



SABINE NOTEN:

VERLIES VRAAGT EEN PLEK IN HET LEVENSVERRHAAL

SABINE NOTEN (1962) DEED ONDERZOEK NAAR HEEL JONG VERLIESTRAUMA EN WAT DAARVAN DE GEVOLGEN ZIJN OP HET BELEVEN VAN LATER VERLIES. OOK ZEER JONGE KINDEREN, ZELFS BABY'S, HEBBEN OP HUN EIGEN UNIEKE MANIER 'WEET' VAN VERLIES.

Heeft je keuze voor dit werk te maken met je eigen verhaal?

Toen ik dertig jaar was kwam mijn man Wil door een verkeersongeval om het leven en bleef ik alleen achter met mijn dochter van drie en mijn zoon van net een jaar. Ik merkte niet alleen zelf wat rouw was maar werd ook geconfronteerd met de rouw van mijn kinderen en ontdekte 'hier heb ik iets te doen'. Ik wilde snappen/weten hoe je met deze rouw om zou kunnen gaan en had behoefte aan kennis hierover. Ik ging op zoek en wilde erover lezen. Maar hoe ik ook zocht en vroeg bij vrienden, kennissen, op het consultatiebureau en aan de huisarts niemand wist het antwoord. Mensen

zeiden vaak: 'Ach, ze zijn nog zo klein, ze merken er niets van.' Maar ik voelde en wist meteen dat dát niet klopte! Als moeder voelde ik hun verdriet en gemis. Hoe klein ze ook waren, ze rouwden om hun papa. Ik kwam terecht bij de Stichting Achter de Regenboog waarvan Karaleela Oderkerk de oprichtster is. Zij gaf trainingen over verliesverwerking bij kinderen die ik met veel belangstelling heb gevolgd. Ook ging ik naar een lotgenotenweekende voor jonge weduwen en weduwnaars met kinderen. Ik wilde dat mijn kinderen aandacht kregen voor hun verdriet en ik was op zoek naar erkenning en herkenning. In het contact met de andere ouders werd voor mij weer duidelijk: hier heb ik iets mee te doen.

Hoe ben je met je eigen rouw omgegaan?

Ik heb vanaf het begin heel bewust gerouwd, ik wist gewoon dat ik dat moest doen. Onbewust had ik weet van de gevolgen van niet genomen rouw. Gelukkig had ik veel mensen om mij heen die er voor ons waren. Rouwen doe je samen, hoe alleen het ook kan voelen. Nu, bijna achttien jaar later, kan ik zien dat mijn focus toen vooral lag bij het verlies dat mijn kinderen moesten dragen en hoe ik ze daar als moeder zo goed mogelijk in kon begeleiden. Dat was mijn overlevingsmechanisme en het heeft mij veel gebracht. Er was veel verlies in mijn systeem van herkomst. Onbewust heb ik veel gezien en in me opgenomen. Mijn vader overleed toen ik vijftien jaar was, toen vond ik mezelf heel groot en redde ik het wel. Mijn moeder was niet in staat om de rouw te nemen met alle gevolgen van dien. Dat familietrauma heb ik lange tijd diep weg gestopt. Pas na het verlies

van Wil kwam die oude pijn weer boven drijven en heb ik het een plek kunnen geven in mijn levensverhaal. Nu kan ik ook de schatten uit die tijd weer opgraven en dat maakt me een rijk mens.

Hoe ging het verder?

Vanuit mijn persoonlijke ervaringen met verlies en een diep innerlijk weten ben ik me gaan specialiseren in verliestrauma en familiesystemen. Ik heb veel therapeutische opleidingen en trainingen gevolgd, zoals TA, NLP, kunstzinnig counselen en systemisch werken met trauma. Het systemisch werken heeft mij veel inzicht gegeven, eigenlijk was het een 'aha Erlebnis', diep van binnen wist ik al van de wetten van het systeem. Door het theoretische kader viel alles op z'n plek. Je eigen verliesverhaal kan een meerwaarde zijn in het begeleidingswerk,

'JE KUNT NIET VERDER GAAN MET EEN CLIËNT DAN WAAR JE ZELF BENT.'

maar alleen dat is niet voldoende. Er is ook kennis nodig over rouw en familiesystemen. Naast de cognitieve informatie zul je je eigen proces moeten aangaan, over hoe je zelf in elkaar zit en waarom je de dingen doet zoals je ze doet. Het is belangrijk om je eigen ervaringen uit te werken en ervan te leren. Daarbij wil ik aantekenen dat je eigen proces nooit klaar is. Mijn werk is mijn passie en het is een voorrecht dat ik het kan doorgeven binnen de opleidingen die ik samen met Riet Fiddelaers-Jaspers heb ontwikkeld. Ik ervaar het als een kroon op ons werk dat we nu officieel de post HBO-erkenning hebben gekregen.

'Je eigen proces is nooit klaar', dat klinkt zwaar...

Ach, je herontdekt jezelf als persoon en als begeleider en dat maakt je rijk. Hoe meer je van jezelf kent en weet hebt van je processen des te beter kun je zien wat er bij de cliënt speelt. Je kunt niet verder gaan met een cliënt dan waar je zelf bent. En gaandeweg leerde ik dat de cliënt zover is als hij is en daar ook recht op heeft. Als begeleider moet je daarbij aansluiten en zeker niet gaan pushen. Het gaat niet om goed of fout maar om ruimte geven zodat iemand het proces aan kan gaan. Ergens weet de cliënt alles, diep van binnen zit alle informatie

verscholen, het is alleen maar zoeken naar de juiste weg om er te komen. Het geeft veel rust, voor alle partijen als je daar als begeleider op durft te vertrouwen. Dan hoeft jij het niet meer allemaal te weten, heerlijk toch?

Het woord 'verwerken' suggereert toch dat het een keer klaar is?

Een verlies gaat een leven lang mee. Ik ervaar dat zelf en ik zie het ook bij mijn cliënten en studenten. Ook in het onderzoek Stapeltjesverdriet wordt duidelijk dat verlies bij het leven hoort en dat het veel meer gaat over 'omgaan met verlies', in plaats van het verwerken. Als je ermee leert omgaan kan het een plek krijgen in je levensverhaal.

Zou je iets willen vertellen over jouw levensbeschouwing?

Ik ben opgevoed in de katholieke traditie maar deze heb ik gedurende mijn leven losgelaten. Ik kon er niets mee en had moeite met de rijke kerk als instituut. Ik geloof wel dat er meer is tussen hemel en aarde maar precies benoemen kan ik dat niet. Voor mij is dat de ziel, het verbindingslichaam tussen hemel en aarde, daar waar we vandaan komen en daar waar we uiteindelijk naar toegaan. De ziel is datgene wat we in wezen zijn, onze diepste kern, die weet heeft van goed en kwaad. Het is de ziel die in staat is om verbinding te maken met onszelf

en van daaruit met de ander. Het is de ziel die ten diepste geraakt wordt bij een (verlies)trauma en dat heeft invloed op hoe je je als mens ontwikkelt. Als begeleider werk ik op zielsniveau.

Hoe zie je jouw rol als begeleider?

Eigenlijk vraagt een cliënt mij of ik een stukje wil meelopen, we gaan als het ware samen op onderzoek uit. De cliënt heeft alle informatie die bij het verlies-trauma hoort ergens opgeslagen. Er is een overlevingsdeel ontstaan wat ervoor zorgt dat het verliestrauma niet geraakt kan worden. Dat deel moeten we eerst leren kennen en vervolgens eren voor zijn taak. Het is mijn taak om ruimte te bieden, met inzet van mijn vakkennis, intuïtie, vertrouwen en persoonlijke ervaring, waardoor de cliënt zélf een weg vindt die uiteindelijk bij het verliestrauma uitkomt. Naast de herinneringen en de vaak pijnlijke gevoelens die daarbij horen, zitten hier ook de schatten begraven die weer levensenergie en vitaliteit geven.

Wat is de belangrijkste conclusie uit jouw onderzoek?

Lees het boek maar, haha! Kort samengevat: er moet veel meer aandacht komen voor de rouw van hele jonge kinderen. Ouders en verzorgers hebben recht op aandacht en informatie zodat zij in staat zijn om hun rouwende kinderen op een

liefdevolle manier te begeleiden. Dat betekent dat er veel meer kennis en informatie nodig is over het omgaan met verliestrauma. Dat geldt voor alle sectoren waar gewerkt wordt met mensen zoals de gezondheidszorg, het onderwijs, en de hulpverlening. Het allerbelangrijkste is: LIEFDE, dat is de sleutel om als betrouwbare wijwijzer te kunnen functioneren in het Land van Rouw.

Dat klinkt mooi. Wat is liefde voor jou?

Oprechte aandacht, gezien en gehoord worden met alles wat er is en niet is. Wie dat zelf gekregen heeft is ook in staat om het door te geven.

Meer informatie over Sabine Noten is te vinden op www.stapeltjesverdriet.nl en www.landvanrouw.nl. 'Stapeltjesverdriet' is te koop voor 16,95 Euro, exclusief verzendkosten, via www.in-de-wolken.nl.



JOKE VAN ECK

'JE KUNT NIET VERDER GAAN MET EEN CLIËNT DAN WAAR JE ZELF BENT.'