTHRIEST & Johan MAES, *Het DNA*, p. 225; Margaret STROEBE, Henk SCHUT & Wolfgang STROEBE, *Attachment in Coping With Bereavement: A Theoretical Integration*, in *Review of General Psychology* 9 (2005) 48-66,; <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1037/1089-2680.9.1.48?journalCode=rgpa> (toegang 19.03.2019), p. 52-53; Margaret STROEBE & Henk SCHUT, *Meaning making in the Dual Process Model of Coping with Bereavement*, in R. A. NEIMEYER (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss*, Washington, WA, American Psychological Association, 2001, 55-73; [https://www.researchgate.net/profile/HAW\\_Schut/publication/307710853\\_Bereavement/links/589afd99aca2721f0db2ff69/Bereavement.pdf](https://www.researchgate.net/profile/HAW_Schut/publication/307710853_Bereavement/links/589afd99aca2721f0db2ff69/Bereavement.pdf) (toegang 25.05.2019), p. 58-68.



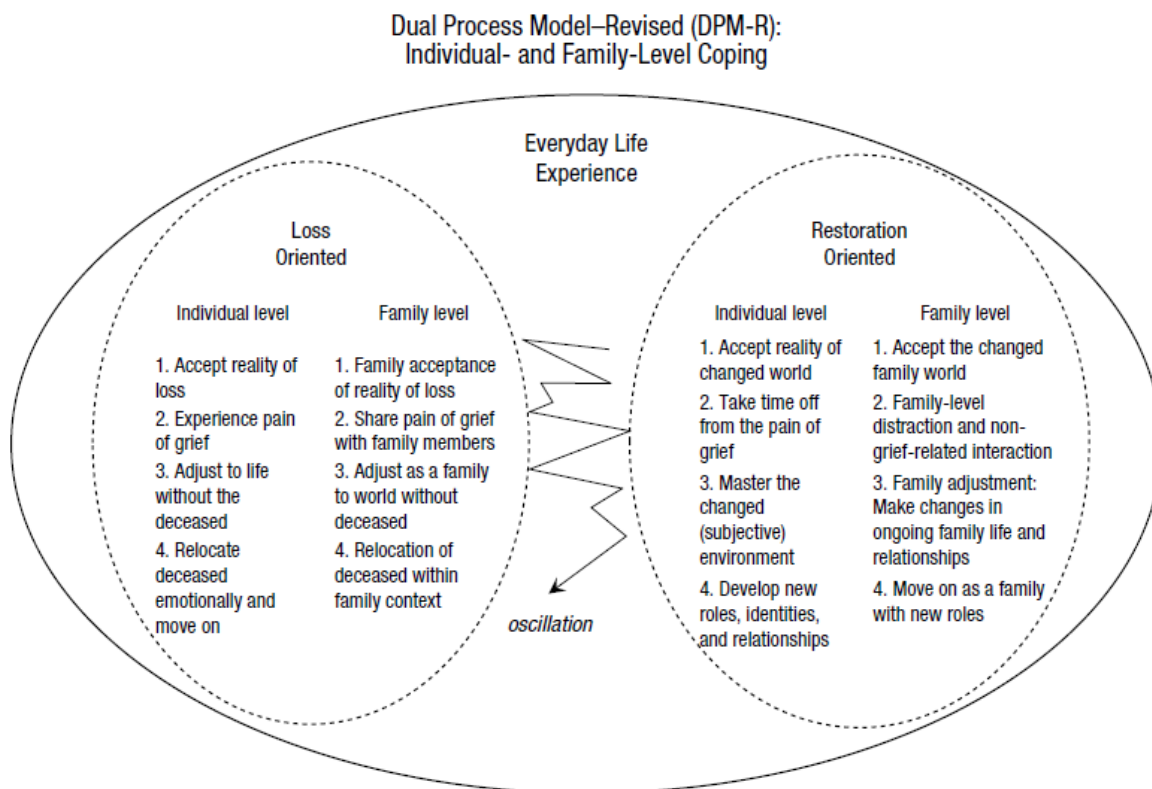
Figuur 2: Positieve en negatieve betekenis(re)constructie<sup>57</sup>

### 2.3.2. Aandacht voor interpersoonlijke dynamieken

Het verwerken van een verlies van een dierbare is niet alleen een individuele aangelegenheid. Een overlijden vindt altijd plaats binnen in een gezin en een familie. Bijgevolg zijn er ook factoren op het niveau van het gezin en de familie die voor stress kunnen zorgen. Het is bijvoorbeeld aan de familie om de begrafenis te regelen. De aanwezigheid van familie kan een positief effect hebben op het individuele rouwproces, maar kan dat proces ook tegenwerken. Daarnaast kunnen individuele familieleden het rouwproces in de familie en de aanpassing aan de nieuwe situatie hinderen. Zo kan ruzie over de erfenis het persoonlijke rouwproces hinderen. Wat ook een negatief effect kan hebben, is het voor jezelf houden van je verdriet om de andere gezins- en familieleden te sparen. Wat kan helpen bij het rouwproces is het gezamenlijk spreken over de overledene<sup>58</sup>.

<sup>57</sup> Margaret STROEBE, Henk SCHUT & Wolfgang STROEBE, *Attachment*, p. 54.

<sup>58</sup> Zie EAD. & Henk SCHUT, *Family*, p. 874-878; Gerke VERTHRIEST & Johan MAES, *Het DNA*, p. 231.



Figuur 3: Interpersoonlijke dynamieken<sup>59</sup>

De taken die een familie op zich neemt, hebben Stroebe en Schut gebaseerd op het takenmodel van William Worden. Naast de taken in de tweede dimensie van het herstel en de toegevoegde oscillatie, zijn er bij elke oriëntatie nu ook taken voor de familie. In de verliesoriëntatie zijn deze taken het aanvaarden van het verlies met de familie, het delen van pijn en rouw met familieleden, zich als een familie aanpassen aan het leven zonder de overledene en de overledene een nieuwe plaats geven in de familiecontext. Bij de hersteloriëntatie betreffen de familiegerichte taken het aanvaarden van de veranderde wereld voor de familie, afleiding op het niveau van de familie en interactie die niet met de rouw te maken heeft, veranderingen doorvoeren in het familieleven en relaties binnen de familie en als een familie verdergaan met nieuwe rollen<sup>60</sup>.

### 2.3.3. Overload

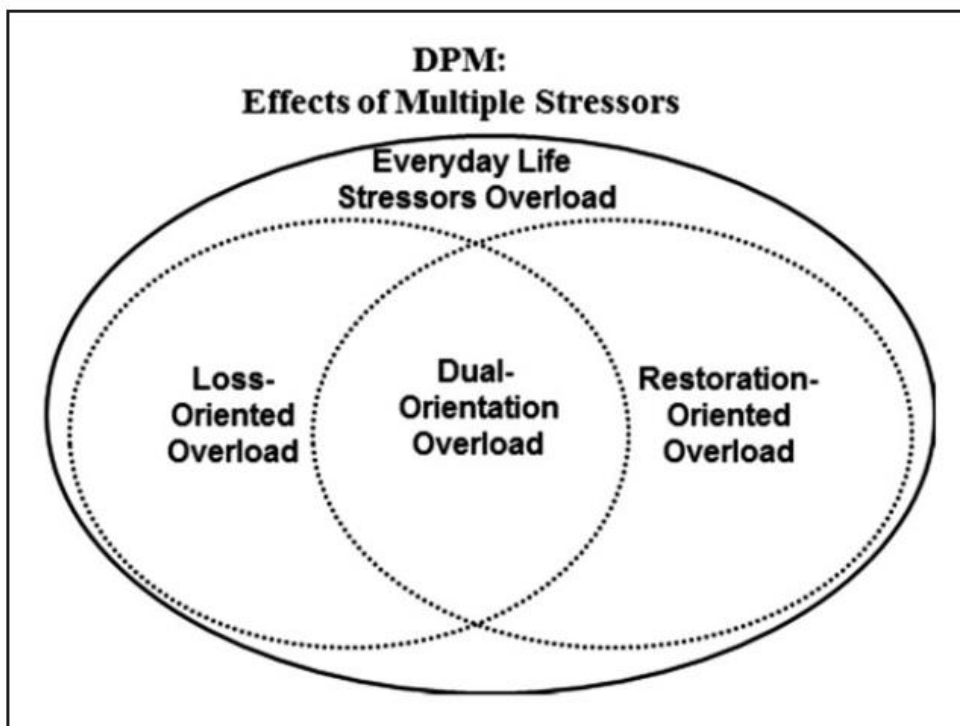
Stroebe en Schut gebruiken de term *overload* om het gevoel van overbelasting van de rouwende tijdens het rouwproces te benoemen. Ze definiëren het als “de perceptie van de nabestaande dat hij of zij met meer moet omgaan dan waar hij of zij zich in staat toe voelt – een teveel aan activiteiten, evenementen, ervaringen en andere prikkels of één iets dat te veel wordt om te dragen”<sup>61</sup>. Alles stapelt zich op totdat er één gebeurtenis, ervaring of activiteit de

<sup>59</sup> Margaret STROEBE & Henk SCHUT, *Family* p. 875.

<sup>60</sup> Zie *Ibid.*; EAD. & ID., *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale*, p. 215.

<sup>61</sup> EAD. & ID., *Overload: A Missing Link in the Dual Process Model?*, in *Omega – Journal of Death and Dying* 74 (2016) 96-109: <https://journals-sagepub-com.kuleuven.ezproxy.kuleuven.be/doi/pdf/10.1177/0030222816666540> (toegang 19.03.2019), p. 100. Eigen vertaling uit het Engels van “the bereaved person’s perception of having more than s/he feels able to deal with—too much or too many activities, events, experiences and other stimuli”.

druppel is die de emmer doet overlopen. Daarnaast kan zich binnen één aspect van het leven stress opeenhopen<sup>62</sup>.



Figuur 4: Overload<sup>63</sup>

Zowel in de verlies- als de hersteloriëntatie kan zich een opstapeling van stressfactoren voordoen. Zo kan het iemand te veel worden als hij of zij meerdere dierbaren in korte tijd heeft verloren. Daarnaast kunnen de financiële gevolgen en allerlei praktische besommeringen ervoor zorgen dat iemand de moed verliest. Ook is het mogelijk dat beide oriëntaties tegelijk voor te veel stress zorgen. Verder kunnen problemen in de interpersoonlijke dynamieken zoals familieruzies stress toevoegen aan het leven van de nabestaanden. Tot slot kunnen situaties die niets met het verlies te maken hebben, zorgen voor meer stress, bijvoorbeeld als er veel stress op het werk is of bij ziekte van een vriend of familielid. Een ander voorbeeld is het gelijktijdig voorvallen van een positieve gebeurtenis (vb. huwelijk, geboorte)<sup>64</sup>.

#### 2.4. Kritiek op dit model

Leonor Fasse en Emmanuelle Zech<sup>65</sup> vragen zich af of de verlies- en hersteloriëntatie wel helemaal te onderscheiden zijn. Daarnaast hebben ze vragen over de bewustheid en intentionaliteit van copingstrategieën. Een derde opmerking van hen heeft te maken met het respijt of de time-off die rouwenden soms nodig kunnen hebben volgens Stroebe en Schut. Kunnen rouwenden wel helemaal vrij zijn van rouw<sup>66</sup> ?

<sup>62</sup> Zie EAD. & ID., *Overload*, p. 100-101.

<sup>63</sup> *Ibid.*, p. 102.

<sup>64</sup> Zie *Ibid.*, p. 101-102.

<sup>65</sup> L. FASSE & E. ZECH, *Dual Proces Model of Coping with bereavement in the test of the subjective experiences of bereaved spouses: an interpretative phenomenological analysis*, in *Omega – Journal of Death and Dying* 74 (2016) 212-238.

<sup>66</sup> Zie Gerke VERTHRIEST & Johan MAES, *Het DNA*, p. 232-234.

Kathérine Shear<sup>67</sup> heeft drie bedenkingen bij het DPM. Ten eerste zijn volgens haar beide oriëntaties tegelijk aanwezig. De verlies- en hersteloriëntatie werken samen zoals een tandem. Ten tweede gaat verlies en herstel voor haar om meer dan stressoren. Ten derde mist ze een effectieve definitie van coping bij rouw. Om van goede coping te kunnen spreken is een blijvende band tussen de rouwende en overledene belangrijk<sup>68</sup>.

### 3. Het driedimensionaal DNA model van Johan Maes en Gerke Verthriest

Johan Maes en Gerke Verthriest noemen hun rouwmodel het DNA model omdat volgens hen het beeld van het DNA hun definitie en hun drie dimensies van de rouw perfect symboliseert. Deze drie dimensies zijn de hechtingsrelatie (of verbinding), het verlies en het verder leven met het gemis. In dit hoofdstuk sta ik eerst stil bij de definitie die Maes en Verthriest geven aan rouw. Vervolgens bespreek ik de keuze van Maes en Verthriest om het DNA als beeld te gebruiken. Tot slot is er de bespreking van de drie dimensies van het model. Eerst is het de beurt aan de verbinding, vervolgens aan het verdriet en ten slotte aan het verder leven met het gemis.

#### 3.1. Definitie van rouw

De definitie van rouw die Johan Maes en Gerke Verthriest gebruiken als uitgangspunt voor hun rouwmodel, luidt als volgt:

“Rouw is het antwoord dat iemand geeft op het verlies van iemand/iets waarmee een betekenisvolle relatie bestaat. Rouw is een levenslang aanpassingsproces aan een verander(en)de innerlijke en uiterlijke realiteit, dat tot doel heeft het verlies te integreren of te verweven in het eigen en gedeelde levensverhaal”<sup>69</sup>.

Deze definitie is zeer breed. Ze is niet alleen bedoeld om het verlies van een persoon die is gestorven te omschrijven. Het gaat om verlies en rouw in de brede zin, verlieservaringen die een grote impact hebben op ons leven. Zo is er bijvoorbeeld ook verlies dat je meemaakt bij ziekte, ontslag op het werk of het vluchten naar een ander land bij oorlog of onderdrukking<sup>70</sup>. Rouw na een overlijden specificeren Maes en Verthriest verder als: “Rouw na een overlijden is het antwoord dat iemand geeft op het definitieve verlies door de dood van iemand met wie een betekenisvolle relatie bestaat”<sup>71</sup>.

Rouw is eerst en vooral een antwoord. Rouwen is niet iets wat iemand alleen passief ondergaat. Rouwenden zijn ook actief bezig met het rouwproces. Ze geven betekenis aan wat ze meemaken. Ze maken zelf beslissingen tijdens het proces. Ze zijn zelf verantwoordelijk voor het rouwproces en nemen de verantwoordelijkheden die daarbij komen kijken ook op. Een antwoord wijst ook op interactie met anderen. In een antwoord brengen we onder woorden en delen we met anderen wat we denken. Zo spelen de naasten, de samenleving en de cultuur eveneens een rol in het rouwproces<sup>72</sup>.

Naast een antwoord is rouwen ook een levenslang aanpassingsproces. Het is niet iets waarvan je kan zeggen: nu is het gedaan, het rouwproces is afgerond en je kan weer zonder

<sup>67</sup> Kathérine SHEAR, *Exploring the role of experiential avoidance from the perspective of attachment theory and the dual process model*, in *Omega – Journal of Death and Dying* 64 (2010) 357-369.

<sup>68</sup> Zie Gerke VERTHRIEST & Johan MAES, *Het DNA*, p. 234-236.

<sup>69</sup> *Ibid.*, p. 240.

<sup>70</sup> Zie *Ibid.*

<sup>71</sup> *Ibid.*

<sup>72</sup> Zie *Ibid.*, p. 240-241.

problemen verdergaan met het leven. Er is geen eindpunt in het proces. Het rouwproces is een proces dat je hele leven lang duurt. Je leert te leven met de pijn van het verlies, zonder dat de pijn je verlamt of de controle overneemt. De pijn blijft een deel uitmaken van je leven. Doorheen het leven en bij nieuwe ervaringen en gebeurtenissen leer je je steeds opnieuw te verhouden tot die pijn<sup>73</sup>.

Tot slot is het doel van het rouwproces integratie in het eigen levensverhaal. De verlieservaring wordt geïntegreerd in onze eigen identiteit. Deze integratie is het resultaat van de manier waarop we omgaan met de ervaring en er betekenis aan geven. We gaan op een bepaalde manier gaan staan tegenover de verlieservaring. Aan de hand daarvan gaan we ons leven opnieuw vormgeven. Zo heeft een verlieservaring het vermogen om ons leven te transformeren<sup>74</sup>.

### 3.2. DNA als metafoor

Maes en Verthriest zien in het DNA de perfecte afbeelding van hun model. Om het beeld van het DNA te gebruiken, geven ze vier redenen: het DNA als basis van ons bestaan, de wisselwerking van het DNA met de omgeving, het bezit van het DNA van bouwstenen die werken zoals een alfabet ende vorm van het DNA.

Ten eerste verwijst DNA naar de basis van ons bestaan. Het DNA is iets wezenlijks voor de mens. Zonder DNA zouden we niet bestaan. Door het doorgeven van erfelijke informatie, staat het aan de basis van de constructie van onze identiteit. Zo speelt het een belangrijke rol in wie we ten gronde zijn. Het bepaalt mee onze eigenheid. Het kenmerkt onze collectieve en individuele oorsprong en existentie als mens<sup>75</sup>.

Rouwen zit in ons DNA. Het is eigen aan de mens om zich te hechten aan andere mensen en te rouwen: "We zijn genetisch geprogrammeerd, bedraad en voorzien om ons te hechten en als de hechtingsrelatie bedreigd of verbroken wordt om te rouwen"<sup>76</sup>. Het is inherent aan de mens om liefdevolle relaties met anderen aan te gaan. Zonder liefdesbanden kunnen we niet leven. We moeten emotionele verbindingen met anderen aangaan. Zonder liefdevol menselijk contact kunnen we niet ten volle leven. We hebben het nodig om te groeien als mens en voor ons persoonlijk welzijn. Rouw is dan de keerzijde van hechting. Het doet pijn om gescheiden te worden van wie we houden. Juist omdat we liefhebben, is de pijn voor het verlies van wie we liefhebben onvermijdelijk. Zo verhouden rouw en hechting zich als twee zijden van dezelfde medaille. Zonder hechting zou er geen rouw bestaan<sup>77</sup>.

Ten tweede staat ons DNA in wisselwerking met de omgeving. Onze identiteit wordt grotendeels bepaald door de erfelijke informatie in ons DNA. Zo zorgt het DNA voor een hele waaier aan mogelijkheden van hoe we ons kunnen ontwikkelen. Hoe we onze identiteit dan effectief ontwikkelen, hangt af van onze omgeving. De omstandigheden waarin we opgroeien en leven bepalen mee welke genen zich verder ontwikkelen. Wie in een liefdevolle omgeving opgroeit, ondervindt minder stress. Dat zorgt ervoor dat je sneller je goede genen zal ontwikkelen en de 'slechte' genen naar de achtergrond verdwijnen. Daarnaast hebben ook verlieservaringen gevolgen voor de structuur van ons DNA. Deze ervaringen hebben een invloed op onze genetische informatie. Ze laten dan ook hun sporen na in onze identiteit<sup>78</sup>.

---

<sup>73</sup> Zie *Ibid.*, p. 240-241, 286.

<sup>74</sup> Zie *Ibid.*, p. 240-241.

<sup>75</sup> Zie *Ibid.*, p. 245.

<sup>76</sup> *Ibid.*

<sup>77</sup> Zie *Ibid.*, p. 45, 66-67, 245.

<sup>78</sup> Zie *Ibid.*, p. 245-246.



Ten derde bevat het DNA bouwstenen waarmee de eigen identiteit wordt opgebouwd. Met die bouwstenen creëert iedereen zijn eigen verhaal. De grenzen liggen vast, maar tussen die grenzen zijn er ontelbaar veel mogelijkheden om de eigen identiteit vorm te geven. Zo moet ook een rouwmodel zoals een alfabet zijn dat iedereen de mogelijkheid geeft om zijn eigen rouwverhaal te schrijven. Iedereen heeft zijn eigen, unieke rouwproces. Er is geen proces of schema dat iedereen verplicht moet of kan volgen. Elke rouwende heeft zijn eigen manier om om te gaan met het verlies en wordt tijdens het verwerkingsproces beïnvloed door zijn omgeving<sup>79</sup>.

Tot slot staat de vorm van een dubbele helix die met elkaar verbonden is voor de drie dimensies die de essentie uitmaken van de integratie van verlieservaringen in onze identiteit. De eerste helix of spiraal staat voor de verlieservaring. De tweede helix of spiraal staat voor het verder leven na het verlies. Deze twee helices of spiralen worden verbonden door baseparen. Deze verbinding staat symbool voor de hechtingsrelatie of de betekenisvolle verbinding.<sup>80</sup>



Figuur 5: Het DNA<sup>81</sup>

De twee spiralen zijn tegelijk aanwezig. Dit betekent dat het verlies en het weer oppakken van het leven geen afzonderlijke fases in het rouwproces zijn. Ze horen samen. De ene keer staat de wijzer van de weegschaal meer naar het verlies toe, de andere keer heeft de focus voor het leven na het verlies de bovenhand. De hechtingsrelatie verbindt en definieert de dimensies van het verlies en het verdere leven:

“Hoe iemand of iets in ons leven is verweven zal mee bepalen hoe we het verlies definiëren en welke impact het op ons heeft en nog zal hebben. Het zal ook mee kleuren hoe we ons leven en ons zelf verder vormgeven en hoe we de geliefde verder weven in alle draden van ons leven”<sup>82</sup>

<sup>79</sup> Zie *Ibid.*, p. 246.

<sup>80</sup> Zie *Ibid.*, p. 247.

<sup>81</sup> RADIO 2, *DNA: de nieuwe manier om data op te slaan* (13 februari 2019); <https://radio2.be/de-inspecteur/dna-de-nieuwe-manier-om-data-op-te-slaan> (toegang 25.05.2019).

<sup>82</sup> Gerke VERTHRIEST & Johan MAES, *Het DNA*, p. 247.

Zo stopt de band met de geliefde niet. De geliefde heeft een blijvende invloed op het verdere leven van een rouwende. Wie iemand verliest blijft steeds verder verbonden met die persoon, zij het op een andere manier<sup>83</sup>.

### 3.3. Het driedimensionaal DNA model van Rouw

Het DNA model van Maes en Verthriest bestaat uit drie dimensies: de verbinding (of hechting), het verlies en het verder leven met het gemis. Daarbij vormt de verbinding het hart van de rouw. Het verlies en het verder leven met het gemis zouden er niet zijn zonder de hechting. Hechting is de bestaansvoorwaarde voor de andere twee dimensies. De hechting speelt zowel in het verleden, het heden en de toekomst een belangrijke rol: “De hechting of de verbinding met de persoon maakt ons (deels) wie we zijn : wie we geweest zijn tot voor het verlies, wie we nu zijn door het verlies, wie we zullen worden in de nasleep van het verlies”<sup>84</sup>. Zo heeft de hechting invloed op de manier van onze omgang met het verlies en de manier waarop we ons leven na het verlies opnieuw vorm geven, de twee andere dimensies van het model<sup>85</sup>.

De drie dimensies van het model staan voortdurend in wisselwerking met elkaar. Het onderscheiden van de dimensies maakt duidelijk dat rouw een universeel proces is. Tegelijk wordt door het belang van de interactie tussen de drie dimensies en de eigen verhouding tot de dimensies van elk individu de uniciteit van het rouwproces benadrukt. Elk individu heeft zijn eigen ervaring. Vanuit de eigen cultuur gaan individuen zelf betekenis geven aan hun ervaringen. Daarnaast bepaalt de cultuur de intensiteit waarmee we iets beleven en de manier waarop we die ervaring uitdrukken<sup>86</sup>.

Hoe we ons verhouden tot de dimensies wordt dus mee bepaald vanuit de omgeving waarin we leven. Het zich verhouden tot de dimensies is onvermijdelijk. We bewegen ons steeds tussen de drie dimensies. De ene dimensie staat soms meer op het voorplan dan de andere en de dimensie die op het voorplan staat kan verwisselen. De manier waarop we met het verlies omgaan kan actief of passief, functioneel of disfunctioneel zijn. De ene herinnering of ervaring kunnen we deconstrueren terwijl we andere reconstrueren. In deze verhouding spelen ook onze gevoelens en gedachten een rol, net zoals veerkracht en kwetsbaarheid. Door ons te verhouden tot de drie dimensies, formuleren we steeds weer een antwoord op het verlies<sup>87</sup>.

#### 3.3.1. *Verbinding*

Deze dimensie van de rouw gaat over de pijn die de afwezigheid en de scheiding van de geliefde met zich meebrengt en hoe we door het verlies worden aangezet om onze relatie (verbinding) met de geliefde te herdefiniëren. De geliefde is dan wel fysiek afwezig, hij of zij kan nog altijd aanwezig zijn in ons leven op een symbolische manier. Daarom is het rouwproces ook een zoektocht om de liefde en de relatie die we kenden en zijn verloren, op een andere manier vorm te geven<sup>88</sup>.

---

<sup>83</sup> Zie *Ibid.*

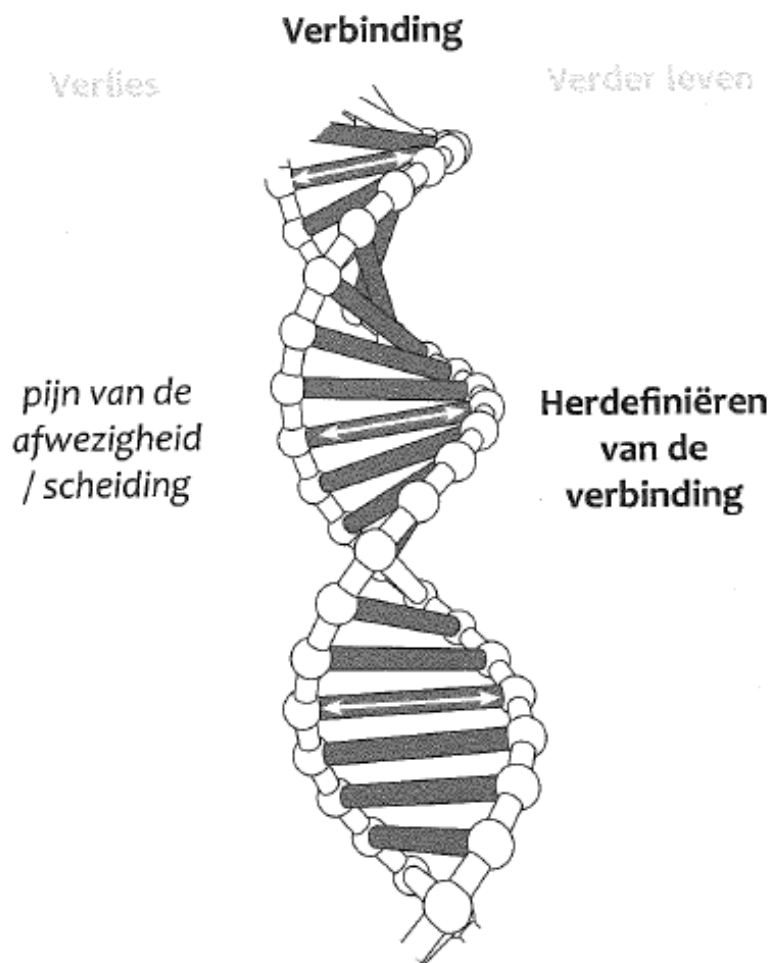
<sup>84</sup> *Ibid.*, p. 251.

<sup>85</sup> Zie *Ibid.*

<sup>86</sup> Zie *Ibid.*

<sup>87</sup> Zie *Ibid.*

<sup>88</sup> Zie *Ibid.*



Figuur 6: Verbinding<sup>89</sup>

Met de afwezigheid van de ander worden we steeds weer geconfronteerd. Daar is geen ontkomen aan. Zowel in de tijd als in de ruimte worden we er voortdurend aan herinnerd. In de tijd is het pijnlijk om terug te denken aan de tijd dat de geliefde nog leefde. In de toekomst zijn er geen vooruitzichten op activiteiten met de overleden geliefde. We vallen als het ware in een zwart gat, een grote leegte, het grote niets. In de ruimte zijn er talloze voorbeelden waarin de geliefde niet langer fysiek aanwezig is bij de activiteiten van alledag. Zo zit er niet langer iemand op de stoel van de geliefde aan de keukentafel, moet er een bord minder op tafel worden gezet bij het dekken van de tafel, is er een bed of een kant van een bed waar niemand meer ligt, enz.<sup>90</sup>

Gaandeweg in het rouwproces gaan we ons op een andere manier verhouden tot de overleden, geliefde persoon. Doorheen het verdere leven kan deze verhouding tot de ander steeds opnieuw veranderen. We doen telkens weer nieuwe ervaringen en inzichten op. Deze kunnen een nieuw perspectief bieden op de relatie met de overleden geliefde<sup>91</sup>.

Een geliefde die overlijdt, laat altijd sporen na. Deze sporen kunnen zowel positieve als negatieve gevoelens opwekken. Wanneer de relatie met de overledene heel liefdevol was, kunnen we ons enorm dankbaar voelen dat we die persoon in ons leven mochten hebben en voor wat we voor elkaar hebben kunnen betekenen. Het is echter ook mogelijk om boos te zijn

<sup>89</sup> *Ibid.*, p. 262.

<sup>90</sup> Zie *Ibid.*, p. 253.

<sup>91</sup> Zie *Ibid.*

op de ander voor wat die je heeft aangedaan of je schuldig te voelen over wat je wel of juist niet hebt gedaan<sup>92</sup>.

De sporen die de overleden geliefde nalaat, kunnen ons tot lang na het overlijden blijven inspireren en motiveren. We gaan het voorbeeld van de overledene volgen. Zo worden de waarden waar hij of zij belang aan hechtte en de overtuigingen die hij of zij had in ons eigen leven geïntegreerd. Daarbij vormt zich een nieuw begrip en een nieuwe betekenis van ons eigen leven. De betekenis die een ander nog altijd voor ons heeft, wordt gesymboliseerd in concrete objecten en in de acties die we ondernemen. Ze representeren de band met de overledene die blijvend is. De concrete objecten zijn vaak heel divers. Ze kunnen gaan van kleren, juwelen en voorwerpen die de overledene verzamelde tot foto's of kunstwerken van de overledene. Ook acties kunnen worden ondernomen om de blijvende betekenis van de overledene uit te drukken. De actie kunnen we opdragen aan de overledene en heeft dan als doel om de overledene te eren of om de betekenis van de overledene ook na de dood levend te houden<sup>93</sup>.

Doordat de band met de overledene zo belangrijk is, staat deze dimensie van verbinding centraal in het DNA model. De liefde voor de overledene blijft bestaan. Het is die blijvende band die mee vormgeeft aan het verlies en de manier waarop we verdergaan met het leven:

“De betekenis die we aan een relatie toekennen, beïnvloedt de impact van het verlies op de verschillende levensdomeinen en de wijze waarop we ons in het leven heroriënteren. De relatie die betekenisvol was, blijft betekenis hebben in de manier waarop we iemand, bewust en onbewust, meedragen in ons verdere leven”<sup>94</sup>.

De betekenisvolle relatie heeft een invloed op de manier waarop we in het leven staan. Bijgevolg heeft die relatie ook invloed op de manier waarop we omgaan met het verlies van die relatie. Om ons verdere leven zonder de betekenisvolle relatie vorm te geven, zoeken we naar manieren om verder verbonden te blijven met de overledene. We gaan onze identiteit opnieuw definiëren aan de hand van symbolen en het internaliseren van wat voor de overledene belangrijk was:

“We kunnen de fysieke, zintuiglijke afwezigheid ten gevolge van het verlies omzetten in een symbolische aanwezigheid. Zo blijft de ‘afwezige aanwezige’ ons definiëren. We nemen de ander mee in manieren van doen, van denken, van leven in nieuwe of hernieuwde levensdoelen, in waarden en zingeving”<sup>95</sup>.

### 3.3.2. *Verlies*

Deze dimensie gaat over de pijn die het verlies met zich meebrengt. Wanneer het overlijden van de geliefde nog niet lang geleden is, is de wonde van het verlies nog vers en diep. De pijn lijkt ondraaglijk. Toch is het mogelijk dat de wonde heelt. Na de heling zal er wel een litteken overblijven. Het blijft ons voor de rest van het leven tekenen. Zo symboliseert de wonde en het litteken zowel de kracht als de kwetsbaarheid die in rouw samenkomen. De pijnlijke emoties zijn er en tegelijk hebben we de kracht om om te gaan met die emoties en ons leven verder op te bouwen<sup>96</sup>.

---

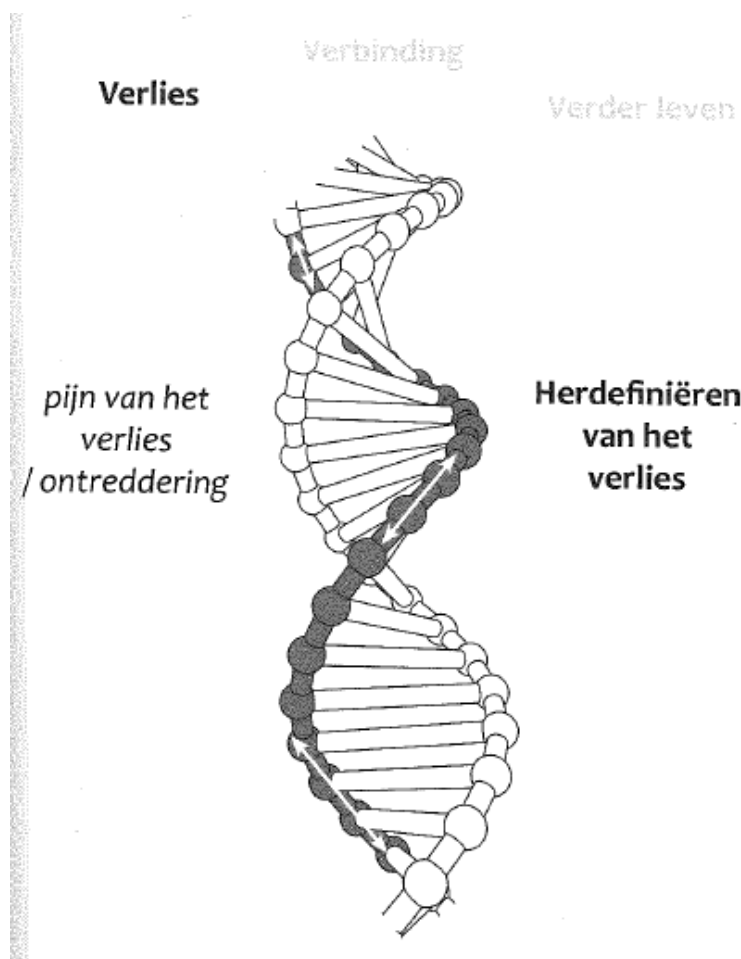
<sup>92</sup> Zie *Ibid.*

<sup>93</sup> Zie *Ibid.*, p. 253-254.

<sup>94</sup> *Ibid.*, p. 254.

<sup>95</sup> *Ibid.*

<sup>96</sup> Zie *Ibid.*, p. 255-256.



Figuur 7: Het verlies<sup>97</sup>

Hoe we in het verdere leven omgaan met het verlies, valt te beschrijven als een slingerbeweging. Zo zullen op het ene moment de pijnlijke emoties de bovenhand nemen op de positieve gevoelens, terwijl het op een ander moment juist omgekeerd kan zijn. Deze beweging sluit niet uit dat beide dimensies tegelijk aanwezig kunnen zijn. Ook kunnen er positieve gevoelens overheersen zonder dat er ook negatieve gevoelens zijn of omgekeerd kunnen er negatieve gevoelens zijn zonder positieve<sup>98</sup>.

Deze heen- en weerbeweging vindt plaats binnen het spanningsveld tussen besef en begrip en ongeloof en onbegrip. Iedereen heeft zijn eigen manier om met dat spanningsveld om te gaan. De manier van omgaan hangt onder andere af van de manier waarop betekenis wordt gegeven aan het gebeuren, hoe de gevoelens worden beleefd en uitgedrukt, hoe lang we er over doen om het verlies een plaats in ons leven te geven en de hoeveelheid pijn die we kunnen (ver)dragen<sup>99</sup>. Om te kunnen omgaan met het spanningsveld, hebben we een copingflexibiliteit in huis “door het heen en weer bewegen tussen erbij stil staan en ervan weggaan, tussen contact maken en ons afschermen, tussen herinneren en vergeten, kennen en ontkennen, bewuster worden en verdringen, waken en slapen”<sup>100</sup>.

Deze copingflexibiliteit is het resultaat van het gebruik van verschillende copingstrategieën. De ene strategie is helpend en functioneel, de andere strategie helpt

<sup>97</sup> *Ibid.*, p. 263.

<sup>98</sup> Zie *Ibid.*, p. 256.

<sup>99</sup> Zie *Ibid.*

<sup>100</sup> *Ibid.*

minder goed en is niet-functioneel. Functionele strategieën zijn meer gericht op problemen en gevoelens. Onder niet-functionele strategieën valt alles wat we doen om te pijn te verdoven of niet te moeten voelen, zoals overmatig drinken, zelfverminking, beginnen met roken, enz.<sup>101</sup>. Het gebruik van een niet-functionele copingstrategie is niet altijd problematisch: "Soms hebben we tijdelijk een minder functionele copingstrategie nodig omdat een alternatief ontbreekt of nog niet haalbaar is als overstap naar een meer positieve, adequate strategie"<sup>102</sup>. Zo zijn niet-functionele copingstrategieën een tussenstap om goed met het verlies om te kunnen gaan<sup>103</sup>.

Bij iedereen die iemand verliest, is de impact van het verlies anders. De impact die een verlies maakt, hangt mee af van onze persoonlijkheid. Daarnaast hebben de rol die de relatie speelde in het leven van degene die iemand heeft verloren en de hoedanigheid van het verlies een invloed op hoe we het verlies beleven. Ook de plaats waar de geliefde stierf, de leeftijd van de overleden geliefde, de leeftijd van hij/zij die iemand verliest en het moment waarop de geliefde stierf, spelen een rol. Tot slot heeft de manier waarop we zoeken om betekenis te geven aan het verlies een invloed op hoe het verlies van een geliefde ons leven beïnvloedt<sup>104</sup>.

Na verloop van tijd kunnen we beter omgaan met de pijn van het verlies. De pijn van het verlies wordt draaglijker, de scherpe kantjes zijn eraf. De pijn blijft wel, maar het merendeel van de tijd is hij draaglijk. De pijn maakt voor altijd deel uit van je leven, maar je wordt er niet langer door overspoeld. Het wordt deel van je eigen levensverhaal. Bij momenten kan de pijn weer de kop opsteken en kan hij tijdelijk weer ondraaglijk zijn<sup>105</sup>.

### 3.3.3. *Verder leven met het gemis*

Het verlies van een geliefde zorgt ervoor dat ons leven, ons wereld- en ons toekomstbeeld helemaal door elkaar worden geschud. Ons dagelijkse leven zal nooit meer hetzelfde zijn. De gestorven geliefde kan niet langer de rol opnemen die hij of zij in ons leven had. Zowel op praktisch als op emotioneel en zingevend vlak kunnen we niet langer een beroep doen op de geliefde. Dit heeft heel wat gevolgen voor het dagelijkse leven van de nabestaanden. Zo komen de huishoudelijke taken die de geliefde voor zijn rekening kwam nu op de schouders van de resterende gezinsleden terecht. Ook valt op financieel vlak het loon van de geliefde weg, waardoor het gezin zich met minder financiële middelen moet redden. Op emotioneel vlak is het onder andere niet langer mogelijk om je verhaal te vertellen tegen de geliefde, om raad te vragen of om met elkaar te overleggen bij belangrijke beslissingen. In alle aspecten van het dagelijkse leven wordt de geliefde gemist. Het is een pijn en een gemis waar we elke dag mee worden geconfronteerd<sup>106</sup>.

---

<sup>101</sup> Zie *Ibid.*

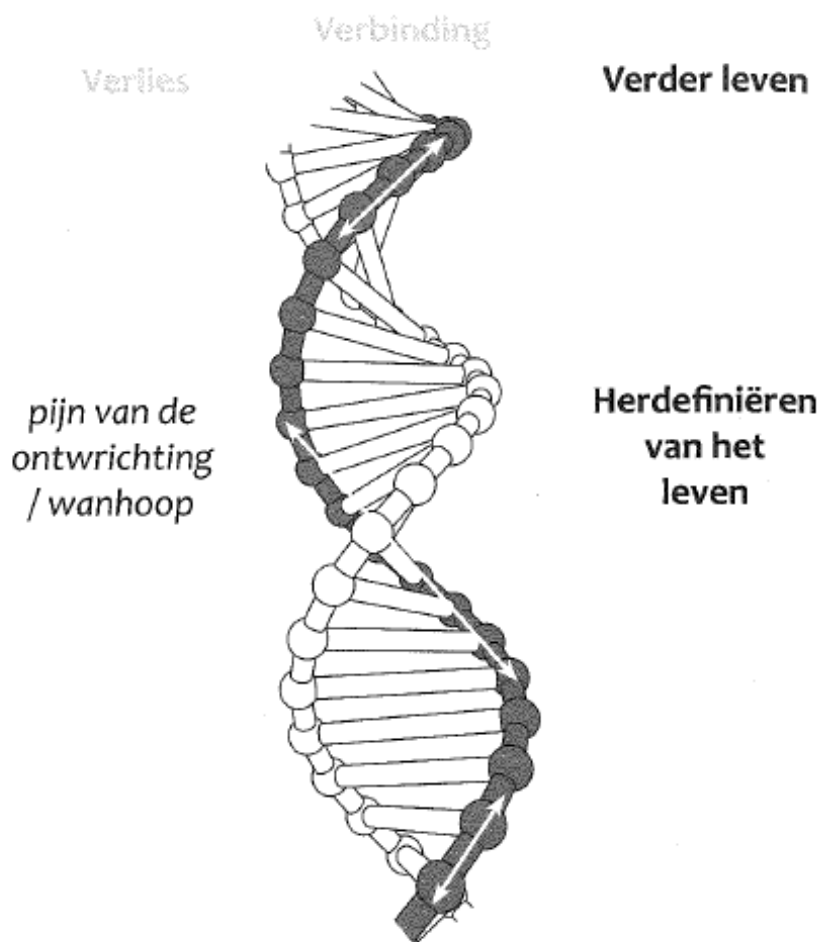
<sup>102</sup> *Ibid.*

<sup>103</sup> Zie *Ibid.*

<sup>104</sup> Zie *Ibid.*, p. 257.

<sup>105</sup> Zie *Ibid.*

<sup>106</sup> Zie *Ibid.*, p. 258-259.



Figuur 8: Verder leven<sup>107</sup>

De wereld is niet meer hetzelfde zonder de geliefde. Daarbij komt dat de toekomst die we voor ogen hadden, niet langer mogelijk is. Alle plannen en beelden voor de toekomst vallen in duigen. We vallen als het ware in een zwart gat. Het leven verliest iets van zijn glans. Je weet niet goed wat je moet doen en wat je wel doet voelt minder betekenisvol. Gaandeweg kunnen we weer zin vinden in het leven, een manier vinden om verder te leven zonder de geliefde en zo onze identiteit opnieuw op te bouwen, ondanks en dankzij het verlies<sup>108</sup>.

Het herdefiniëren van onze identiteit is een proces waarin we oude gewoontes weer opnemen of niet langer in ons leven willen hebben. Dat hangt ervan af hoe we de oude gewoontes percipiëren. Aan de ene kant kan een oude gewoonte ons zo confronteren met het gemis dat het te pijnlijk wordt om te gewoonte verder te zetten. Aan de andere kant kan het verder doorzetten van oude gewoontes zorgen voor een verder blijvende band met de overledene<sup>109</sup>.

Onze nieuwe identiteit en plaats in de wereld wordt vormgegeven binnen het spanningsveld van zich openstellen voor de wereld en zich afsluiten van de wereld. Er komen steeds weer nieuwe uitdagingen en taken op ons pad. We kunnen deze uitdagingen en taken

<sup>107</sup> *Ibid.*, p. 264.

<sup>108</sup> Zie *Ibid.*, p. 258-259.

<sup>109</sup> Zie *Ibid.*, p. 259.

aangaan, maar we kunnen ze ook uit de weg gaan. Dan zonderen we ons af van anderen, storten we ons op ons werk, eten en/of drinken we te veel of slapen we enorm veel<sup>110</sup>.

Het opbouwen van onze nieuwe identiteit is steeds een zoeken naar hoe we in ons leven de band met de geliefde verder kunnen vormgeven zonder dat de geliefde fysiek aanwezig is. De geliefde maakt nog altijd een deel uit van ons leven. We gaan het leven van de overledene als voorbeeld nemen en ons spiegelen aan wat hij of zij belangrijk vond in het leven<sup>111</sup>.

Ook al vinden we een manier om verder te leven met het verlies en opnieuw betekenis te geven aan ons leven, er blijft een bepaalde kwetsbaarheid deel uitmaken van ons leven. De pijn van het verlies blijven we met ons meedragen. Zo kan je meer inzitten met het welzijn van geliefden en bezorgd zijn over hun veiligheid. Daarnaast kan het zijn dat je wel blijft functioneren, maar dat het leven een donkere ondertoon heeft of dat je werk of hobby's minder zinvol lijken<sup>112</sup>.

Toch zit er in de kwetsbaarheid ook een kracht verscholen. Rouw en verdriet kunnen ons transformeren in de positieve zin.

“Dit uit zich bijvoorbeeld in het beter kunnen omgaan met sterke emoties, een verworven innerlijke sterkte waar men trots op is, een realistischer kijk op het leven, een grotere verdraagzaamheid voor anderen, een groter vermogen tot zelfexpressie, werk zoeken dat meer past bij de nieuwe vormen van betekenisgeving, een spiritueler leven, een verruimd wereldbeeld, het meedragen van een innerlijke steun en beschermer”<sup>113</sup>.

#### 4. De modellen naast elkaar gezet

Na het voorstellen van het takenmodel, het DPM model en het DNA model, worden deze drie modellen met elkaar vergeleken. De vergelijking vindt plaats op acht vlakken: de dynamiek, de doelgroep, het eindpunt, de universaliteit en uniciteit, de transformatie, de plaats van de band met de overledene, de invloed van externe factoren en de aandacht voor spiritualiteit. Deze acht vlakken worden in deze respectievelijke volgorde behandeld.

	<b>Takenmodel</b>	<b>Duale Proces Model</b>	<b>DNA model</b>
<b>Dynamiek</b>	1 actieve dimensie: het verlies	2 actieve dimensies: verlies en herstel	3 actieve dimensies: verlies, verbinding en verder leven
<b>Doelgroep</b>	Verlies van iemand	Begin: verlies partner  Later: verlies geliefde	Verlies van betekenisvol iemand of iets
<b>Eindpunt</b>	Ja: taken volbracht, herhaling wel mogelijk	Nee: proces blijft duren	Nee: levenslang aanpassingsproces

<sup>110</sup> Zie *Ibid.*

<sup>111</sup> Zie *Ibid.*

<sup>112</sup> Zie *Ibid.*, p. 260.

<sup>113</sup> *Ibid.*



<b>Universaliteit</b>	Universeel	Universeel en tegelijk uniek	Universeel en tegelijk uniek
<b>Transformatie</b>	Herdefiniëren eigen identiteit hoort bij aanpassing aan nieuwe situatie (3 <sup>e</sup> taak)	Hoort bij de hersteloriëntatie	Herdefiniëren van alle 3 de dimensies
<b>Plaats band overledene</b>	Mediator	Stressbron binnen verlies- en hersteloriëntatie	Band staat centraal
<b>Externe factoren</b>	Mediatoren en maatschappij	Cultuur, familie en kans op 'overload'	Fundamenteel aanwezig, beïnvloeden rouwproces
<b>Spiritualiteit</b>	Waarden als mediator	Betekenisgeving beïnvloedt het denken van de rouwende	Zingeving is fundamenteel deel van rouw

#### 4.1. Dyamiek

Eén van de kritieken van Stroebe en Schut op modellen die voor het Duale Proces Model waren verschenen, is dat ze te passief en dus niet actief genoeg waren. Hierbij hebben ze vooral kritiek op het fasenmodel van Bowlby. Een fase is iets wat je passief ondergaat en niet actief iets aan doet. Het takenmodel van Worden is voor Stroebe en Schut al minder passief, maar vat de activiteit van de rouwende niet adequaat genoeg. Een taak is iets wat je als persoon moet doen, iets waar je actief mee bezig bent. Wel blijft het bij een activiteit in één dimensie: het verlies. Daarbij is er niet veel dynamiek. Er is de overgang van de ene taak naar de andere en de mogelijkheid om de volgende taak al op te nemen terwijl je nog met de vorige bezig bent<sup>114</sup>.

Stroebe en Schut voegen een tweede dimensie van activiteit toe. Naast het verlies zijn rouwenden ook actief bezig met het 'herstel', het opnieuw opbouwen van hun leven zonder de overledene. Daarbij gaat de rouwende actief heen en weer tussen deze twee dimensies die voor stress zorgen. Zowel het verdriet als het herstel zorgen voor stress en rouwenden vinden manieren om om te gaan met die stress. Zo wordt zowel het passieve als het actieve aspect van het rouwproces benadrukt. Stress overkomt je en duidt dus op het passieve aspect. Hoe je ermee omgaat is het actieve aspect van rouw. Door het steeds heen en weer bewegen tussen het verdriet en het herstel, is dit model dynamisch. Er vindt zich een dynamiek plaats tussen het aangaan en het vermijden van de confrontatie met het verdriet en het verlies<sup>115</sup>.

Johan Maes en Gerke Verthriest breiden met hun model de activiteit van de rouwende nog verder uit. Dit doen ze door de toevoeging van een derde dimensie waar de rouwende

<sup>114</sup> Zie Margaret, STROEBE & Henk, SCHUT, *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade*, p. 275.

<sup>115</sup> Zie EAD. & ID., *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale*, p. 211-216.

actief mee bezig is: de verbinding of de band. Ook bij hen is het rouwproces zowel passief als actief. Ze definiëren rouw als het geven van een antwoord. Hiermee willen ze wijzen op de eigen betekenisgeving, verantwoordelijkheid en beslissingen van de rouwenden. Daarnaast staan de drie dimensies continu in wisselwerking met elkaar. Wat in de ene dimensie gebeurt, beïnvloedt de volgende stappen in de andere dimensies. Daarnaast werkt binnen de drie dimensies dezelfde dynamiek als in het Duale Proces Model. In de dimensies afzonderlijk is er sprake van het aangaan en vermijden van de confrontatie<sup>116</sup>.

#### 4.2. Doelgroep

Het model van Worden omvat iedereen die iemand is verloren. Hij focust zich dus specifiek op rouw nadat iemand is gestorven<sup>117</sup>. Stroebe en Schut ontwikkelden hun model oorspronkelijk om een beter inzicht te krijgen in het rouwproces van iemand die zijn echtgenoot, echtgenote of partner verloor. Na verder onderzoek bleek dat het model niet beperkt bleef tot het verlies van een partner. Het geldt namelijk ook voor iemand die een ander familielid of een vriend verloor. Daarom spreken Stroebe en Schut nu van een model voor het verlies van een geliefde<sup>118</sup>. Maes en Verthriest focussen eerst specifiek op het rouwproces bij het verlies van een geliefde. Daarnaast willen ze hun model ook toepassen op andere verlieservaringen zoals een ziekte, een echtscheiding of het verlies van een job<sup>119</sup>. In hun algemene definitie van rouw (zie hierboven), spreken ze dan ook over “het verlies van iemand of iets waarmee een betekenisvolle relatie bestaat”<sup>120</sup>. Alles wat voor ons een belangrijke betekenis heeft, kan bij verlies ervan een rouwproces in gang zetten.

#### 4.3. Eindpunt

Voor Worden is er duidelijk een eindpunt in het rouwproces. Wanneer alle vier de taken volbracht zijn, is het rouwproces afgelopen<sup>121</sup>. De pijn van het verlies maakt niet langer deel uit van het leven: “Eén van de doelen van rouwbegeleiding is om mensen door deze moeilijke tweede taak te helpen zodat ze de pijn niet doorheen hun hele leven meenemen”<sup>122</sup>. Alle pijn en verdriet is weg. Zij die rouwden kunnen verder met hun leven zonder verder de pijn van het verlies te voelen. Onder invloed van het Duale Proces Model van Stroebe en Schut, voegt Worden wel het volgende toe in de derde editie van zijn model: “Er moet niet op een lineaire wijze worden gewerkt met de taken van rouw, maar deze kunnen doorheen de tijd met tussenpozen worden herhaald en herwerkt”<sup>123</sup>. Deze gedachte is nieuw in vergelijking met de vorige twee edities die zijn verschenen. In de eerste twee uitgaves van zijn theorie is deze gedachte niet terug te vinden. In de verdere ontwikkeling van zijn model is het einde van de rouw dan toch niet zo definitief als het vervullen van taken doet uitschijnen. De term taak roept namelijk het beeld van het toekomstige einde (de vervulde taak) op.

<sup>116</sup> Zie Gerke VERTHRIEST & Johan MAES, *Het DNA*, p. 240.

<sup>117</sup> Zie William J. WORDEN, *Grief Counseling*, p. 1-5.

<sup>118</sup> Zie Margaret STROEBE & Henk SCHUT, *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale*, p. 211-212; Margaret STROEBE & Henk SCHUT, *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade*, p. 277.

<sup>119</sup> Zie Gerke VERTHRIEST & Johan MAES, *Het DNA*, p. 239-275.

<sup>120</sup> *Ibid.*, p. 240.

<sup>121</sup> Zie William J. WORDEN, *Grief Counseling*, p. 45.

<sup>122</sup> *Ibid.*, p. 32. Eigen vertaling uit het Engels van: “One of the aims of grief counseling is to help facilitate people through this difficult second task so they don’t carry the pain with them throughout their life”

<sup>123</sup> *Ibid.*, p. 37. Eigen vertaling uit het Engels van: “The tasks of mourning need not be twerked on in lenear fashion but can be revisited and reworked intermittently over time”.

Stroebe en Schut noemen hun model een proces. Het is dus voortdurend in verandering. Er is constant die heen-en-weer beweging. Een proces is altijd bezig en blijft zich verder ontwikkelen. De rouwende blijft zijn hele leven heen en weer gaan tussen verdriet en herstel. Wel is er sprake van gewenning van bepaalde aspecten van het verlies en minder heftige reacties. Naarmate de tijd vordert, zijn de rouwenden meer gericht op het herstel dan op het verlies. Daarna is er steeds minder aandacht voor beide dimensies. Stroebe en Schut spreken zich er niet over uit of dit een definitief eindpunt is. Deze mindere aandacht kan worden gezien als een eindpunt. Toch verdwijnen door de minder nadrukkelijke aandacht de stressfactoren niet helemaal. Ze blijven nog steeds aanwezig op de achtergrond en kunnen nog wel eens de kop opsteken<sup>124</sup>.

Bij het DNA-model benadrukken Maes en Verthriest dat rouwen een levenslang aanpassingsproces is. Er is geen eindpunt waarop je kan zeggen dat het rouwproces gedaan is. Na verloop van tijd verdwijnen wel de scherpe kantjes van de pijn, maar de pijn blijft voor de rest van je leven aanwezig. Ook als je weer zin hebt gevonden in het leven, vallen er regelmatig gebeurtenissen voor die je met je neus op het verdriet drukken. Zo'n gebeurtenissen dagen je uit om je opnieuw te verhouden tot de pijn van het verlies<sup>125</sup>.

#### 4.4. Universaliteit – uniciteit

Het takenmodel van Worden legt ooral de nadruk op de universaliteit van het rouwproces. Iedereen die rouwt, heeft dezelfde vier taken. Als deze taken niet worden volbracht, loopt er iets verkeerd in het rouwproces. Onder invloed van het model van Stroebe en Schut heeft hij wel meer aandacht voor de uniciteit van elk proces. Bijgevolg voegt hij in de tweede taak de rol van de mediators toe. Voor iedereen is de pijn en het verdriet anders. Factoren die bijvoorbeeld invloed hebben op de intensiteit van de pijn zijn de band met de overledene, de manier van sterven, de persoonlijkheid van de rouwende en de sociale context waarin die zich bevindt<sup>126</sup>.

Voor Stroebe en Schut ligt de uniciteit van elk rouwproces in de heen-en-weerbeweging tussen het verdriet en het herstel. De manier waarop rouwenden de confrontatie aangaan of vermijden is voor iedereen uniek. Iedereen gaat op zijn eigen manier om met de stress die het verlies en het herstel met zich meebrengen. Het is dan ook mogelijk dat in het rouwproces de één meer verliesgericht en de ander meer herstelgericht is<sup>127</sup>.

Maes en Verthriest wijzen zowel op de universaliteit als op de particulariteit van elk rouwproces. De drie dimensies van de verbinding, het verlies en het verder leven met het gemis zijn bij iedereen aanwezig. Binnen die dimensies creëert iedereen zijn eigen rouwverhaal. Elke rouwende gaat op zijn eigen manier om met het verlies. Eigen ervaringen en de omgeving van de rouwende geven mee kleur aan het verwerkingsproces<sup>128</sup>.

#### 4.5. Transformatie

Worden spreekt bij de derde taak over het aanpassen aan de nieuwe situatie op het interne niveau over het opnieuw definiëren van de eigen identiteit. Ook zowel Stroebe en Schut als

---

<sup>124</sup> Zie Margaret STROEBE & Henk SCHUT, *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale*, p. 211, 216; Margaret STROEBE & Henk SCHUT, *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade*, p. 283.

<sup>125</sup> Zie Gerke VERTHRIEST & Johan MAES, *Het DNA*, p. 240-241, 286.

<sup>126</sup> Zie William J. WORDEN, *Grief Counseling*, p. ix, 27-45.

<sup>127</sup> Zie Margaret STROEBE & Henk SCHUT, *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale*, p. 215-220.

<sup>128</sup> Zie Gerke VERTHRIEST & Johan MAES, *Het DNA*, p. 246, 251.

Maes en Verthriest spreken van herdefiniëren van je eigen identiteit na het verlies van een dierbare. Ze zijn het er dus allemaal over eens dat het verlies van een dierbare je leven verandert. Een deel van wat vertrouwd was, valt weg. Daarna is het mogelijk om van het verlies te herstellen en het een deel van je leven te laten worden<sup>129</sup>.

Het takenmodel en het Duale Proces Model plaatsen het opnieuw definiëren van de identiteit binnen de dimensie van het herstel. In het DNA model speelt herdefiniëren een rol in alle drie de dimensies (verbinding, verlies en verder leven met het gemis). Zo wordt de relatie die we hadden met de overledene omgevormd tot een symbolische relatie. De pijn evolueert in een vorm van pijn die draaglijker is en die af en toe de kop opsteekt en ondraaglijk wordt. Om te kunnen leven met het gemis, is het nodig om de eigen identiteit opnieuw te definiëren. De wereld waarin we leven en de rol en activiteiten die we daarin innemen, worden omgevormd<sup>130</sup>. Verthriest en Maes beschrijven dit op volgende wijze:

“De integratie en herdefiniëring gebeuren in de drie dimensies, d.w.z. de pijn van de afwezigheid/de scheiding wordt omgevormd tot een blijvende en betekenisvolle verbinding op een andere manier; de pijn van het verlies/ontreddering wordt getransformeerd tot een coherent en draagbaar verliesverhaal en de pijn van de ontwrichting/wanhoop vraagt om een reorganisatie van de wereld en het leven dat verdergaat mét het gemis. Het is een dynamisch proces, dat levenslang blijft duren”<sup>131</sup>.

#### 4.6. Plaats van band met de overledene

Het grootste verschil tussen het model van Maes en Verthriest en de andere twee rouwmodellen is de plaats die ze geven aan de band met de overledene. Maes en Verthriest zetten deze band centraal in hun model. Dit doen ze omdat ze er van overtuigd zijn dat de band een grote invloed heeft op de dimensies van het verlies en het verder leven met het gemis. Het is de basis waarop de andere dimensies steunen. Zonder de band met de geliefde is er geen sprake van de pijn van het verlies en het moeten opbouwen van een leven met het gemis<sup>132</sup>.

Bij Worden krijgt de relatie met de geliefde een plaats bij de mediators die een invloed hebben op de intensiteit van de pijn. Hij erkent dus wel dat de band met de overledene een rol speelt, maar ziet die rol minder groot en belangrijk dan Maes en Verthriest. Deze mediators zijn wel later toegevoegd. Ze maakten geen deel uit van het oorspronkelijke takenmodel. Daarnaast spreekt Worden bij de vierde taak van een blijvende band met de overledene. De rouwende blijft verbonden met de overledene. Deze gedachte doet zijn intrede vanaf de tweede editie van zijn model<sup>133</sup>.

Bij het Duale Proces Model van Stroebe en Schut zit het relationele in de twee dimensies van verlies en herstel. In de verliesoriëntatie zorgt de gebroken band voor stress. In de hersteloriëntatie is het onder andere het aangaan van nieuwe relaties en banden die voor

<sup>129</sup> Zie William J. WORDEN, *Grief Counseling*, p. ix, 30-32, 35, 38-39, 42; Margaret STROEBE & Henk SCHUT, *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale*, p. 211-220; Gerke VERTHRIEST & Johan MAES, *Het DNA*, p. 251-262.

<sup>130</sup> Zie Gerke VERTHRIEST & Johan MAES, *Het DNA*, p. 251-261.

<sup>131</sup> Zie *Ibid.*, p. 261.

<sup>132</sup> Zie *Ibid.*, p. 251-261.

<sup>133</sup> Zie William J. WORDEN, *Grief Counseling*, p. ix, 30-32, 35, 38-39, 42.

stress zorgen. Verder wordt niet specifiek ingegaan op de rol die de band met de overledene speelt<sup>134</sup>.

#### 4.7. Invloed van externe factoren

De externe factoren bij het model van Worden die een invloed kunnen hebben op de intensiteit van de pijn van het verlies, noemt Worden mediators. Daarnaast kan ook de maatschappij waarin de rouwende leeft zijn invloed hebben op het rouwproces.

Volgens Stroebe en Schut kan de cultuur waarin iemand leeft, beïnvloeden hoe die persoon rouwt. Hun model kan dan dienen om de verschillen tussen culturen te omschrijven. Verdere aandacht voor de invloed van externe factoren is er bij de verdere ontwikkelingen over de rol van de familie en de mogelijkheid van 'overload'. Zo kunnen familiale problemen een negatieve invloed hebben op het rouwproces. Hun concept van 'overload' wijst erop dat ook factoren die niets te maken hebben met de rouw, zoals bijvoorbeeld een drukke en stressvolle periode op het werk, een invloed kunnen hebben op de rouw. Ze kunnen zorgen voor extra stress, waardoor het allemaal even te veel kan worden voor de rouwende<sup>135</sup>.

Voor Maes en Verthriest is de invloed van externe factoren fundamenteel. Rouw gebeurt altijd in interactie met anderen: naastbestaanden, de samenleving, de cultuur. Dit zorgt ervoor dat het rouwproces van iedereen anders is. De relatie met vrienden en familie, zijn of haar rol in de samenleving en de cultuur waarin hij of zij woont en alle gebeurtenissen die daarmee verband houden, beïnvloeden het rouwproces<sup>136</sup>.

#### 4.8. Aandacht voor spiritualiteit

In het takenmodel van Worden wordt spiritualiteit expliciet benoemd. Bij de derde rouwtaak moet een rouwende zich ook op het spirituele niveau aanpassen aan een leven zonder de geliefde. Hieronder verstaat Worden je wereldbeeld. Dat omvat alle waarden die je belangrijk vindt en waar je in gelooft. Die waarden en waar je in gelooft kunnen zijn gebaseerd op of geïnspireerd door een religie. Spiritualiteit en religie blijven in dit model beperkt tot waarden. Er is geen plaats voor een ruimere visie die spiritualiteit ziet als zinbeleving in alle aspecten van het leven<sup>137</sup>.

Stroebe en Schut erkennen de nood aan de aanpassing op het spirituele niveau van Worden. Wel voegen ze eraan toe dat rouwenden hun eigen omgeving opnieuw moeten opbouwen<sup>138</sup>. Daarnaast speelt in beide dimensies van verlies en herstel de betekenisgeving een belangrijke rol bij de aanpassing aan de situatie na het overlijden:

“De analyse van coping in dit model heeft zich gefocust op het proces van confrontatie en vermijding, en de positieve en negatieve valentie van de emotie of de situatie die wordt geconfronteerd of vermeden. De nadruk lag dus op de effecten van confrontatie – vermijding en positieve – negatieve betekenisgeving als regelgevende processen in aanpassing. Grotendeels voortbordurend op de empirische studies van Folkman en collega's, pleiten Stroebe en Schut er voor dat positieve emoties en het vinden van

<sup>134</sup> Zie Margaret STROEBE & Henk SCHUT, *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale*, p. 211-220.

<sup>135</sup> Zie *Ibid.*, p. 219-220; Margaret, STROEBE & Henk, SCHUT, *Family Matters*, p. 873; EAD. & ID., *Overload*, p. 100-102.

<sup>136</sup> Zie Gerke VERTHRIEST & Johan MAES, *Het DNA*, p. 240-241.

<sup>137</sup> Zie William J. WORDEN, *Grief Counseling*, p. 32-35.

<sup>138</sup> Zie Margaret STROEBE & Henk SCHUT, *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale*, p. 215.

positieve betekenis integraal deel uitmaken van het goed omgaan met een sterfgeval, en dat deze manifestaties niet alleen geassocieerd zijn met, maar causaal gerelateerd zijn aan aanpassing”<sup>139</sup>.

Hier wordt het spirituele niet expliciet vermeld, maar het spirituele heeft wel alles te maken met hoe we betekenis geven aan ons leven. Er is een causaal verband tussen hoe we betekenis geven aan wat ons overkomt en hoe we ons aanpassen aan de nieuwe situatie. Betekenisgeving heeft dus een invloed op hoe we een overlijden ervaren en ons gaan aanpassen aan het leven zonder de geliefde. Dit inzicht heeft geleid tot het integreren van de negatieve en positieve betekenis(re)constructie in het Duale Proces model.

Dit is een mooie kans om ook aandacht te geven aan de spirituele dimensie van de mens, maar Stroebe en Schut missen deze kans. Ze blijven op het psychologische niveau steken. Negatieve en positieve betekenis(re)constructie zijn voor hen psychologische staten waar de rouwenden zich in bevinden. Wanneer spiritualiteit kan helpen om een positieve geestestoestand te ondersteunen, wijst dit voor hen op het belang van de psychologische staat waar een rouwende zich in bevindt. Het is de psychologische staat waar iemand zich in bevindt die de kern is van de dynamiek tussen het aangaan en het vermijden van confrontatie. Spiritualiteit blijft zo een privéaangelegenheid die bepaalde individuen kan steunen. Dit past binnen de tijdsgeest waarin we vandaag leven<sup>140</sup>.

Voor Maes en Verthriest maakt zingeving integraal deel uit van het rouwproces:

“Verlieservaringen kunnen aanleiding geven tot vragen naar zin en betekenis. Sommige verlieservaringen passen in hoe we over onszelf, anderen en het leven denken en versterken deze aannames. Andere zetten onze wereld van betekenis onder druk. In de vraag naar het waarom klinkt dan niet alleen door dat we proberen te begrijpen, dat we tot een coherent verhaal proberen te komen. Ze drukt ook onze existentiële pijn uit: het verlies van houvast, van toekomst, van wie we dachten te zijn, van waar we in geloofden, van datgene waarvoor we leefden”<sup>141</sup>.

Het is voor hen dan ook een bouwsteen van het DNA van rouw, naast hechting en emoties. Ze zien rouw dan ook als “het antwoord dat iemand geeft op het verlies van iemand/iets waarmee een betekenisvolle relatie bestaat”<sup>142</sup>. Daaruit volgt dat het verlies van de betekenisvolle relatie een verlies van betekenis en een ervaring van onzin met zich meebrengt<sup>143</sup>.

---

<sup>139</sup> Margaret, STROEBE, ID. & Kathrin, BOERNER, *Continuing bonds*, p. 264. Eigen vertaling uit het Engels van “The analysis of coping in this model focused on the process of confrontation and avoidance, and on the positive and negative valence of the emotion or situation being confronted or avoided. Thus, emphasis was on the effects of confrontation–avoidance and positive–negative meaning-making as regulatory processes in adaptation. Drawing largely on the empirical studies of Folkman and colleagues, Stroebe and Schut argued that positive emotions and finding positive meaning are integral to coping well with bereavement, and that these manifestations are not just associated with, but causally related to adaptation”.

<sup>140</sup> Zie Margaret STROEBE & ID., *Meaning making in the Dual Process Model of Coping with Bereavement*, in R. A. NEIMEYER (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss*, Washington, WA, American Psychological Association, 2001, 55-73;

[https://www.researchgate.net/profile/HAW\\_Schut/publication/307710853\\_Bereavement/links/589afd99aca2721f0db2ff69/Bereavement.pdf](https://www.researchgate.net/profile/HAW_Schut/publication/307710853_Bereavement/links/589afd99aca2721f0db2ff69/Bereavement.pdf) (toegang 25.05.2019), p. 58-67.

<sup>141</sup> Gerke VERTHRIEST & Johan MAES, *Het DNA*, p. 164.

<sup>142</sup> *Ibid.*, p. 240.

<sup>143</sup> Zie *Ibid.*, p. 192.

In hun model staat de betekenisvolle relatie centraal. Het verlies van de relatie brengt betekenisverlies met zich mee. Symbolisering kan helpen om de relatie te herdefiniëren en opnieuw betekenisvol te laten zijn:

“We kunnen de fysieke, zintuiglijke afwezigheid ten gevolge van het verlies omzetten in een symbolische aanwezigheid. Zo blijft de ‘afwezige aanwezige’ ons definiëren. We nemen de ander mee in manieren van doen, van denken, van leven, in nieuwe of hernieuwde levensdoelen, in waarden en zingeving”<sup>144</sup>.

Dit herdefiniëren en opnieuw betekenis geven zit ook vervat in de andere twee dimensies van het verlies en het verder leven. Zo is de spirituele dimensie inherent aanwezig in het DNA model. Tegelijk is zingeving voor iedereen verschillend en maakt het mee het rouwproces uniek: “De dimensies zijn universeel, en tegelijkertijd uniek in ervaring, intensiteit, expressie, betekenis, al naargelang het individu en de cultuur waartoe iemand behoort”<sup>145</sup>.

In dit model is naast de fysieke, sociale en psychologische dimensie ook aandacht voor de spirituele dimensie van rouw. Betekenis- en zingeving staat samen met de relatie centraal. Psychologie en spiritualiteit gaan hier samen. Dit is een positieve evolutie in vergelijking met de voorgaande modellen. Hierbij is de vraag in welke mate de spirituele dimensie de dragende dimensie is. In elke dimensie van het model wordt gesproken over herdefiniëren. Dat betekent opnieuw betekenis geven. Tegelijk komt ook de relatie in elke dimensie terug. Psychologie en spiritualiteit lijken hier op gelijke voet te staan.

Naast het centraal stellen van de spirituele dimensie, is zingeving voor Maes en Verthriest voor iedereen uniek. Iedereen geeft op zijn eigen manier zin aan zijn leven. Deze nadruk op de individuele verschillen past in onze tijdscontext waar het individu en het maken van eigen keuzes centraal staat.

---

<sup>144</sup> Zie *Ibid.*, p. 254.

<sup>145</sup> Zie *Ibid.*, p. 251.