

Het Duaal Proces Model: de beweging in het rouwproces

Doelen

- Ervaren welke (slinger-)beweging er in een rouwproces is. Hoe ga je om met het verlies of hoe ben je daarmee omgegaan? En waar ben je nu dan?
- Ervaren wat nodig is om (weer) beweging te krijgen. Welke hulpbronnen komen daarbij van pas?

Clïënt neemt een verlies, tegenslag of stress situatie om mee te werken. Hij/zij zoekt voorwerpen als symbolen voor hulpbronnen (verder nog niets mee doen).

- 1) Clïënt legt 2 matjes op de grond: eiland van verlies en eiland van herstel/verder gaan. Laat de eilanden een naam geven. Clïënt kiest er zelf voor om wel/niet over het verlies te vertellen.
- 2) Nodig clïënt uit om op een van de eilanden te gaan staan. Let op: voor welk 'eiland' de clïënt kiest, geeft al veel informatie!
Ga naar de situatie toe en leef je in, alsof je er NU bent. Waar ben je? Wat gebeurt er (op het eiland)? Wat ervaar je: gedachten, gevoelens, gedrag, fysiek? Wat speelt er voor jou? Wat brengt dit eiland je? Wat kost het je? Werk weer met SIBAM¹.
- 3) Dan naar het andere eiland. Leef je in. Wat ervaar je? Kijk ook of dit kan! Misschien is er een tussenstop nodig.
- 4) Neem even afstand (kort reflecteren). Vraag clïënt nu welke hulpbronnen hij/zij op elk eiland heeft. Voor elke hulpbron een voorwerp om/op het matje leggen.
- 5) Welk eiland wil clïënt nu verder onderzoeken? Daar weer oppakken.
Is hier nu iets veranderd? Wat helpt om hier naar toe te varen? Of om hier te zijn?
(Hiermee wordt duidelijk hoeveel opties clïënt heeft om naar dit eiland te gaan/hier te blijven.)
- 6) Hetzelfde voor het andere eiland.
- 7) Loop langzaam van het ene naar het andere eiland. Merk wat er gebeurt als je op en neer loopt. Waar stroomt het? Waar stukt het?
- 8) Clïënt kiest zelf waar hij/zij wil afronden.
- 9) Eindigen op afstand: wat vertelt deze oefening jou? Is er verschil nu er hulpbronnen zijn? Waar heb je (een tekort aan) hulpbronnen? Waar zijn hulpbronnen beschikbaar, maar heb jij ze nog niet toegepast? Wat is dan nu jouw eerste stap?
- 10) Clïënt ruimt zelf de matjes op.

Tips voor begeleiding:

- Begeleider blijft uit het veld.
- Volg de beweging van je clïënt. Welke ingang kiest hij/zij?
- Wat krijgt veel/weinig aandacht van clïënt? Bewust van hulpbronnen?
- Let als begeleider op wat er bij jou gebeurt. Wat voel jij in je lijf? Wat voor ingevingen krijg jij, in resonantie? Gebruik deze in de begeleiding. Vraag of je ze mag delen.

¹ SIBAM: Somatic/Lijfsensaties - Images/Beelden - Behavior/Gedrag - Affect/Gevoelens - Meaning/Overtuigingen, en ook: Betekenis