

Masterthesis

De rol van muziek in rouwbegeleiding



Dire Straits, *The Walk of Life*.

Naam: Simone (H.G.) Vos

ANR: 144260

Jaar: 2014

Studie: Master Kunsten, Publiek en Samenleving

Begeleider: dr. M.J.M. Hoondert

Tweede lezer: dr. A.C.J. de Ruiter

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Inleiding	5
Hoofdstuk 1: Theoretisch kader	9
1.1 Wat houdt het begrip rouw in?	9
1.1.1. Normale rouw en gecompliceerde rouw	10
1.1.2. Twee ontwikkelingen in de rouwtheorieën	10
1.1.2.1. Van loslaten en doorwerken tot aan een continue band	11
1.1.2.2. Van Fasenmodel naar het Duale Procesmodel	15
1.2 Wat is rouwbegeleiding?	19
1.2.1. Verschillende vormen van rouwinterventies	20
1.2.2. Rouwbegeleiding	21
1.2.2.1. Individuele rouwbegeleiding en rouwgroepen	23
1.2.2.2. Rouwverwerkingsgroepen	23
1.3 De werking van muziek	24
1.3.1. Muziek	25
1.3.2. Herinneringen	25
1.3.3. Troost	26
1.3.4. Emotie	26
1.3.5. De parameters in muziek	27
1.3.6. Inzichten vanuit de muziektherapie	31
1.3.7. Muziek en rouwbegeleiding	32
1.4. Conclusie	34
Hoofdstuk 2: Methode	35
2.1 Werkwijze	35
2.2 Betrouwbaarheid en validiteit	35

2.3 Semigestructureerd interview	36
2.4 Analyse	37
Hoofdstuk 3: Resultaten	38
3.1 De rouwbegeleiders	38
3.1.1. Rouwbegeleider 1	38
3.1.2. Rouwbegeleider 2	39
3.1.3. Rouwbegeleider 3	39
3.1.4. Rouwbegeleider 4	40
3.1.5. Rouwbegeleider 5	40
3.1.6. Rouwbegeleider 6	41
3.1.7. Rouwbegeleider 7	42
3.2 De clusters	42
3.2.1. Emotie	43
3.2.2. Herinnering	47
3.2.3. Troost/ Steun	50
3.2.4. Tekst/ Melodie/ Ritme/ Tempo	54
3.3 Conclusie	
3.3.1. De manier waarop rouwbegeleiders muziek inzetten in de begeleiding	57
3.3.2. Met het oog waarop zetten rouwbegeleiders muziek in?	58
Hoofdstuk 4: Verbinding met rouwtheorieën, conclusie en aanbevelingen	61
4.1 De resultaten	61
4.2.1. Versterkt muziek het feit dat rouw samenhangt met een continue band?	63
4.2.2. ‘Helpt muziek bij het meanderen in de verlies-en herstel oriëntatie in het Duale Procesmodel?’	66
4.3 Conclusie	71
4.4 Aanbevelingen	74
Literatuurlijst	76
Bijlage 1	81

Voorwoord

*'Tears stream down your face, when you lose something you can not replace. And I will try to fix you'*¹

Bepaalde nummers raken me, roepen herinneringen op. Soms zelfs zoveel herinneringen dat ik die muziek liever niet beluister. Het nummer *Walk of Life* van Dire Straits sla ik bijvoorbeeld bijna altijd over als ik naar muziek luister op mijn iPod. Het liefst wil ik ook *Papa* van Stef Bos niet horen. Deze nummers doen mij denken aan mijn vader. En aan zijn begrafenis acht jaar geleden. Uit het onderzoek *Sound Continuing Bonds with the Deceased: The relevance of Music, Including Preloss Music Therapy, for Eight Bereaved Caregivers*, blijkt dat dit een bekend fenomeen is bij rouwverwerking. Sommige muziekstukken roepen verdriet of zorgen op en daarom willen mensen deze muziek niet horen.²

Muziek kan dus een belangrijke rol spelen tijdens het rouwproces. Dit heb ik zelf aan den levenden lijve ondervonden. Ik wilde mijn masterthesis schrijven over een onderwerp dat me aan het hart ging en waar ik me een heel aantal maanden op kon storten. Er is weinig dat dichter bij mij staat dan rouwverwerking en omgaan met het verliezen van een dierbare.

Niet alleen mijn vader is een belangrijke factor om deze thesis te schrijven, ook mijn moeder speelt een grote rol. Zij is ritueelbegeleidster bij uitvaarten. Zonder mijn ouders zou ik nooit zijn geworden wie ik nu ben. Daarnaast wil ik de wetenschap en de praktijk graag een stapje vooruit helpen met een onderzoek over de rol van muziek bij rouwverwerking. Wellicht hebben meerdere nabestaanden in de toekomst wat aan de uitkomsten van dit onderzoek.

Simone Vos

¹ Coldplay, *Fix You*, 2005.

² Clare C. O'Callaghan e.a., "Sound Continuing Bonds with the Deceased: The Relevance of Music, Including Preloss Music Therapy, for Eight Bereaved Caregivers," *Death Studies* 37, no. 2 (2013): 108.

Inleiding

*'If it is so certain, death, why is it such a surprise, why is everybody who is left behind, who is not dead, in a state of such shock, as if this thing death, this losing forever of someone who means something to you, has never happened before. Why is it is so new, why is this worn-out thing, death, someone dying, so new, so new?'*³

Verlies hoort bij het leven en is te beschouwen als de achterkant van de hechting of liefde. Rouw zou er niet zijn, als mensen zich niet zouden verbinden aan anderen. In zijn boek *Leven met Gemis* schrijft Johan Maes over het verwerken van rouw en de fases die de nabestaanden doorgaan. De nabestaanden ondergaan een rouwtraject waarbij ze moeten leren leven met het gemis van de overledene. De dierbare is er niet meer en het leven verder gaat zonder de diegene.⁴

Hoe nabestaanden omgaan met dit rouwproces, is heel persoonlijk. Rouw, sterven en verlies zijn geen objectieve realiteiten die voor iedereen dezelfde zijn. Rouw is een uniek en pluriform proces dat door iedereen anders wordt beleefd.⁵

In de moderne theorieën over rouw blijkt dat in een rouwproces de blijvende emotionele hechting aan de overledene één van de belangrijkste kenmerken is. Dit staat in contrast met de oudere theorieën over rouw waarin het verwerken van rouw centraal stond en het uiteindelijke doel in het rouwproces het loslaten van de dierbare was.⁶

De continue band die een rouwende kan onderhouden met de overledene, kan op verschillende manieren vorm krijgen. De verbondenheid die een rouwende kan voelen met de overledene is dan niet meer fysiek, maar juist psychisch. Zo kan de rouwende kracht putten uit herinneringen aan de overledene en foto's koesteren. Ook kan de rouwende de overledene als rolmodel gaan zien of het werk van de overleden dierbare afmaken of overnemen en zo de band in stand houden.⁷

De manier waarop rouwenden omgaan met het verlies van een dierbare, verschilt per persoon. Sommigen herdenken, houden zich bezig met rituelen en houden zo de herinneringen in stand, terwijl anderen het verdriet ontkennen, bagatelliseren of er niet aan toe willen geven. In sommige gevallen helpen verschillende vormen van kunst mensen om te

³ Jamaica Kincaid, *My Brother* (New York: Farrar, Straus & Giroux, 1997), 193.

⁴ Johan Maes, ed., *Leven met gemis. Handboek over rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie* (Wijgmaal: Zorg-Saam, 2007).

⁵ Maes, *Leven met Gemis*, 19.

⁶ Maes, *Leven met Gemis*, 32.

⁷ Robert A. Neimeyer, Scott A. Baldwin, en James Gillies, "Continuing bonds and reconstructing meaning: Mitigating complications in bereavement", *Death Studies* 30 (2006): 715–738.

gaan met hun verlies. Zo kan ook muziek een rol spelen in het rouwproces.⁸

Muziek activeert bepaalde delen in de hersenen die emoties als vreugde, opwinding en ook verdriet kunnen oproepen. Muziek kan in sommige situaties als het ware een plaats bieden om stil te staan.⁹ Het luisteren naar muziek kan een moment zijn waarop de rouwende zichzelf laat gaan en zichzelf toestaat emoties te voelen die normaal gesproken niet naar boven komen.¹⁰ Daarnaast speelt zij een rol in en rond rituelen bij het overlijden van een dierbare.¹¹

Verlies en herstel

Om het rouwproces waar een rouwende doorheen gaat te kunnen begrijpen, is het Duale Procesmodel van Stroebe en Schut (1999) van belang. Hierin treffen we zowel de verlies-oriëntatie als de restauratie-of herstel-oriëntatie aan. Iemand die rouwt, gaat zowel door verliesgerichte processen waarin hij het overlijden een plekje geeft, als door herstelgerichte processen waarin het leven verandert.

Tussen deze twee processen schommelt de rouwende heen en weer. Als een rouwende in één van beide processen blijft vast zitten, kan dit leiden tot gecompliceerde rouw. Bij verliesgerichte rouw kan dit leiden tot chronische rouw en bij herstelgerichte rouw tot ontkende rouw.¹²

Het Duale Procesmodel is in tegenstelling tot het Fasenmodel van Elisabeth Kübler-Ross uit de jaren zestig, een dynamisch meanderend proces.¹³ In het Fasenmodel doorloopt de rouwende een vijftal fasen.¹⁴ Deze zijn: ontkenning, woede, onderhandelen, depressie en aanvaarding.

De fasen zijn niet lineair en sommige rouwenden hoeven niet door alle fasen heen. Stroebe en Schut noemen het proces in hun Duale Procesmodel een nooit-stoppende flexibiliteit waarin de rouwende alle tijd kan nemen¹⁵, terwijl het Fasenmodel juist een eindpunt heeft waarop de rouwende het verlies heeft geaccepteerd en verdergaat met het leven.¹⁶

⁸ Alexander Stein, "Music, Mourning and Consolation," *Journal of the American Psychoanalytic Association* 52 (2004): 783-784.

⁹ Joy S. Berger, *Music of the soul: Composing life out of loss* (New York: Routledge, 2006), 2.

¹⁰ Tuija Saresma, "Art as a way to life: bereavement and the healing power of arts and writing," *Qualitative Inquiry* 9 (2003): 613.

¹¹ O'Callaghan e.a., "Sound Continuing Bonds," 104.

¹² Margaret Stroebe en Henk Schut, "The Dual Process model of coping with bereavement: rationale and description," *Death Studies* 23 (1999): 197-224.

¹³ Stroebe en Schut, "The Dual Process model," 213.

¹⁴ Brenda Mallon, *Dying, Death and Grief: Working with Adult Bereavement* (London: SAGE Publications Ltd, 2008), 4-17.

¹⁵ Stroebe en Schut, "The Dual Process model," 216.

¹⁶ Mallon, *Dying, Death and Grief*, 8.

Rouwbegeleiding

In het rouwproces dat de nabestaanden doorlopen, heeft de meerderheid geen rouwtherapie nodig. Als er een dierbare is overleden, willen mensen vooral hun emoties uiten, huilen en hun verhaal doen. Hulp van familie en vrienden is één van de belangrijkste factoren voor rouwenden om goed door het rouwproces te komen.¹⁷

Als mensen uit hun sociale netwerk niet genoeg ondersteuning krijgen of het idee hebben dat ze hun verhaal niet kwijt kunnen, kan rouwbegeleiding nuttig zijn. Het blijkt dat tussen de drie en twaalf maanden hulp zoeken, weinig effect heeft. Kort na het overlijden is de therapie het minst nodig. Als mensen al hulp nodig hebben, dan is er sprake van gecompliceerde rouw of intense rouw.¹⁸

Rouwbegeleiding kan zowel op individuele basis als op collectieve basis, in rouwgroepen, plaatsvinden. Rouwbegeleiding leert rouwenden omgaan met emoties, gedachten en situaties die een probleem vormen in het rouwproces.¹⁹ Daarnaast kan rouwverwerking in groepen een manier zijn voor lotgenoten om hun ervaringen te bespreken en steun te bieden aan elkaar.²⁰

Onderzoeksvraag

In deze scriptie ga ik in op de rol die muziek kan spelen bij rouw en rouwbegeleiding. Deze rol van muziek kan zowel emotioneel, als met betrekking tot herdenken van de overledene van belang zijn voor rouwenden.²¹ Ik focus op de manier waarop rouwbegeleiders muziek gebruiken, zowel in individuele begeleiding als bij het begeleiden van rouwgroepen. De vraagstelling is: *Op welke manier en met het oog waarop, gebruiken rouwbegeleiders muziek in de begeleiding van mensen die een dierbare verloren hebben?*

Het betreft hier een open, explorerend onderzoek. Dit betekent dat ik mij a priori niet vastleg op een nadere omschrijving van de mogelijke nabestaanden in relatie tot de overledene, de doodsoorzaak en de aard van de rouw. Eén inperking breng ik wel aan: ik focus mij op situaties waarin sprake is van natuurlijke dood. De complicaties die bij

¹⁷ Wolfgang Stroebe, Henk Schut en Margaret Stroebe, "Grief work, disclosure & counseling: Do they help bereaved?" *Clinical Psychology Review* 25 (2005): 395- 414.

¹⁸ Maes, *Leven met Gemis*, 114.

¹⁹ Maes, *Leven met Gemis*, 115.

²⁰ Piet A.M. van den Akker, *Rouwgroepen in de Rooms-Katholieke Geloofsgemeenschap. Het functioneren van rouwbezoekgroepen en rouwverwerkingsgroepen: de ervaringen van groepscoördinatoren en nabestaanden*. (Tilburg: Van Spaendonck Drukkerij B.V, 2000), 11.

²¹ O'Callaghan e.a., "Sound Continuing bonds," 104.

onnatuurlijke dood optreden zijn nog veel groter, dus om dit onderzoek beknopt te houden, is gekozen voor deze inperking.

Deelvragen

Enkele deelvragen die bij deze onderzoeksvraag van toepassing zijn, zijn:

- Wat houdt het begrip rouw in en wat is rouwbegeleiding (individueel en in groepsverband)?
- Welke factoren zijn van invloed op het rouwproces?
- In hoeverre wordt er gebruik gemaakt van muziek bij rouwbegeleiding?
- Wat is de rol van muziek bij rouwbegeleiding?
- Welke aspect of welke aspecten van muziek kan/kunnen mensen helpen in het rouwproces?

Methode

Dit onderzoek is, zoals gezegd, explorerend. Ik combineer literatuurstudie naar de rol van muziek bij rouwverwerking (wat doet het met emoties van mensen, waarom kiezen mensen bepaalde muziek bij bepaalde gebeurtenissen enz.) met interviews afgenomen bij een aantal rouwbegeleiders. Deze interviews gaan over de manier waarop zij muziek gebruiken in de begeleiding van rouwenden en over de beoogde effecten van het inzetten van muziek in de begeleiding.

Opzet van de scriptie

Na deze inleiding zal ik in hoofdstuk 1 uitvoerig ingaan op rouw, rouwbegeleiding en de werking van muziek in relatie tot rouw. In hoofdstuk 2 bespreek ik de methode en de analyse van de interviews. Hoofdstuk 3 bevat de analyse van de interviews met de rouwbegeleiders en in hoofdstuk 4 staan tot slot de verbinding met de rouwtheorieën, de conclusie en de aanbevelingen centraal.

Hoofdstuk 1: Theoretisch kader

‘Soms is het beter iets moois te verliezen, beter verliezen dan dat je het nooit hebt gehad’²²

1.1 Wat houdt het begrip rouw in?

Gedurende het leven verliezen mensen dierbaren om hen heen: ouders, kinderen en andere familieleden, partners en vrienden.²³ Rouw is een reactie op allerlei vormen van verlies, waaronder de dood.²⁴ Hoewel de meeste mensen naar verloop van tijd de draad weer oppakken, heeft het overlijden van een dierbare een grote impact op degenen die achterblijven.²⁵

Rouwenden die achterblijven nadat ze een dierbare hebben verloren, reageren zowel op een emotionele en psychische als lichamelijke manier op deze gebeurtenis. Uitingen van rouw zijn wanhoop, angsten, woede en eenzaamheid. Ook in het gedrag van rouwenden zijn symptomen te onderscheiden zoals huilen, terugtrekken, vermoeidheid en onrustig zijn.

Daarnaast kan een rouwende ook veel nadenken over de persoon die is overleden, een lager zelfbeeld krijgen, zich hulpeloos en hopeloos voelen en zich voelen alsof het niet reëel is wat er is gebeurd.²⁶ Psychische gevolgen kunnen slapeloosheid en lusteloosheid zijn en veranderingen in gebruik van medicijnen. Ook kan iemand in het rouwproces anders tegen de sterfelijkheid van de mens aan gaan kijken.²⁷

Rouw is een proces van aanpassingen aan de verliezen in het leven en de rouwende moet daarnaast ook de banden die hij of zij had met de overledene opnieuw definiëren.²⁸ In zijn boek *Leven met Gemis* beschrijft Johan Maes rouwen als een uniek proces. Hierbij haalt hij het boek *Vingerafdruk van verdriet* van Manu Keirse aan.²⁹

Keirse vergelijkt in zijn boek het verdriet van een rouwende met een vingerafdruk. Niemand heeft dezelfde vingerafdruk en ook niet hetzelfde verdriet. Bovendien is een vingerafdruk iets fundamenteel menselijks, net als rouwen.³⁰ Het is niet alleen bepalend hoe iemand een dierbare verliest, maar ook wie het is en waar. Hoe iemand een verlies ervaart, ligt aan de persoonlijk ervaringen die diegene heeft met bijvoorbeeld eerdere verliezen, de relatie met de overledene, de leeftijd waarop iemand een dierbare verliest en de eigen

²² Rowwen Hèze, *Heilige Anthonius* (1997)

²³ Margaret Stroebe e.a., *Handbook of Bereavement Research Consequences, coping and care* (Washington DC: American Psychological Association, 2001).

²⁴ Deborah P. Waldrop, “Caregiver Grief in Terminal Illness en Bereavement: A mixed-methods study,” *Health and Social Work* 12 (2007): 198.

²⁵ Stroebe e.a., *Handbook of Bereavement*, 6.

²⁶ Waldrop, “Caregiver Grief,” 198.

²⁷ Waldrop, “Caregiver Grief,” 198.

²⁸ Renée Zeylmans, *Rouwverwerking en rouwbegeleiding. Sterven-rouwen-troosten* (Zeist: Uitgeverij Christoffor, 2006).

²⁹ Manu Keirse, *Vingerafdruk van verdriet* (Tielt: Uitgeverij Lannoo nv, 2005).

³⁰ Maes, *Leven met Gemis*, 19.

leefomstandigheden.³¹

Ook benadrukt Maes dat de omgeving een belangrijke rol speelt in het rouwproces. Mensen ontwikkelen een identiteit door met anderen een relatie aan te gaan, daarom zijn volgens Maes familie en de communicatie en conflicthantering daarbinnen belangrijk. Hoe beter deze band is, hoe groter de kans op een goed lopend rouwproces. Het rouwen verloopt in de context van familie, gemeenschap, sociale structuren en cultuur, die het proces positief en negatief kunnen beïnvloeden volgens Maes.³²

Maes stelt dat rouw geen eindpunt heeft, het is geen tijdelijke storing, maar een levenslang gevoel. Dit houdt in dat het gevoel wel minder wordt na verloop van tijd en met periodes op en af kan gaan, maar het is een continu proces met een open einde.³³

1.1.1. Normale rouw en gecompliceerde rouw

Rouw kan onderverdeeld worden in ‘normale’ rouw en ‘gecompliceerde’ rouw, hoewel het onderscheid niet altijd even goed te maken is.³⁴ Een definitie voor gecompliceerde, of pathologische, rouw is niet gemakkelijk te geven. Dit komt doordat het lastig te definiëren is wanneer het normale rouwproces overgaat in het gecompliceerde. Dit kan door de verschillende culturen komen waarin rouwenden functioneren en waarin dus verschillende normen en waarden heersen.

Daarnaast is soms moeilijk te onderscheiden of er sprake is van gecompliceerde rouw of van stoornissen zoals depressies, angststoornissen of posttraumatische stress stoornis.³⁵ Gecompliceerde rouw kan worden gezien als een afwijking van de (culturele) norm: het rouwproces duurt langer dan ‘normaal’ en de symptomen zijn intenser dan in een ‘normaal’ rouwproces. Types van gecompliceerde rouw zijn: chronische, afwezige en vertraagde rouw.

Aangezien rouw een normale reactie is op de dood van een geliefde, is het meestal niet nodig om hulp in te schakelen van een professionele therapeut. De meeste mensen hebben geen pathologische symptomen, slechts een klein deel heeft maar hulp nodig.³⁶

1.1.2. Twee ontwikkelingen in de rouwtheorieën

In de theorieën over rouwverwerking die door de jaren heen zijn beschreven, zijn twee grote met elkaar samenhangende ontwikkelingen te onderscheiden. In de eerste ontwikkeling

³¹ Keirse, *Vingerafdruk van verdriet*, 9.

³² Maes, *Leven met Gemis*, 19.

³³ Maes, *Leven met Gemis*, 20.

³⁴ Stroebe e.a., *Handbook of Bereavement*, 6.

³⁵ Stroebe e.a., *Handbook of Bereavement*, 6.

³⁶ Stroebe e.a., *Handbook of Bereavement*, 7.

verandert het rouwproces van het doorwerken van rouw met het uiteindelijke doel het loslaten van de overledene, in een proces waarin de rouwende een continue band behoudt met de overledene.³⁷

In de tweede ontwikkeling staat de manier waarop de rouwende het verlies verwerkt centraal. Zoals eerder aangehaald, ontwikkelde Elisabeth Kübler-Ross in de jaren zestig een Fasenmodel waarin de rouwendenden door verschillende fasen heen moesten om hun rouw te verwerken.³⁸ In de jaren negentig introduceerde William Worden het ‘Takenmodel’ waarin de rouwende een aantal taken moest doorlopen om tot een goed rouwproces te komen.³⁹

In beide modellen stond altijd nog het doorwerken van de rouw centraal, met als eindpunt het loslaten van de overledene. De verandering in deze denkwijze vond plaats met de opkomst van het Duale Procesmodel van Stroebe en Schut in 1999.⁴⁰ Zij namen in hun model een heel aantal theorieën op, waaronder die van Worden, maar voegden daaraan zelf een nieuwe dimensie toe: zij zagen het rouwproces als een meanderend geheel dat tussen verliesgerichte- en herstelgerichte-oriëntatie heen en weer schommelt.⁴¹

1.1.2.1. Van loslaten en doorwerken tot aan een continue band

De eerste ontwikkeling in het rouwproces waarin het doorwerken van de rouw centraal staat, heeft haar oorsprong in het begin van de twintigste eeuw. In zijn artikel *Trauer und Melancholia* (1917) maakt Sigmund Freud in de beschrijving van het begrip ‘rouw’ onderscheid tussen ‘trauer’, dat verwijst naar normale rouw waarbij iemand een geliefd persoon heeft verloren en ‘melancholia’, dat verwijst naar pathologische rouw.⁴² Rouw gaat volgens Freud naar verloop van tijd over en dan kan iemand de draad weer oppakken en verder gaan met het leven.

Bij melancholia noemt Freud het verlies van interesse in de rest van de wereld, het verlies van interesse in zichzelf en niet meer in staat te zijn om lief te hebben. Deze kenmerken gelden ook voor trauer (normale rouw), maar volgens Freud is een rouwende wel in staat om nog op zichzelf terug te vallen en kan iemand die melancholisch is dat niet.⁴³

Het ‘zelf’ is bij de melancholia als het ware verloren, de rouwende is niet in staat om

³⁷ Margaret Stroebe en Henk Schut, “To Continue or Relinquish bonds: a review of consequences for the bereaved,” *Death Studies* 29, no. 6 (2005): 477-497.

³⁸ Mallon, *Dying, Death and Grief*, 8.

³⁹ Stroebe e.a., *Handbook for Bereavement*, 387-388.

⁴⁰ Stroebe en Schut, “The Dual Proces model,” 211.

⁴¹ Stroebe en Schut, “The Dual Proces model,” 215-217.

⁴² Sigmund Freud, “Mourning and Melancholia,” in *The Standard Edition of the Compleet Work of Sigmund Freud*, vertaald door James Strachey (Londen: The Hogarth Press, 1914-1916).

⁴³ Freud, “Mourning and Melancholia,” 245.

zichzelf bij elkaar te rapen en zondert zich af, volgens Freud. Bij iemand die het normale rouwproces doorloopt, in zijn wereld ingestort maar is het ‘zelf’ nog wel in staat om uiteindelijk verder te gaan na het verlies.⁴⁴

Naast het onderscheid tussen melancholia en normale rouw, beschrijft Freud hoe mensen zich aan elkaar hechten en hoe deze hechting wordt verbroken als iemand een dierbare verliest. De hechting aan de persoon van wie je houdt, noemt Freud het libido. Als een dierbare overlijdt, blijft het libido nog gehecht aan de overledene.⁴⁵

De rouwende blijft achter met gedachten over en herinneringen aan degene die is overleden. Omdat het energieniveau van het libido van iemand maar gelimiteerd is, zal dit libido op een bepaald moment loskomen van de overledene en kan de rouwende zijn energie op een ander persoon richten.⁴⁶ Deze manier van het verdriet ‘doorwerken en verder gaan’ is typerend voor de theorieën over rouw tot in de jaren negentig.⁴⁷

In het grootste deel van de twintigste eeuw overheerst de visie van Freud. Rouwverwerking werd en soms nog wordt, gezien als het verwerken van verdriet door afstand te nemen van de verloren geliefde. Mensen kunnen nieuwe relaties aangaan, als ze de overledene hebben losgelaten. Doen ze dit niet, dan ontstaat er melancholie: een nooit eindigend rouwproces. In navolging van Freuds theorie over rouwverwerking, kwam een heel aantal onderzoekers met theorieën. Ik zal me beperken tot enkele van deze theorieën die van grote invloed zijn geweest op de ontwikkeling van rouwtheorieën.

Eric Lindemann

Zo verwerkte Eric Lindemann in zijn theorie *De symptomatologie en behandeling van acute rouw* het ‘loskomen van de overledene’ waarvoor Freud pleitte.⁴⁸ Lindemann deed in 1944 onderzoek naar de verschijnselen in het rouwproces, omdat hij werd geconfronteerd met het grote aantal sterfgevallen door de oorlog. In zijn theorie beschrijft hij de reacties van rouwendenden in een crisissituatie.⁴⁹

Uit de interviews die Lindemann hield met 101 rouwendenden, kwamen zes kenmerken van rouw naar voren: lichamelijke pijn, preoccupatie met het beeld van de overledene, schuldgevoelens, vijandige reacties, onmogelijkheid om te functioneren zoals voor het verlies

⁴⁴ Freud, “Mourning and Melancholia,” 244-245.

⁴⁵ Freud, “Mourning and Melancholia,” 246.

⁴⁶ Freud, “Mourning and Melancholia,” 244.

⁴⁷ O’Callaghan e.a., “Sound Continuing,” 103.

⁴⁸ Eric Lindemann, “Symptomatology and Management of Acute Grief,” *American Journal of Psychiatry* 101 (1944): 188-189.

⁴⁹ Arthur R.M. Polspoel. *Wenen om het verloren ik*. (Baarn: Gooi & Sticht, 1987).

en kenmerken van de overledene overnemen in eigen gedrag.⁵⁰ In zijn onderzoek noemt Lindemann rouw een proces van doorwerken, waarbij er dus een einde komt aan het proces en de rouwende uiteindelijk een nieuwe relatie aan kan gaan.

Daarnaast noemt Lindemann in zijn artikel dat het rouwproces uitgesteld kan worden, bijvoorbeeld als een rouwende zich groot houdt en daardoor pas later aan het rouwen toekomt. Dit kan zelfs jaren duren volgens Lindemann. Ook noemt hij de mogelijkheden van het verstoren van het rouwproces of het overdrijven van rouw.⁵¹

John Bowlby

Ook in de theorieën van John Bowlby is het principe van het ‘doorwerken van rouw’ terug te vinden. Zijn studies over rouw en rouwverwerkingen zijn onder meer gebaseerd op de hechtingsrelatie tussen moeder en kind en op de gevolgen van verlies of verwaarlozing van deze relatie in de eerste levensjaren.⁵²

Bowlby stelt in zijn artikel *Separation Anxiety* (1960) dat iedereen wordt geboren met een genetisch overlevingsprogramma voor hechtingen met zorgverleners (moeder) en het voorzien in veiligheid. Elk kind zoekt hechtingen in fysieke nabijheid en wil het gevoel van ‘een veilige haven’ (troost en opvang) hebben.⁵³

Na zes maanden is er een band opgebouwd tussen kinderen en moeders en wanneer jonge kinderen worden gescheiden van hun moeders, ontstaat er scheidingsangst. Als moeder en kind niet meer bij elkaar komen, komt het proces van rouw en protest op gang. Het is de eerste scheidingsangst in het leven van een mens.⁵⁴

De reactie van jonge kinderen op de scheiding van hun moeder of op het verlies van haar is volgens Bowlby vergelijkbaar met die van oudere kinderen en volwassenen als zij een dierbare verliezen. De processen die ten grondslag liggen aan dit rouwproces zijn dus hetzelfde.

Wanneer iemand overlijdt aan wie een persoon gehecht is, is dit de ultieme bedreiging van de relatie. In het rouwproces worden de emotionele banden langzaam losgemaakt, omdat een dierbare is overleden. Volgens Bowlby uit rouw zich in twee vormen. De eerste is protest, waarbij het verlies van de overledene gepaard gaat met pijn, stress en de hoop dat de

⁵⁰ Lindemann, “Symptomatology and Management,” 189.

⁵¹ Lindemann, “Symptomatology and Management,” 193-201.

⁵² Polspoel, *Wenen om het verloren ik*, 17- 18.

⁵³ Maes, *Leven met Gemis*, 24.

⁵⁴ Polspoel, *Wenen om het verloren ik*, 18.

overledene nog terugkomt. De tweede vorm is wanhoop, waarbij de rouwende in een tegenovergestelde fase terechtkomt en zich terugtrekt uit het leven dat hij of zij leeft.

Bowlby ziet rouw als een proces waarin de rouwende achtereenvolgend de fases ‘protest’ en ‘wanhoop’ moet doorlopen om uiteindelijk de rouw door te werken.⁵⁵

Dit doorwerken van rouw is volgens Bowlby belangrijk om de representaties van de overledene te herschikken en ook de eigen identiteit aan te passen aan de nieuwe situatie.⁵⁶ Het verbreken van de banden met de overledene zoals die eerder waren en een andere band opbouwen waarin de overledene fysiek afwezig is, horen ook bij Bowlby’s theorie.⁵⁷ Bij Bowlby gaan rouwenden een veranderingsproces door.⁵⁸

De rouwende wordt volgens Bowlby ook voorbereid op een relatie met een nieuw object (persoon). Dit is een verschil met de theorie van Freud. Bowlby ziet rouw niet alleen als een proces waarin de rouwende de band met de overleden gedeeltelijk aanhoudt, maar hierin bereidt die zich ook voor op een relatie met een nieuw persoon.⁵⁹

Continue band

Bowlby is met zijn theorie een overgangsfiguur tussen de theorieën uit de jaren negentig over het loslaten van de overledene en doorwerken van rouw naar theorieën over de continue band met de overledene. Zijn theorie heeft in beide gebieden raakvlakken.

In de theorieën die over het doorwerken van rouw gaan, werd het in stand houden van een band met de overledene gezien als onverwerkte rouw. Ook zagen onderzoekers dit als het niet willen accepteren van de realiteit dat de overledene echt is overleden.⁶⁰

In hun boek *Continuing Bonds: New Understandings of Grief* beschrijven Klass, Silvermann en Nickman juist de continue band tussen de rouwende en overledene.⁶¹ Deze continue band met de overledene is volgens hen heel waardevol. Uit onderzoek bleek dat het in stand houden van de band met de overledene door herinneringen op te halen en foto’s van de overledene te koesteren een aantal maanden tot jaren na het verlies, voor veel mensen heilzaam was.⁶²

Klass, Silvermann en Nickman stellen dat rouw een proces van aanpassing en van

⁵⁵ Stroebe e.a., *Handbook of Bereavement*, 48.

⁵⁶ Stroebe en Schut, “The Dual Process model,” 197.

⁵⁷ Stroebe en Schut, “The Dual Process model,” 198.

⁵⁸ Maes, *Leven met Gemis*, 23.

⁵⁹ Polspoel, *Wenen om het verloren ik*, 18.

⁶⁰ Dennis Klass, Phyllis R. Silvermann en Steven L. Nickman, *Continuing Bonds: New Understandings of Grief* (Philadelphia: Taylor & Francis, 1996).

⁶¹ Klass, Silvermann, en Nickman, *Continuing Bonds*, 4.

⁶² Neimeyer, Baldwin, en Gillies, “Continuing Bonds”, 717.

verandering in de relatie met de overledene is. Ze zien rouwen als een emotioneel en cognitief proces dat in een sociale context plaatsvindt waarin de overledene een rol speelt. Het proces eindigt niet en komt in het hele leven van de rouwende terug. Mensen veranderen door het verlies, maar het is geen kwestie van over het verlies heenkomen.

Een deel van de verandering is de continue maar veranderde band met de overledene.⁶³ In het rouwproces is er geen afsluitende fase; de rouwende moet om leren gaan met het verlies door de tijd heen.⁶⁴ Deze theorie over de continue band gebruik ik in mijn thesis.

1.1.2.2. Van Fasenmodel naar het Duale Procesmodel

Waar de voorgaande verandering in rouwtheorieën ging over de ontwikkeling van een proces dat doorgewerkt moest worden naar een continue band met de overledene, gaat de ontwikkeling van Fasenmodel naar het Duale Procesmodel meer over de ontwikkeling van een lineair naar een meanderend model. Beide ontwikkelingen hangen, zoals gezegd, nauw met elkaar samen. Ik behandel hieronder de theorieën die voor mijn thesis belangrijk zijn.

Elisabeth Kübler-Ross

In haar boek *On Death and Dying* (1969) beschrijft Elisabeth Kübler-Ross gesprekken die ze heeft gevoerd met kankerpatiënten die stervende waren. Uit de interviews die ze hield, construeerde ze een model waarin de fasen die een stervende doorloopt centraal staan. Deze fasen zijn ook van toepassing op het rouwproces.⁶⁵

De eerste fase die ze beschrijft is ontkenning en isolering. Van de tweehonderd patiënten reageerden de meeste in eerste instantie ontkennend op het naderende sterven.⁶⁶ Deze fase betekent niet letterlijk het ontkennen van de dood van de dierbare, maar verwijst meer naar het ongeloof van het feit dat de dierbare er niet meer is.⁶⁷

De tweede fase die Kübler-Ross onderscheidt, is woede. Hierin vragen veel mensen zich af 'waarom ik'. Dit is een moeilijke fase voor de familie en de mensen die dicht bij de stervende staan om mee om te gaan.⁶⁸ De derde fase die ze noemt is onderhandelen, waarbij het schuldgevoel vaak ook een rol speelt.⁶⁹ De vierde fase is depressie, als de ziekte niet meer

⁶³ Klass, Silvermann en Nickman, *Continuing Bonds*, 20.

⁶⁴ Klass, Silvermann en Nickman, *Continuing Bonds*, 18.

⁶⁵ Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying* (New York: Simon & Schuster, 2003).

⁶⁶ Kübler-Ross, *On Death and Dying*, 51.

⁶⁷ Elisabeth Kübler-Ross en David A. Kessler, *On grief and grieving* (New York: Simon & Schuster, 2005).

⁶⁸ Kübler-Ross, *On death and dying*, 63.

⁶⁹ Kübler-Ross, *On grief and grieving*, 17.

te ontkennen is en de onderhandelingsfase ook voorbij is.⁷⁰ De laatste fase is acceptatie, waarin de rouwende accepteert dat het verlies of de ziekte er is en verder moet gaan met zijn of haar leven.⁷¹

De fasen zijn niet bedoeld als een lineair proces die elke rouwende volgt, maar als handvaten voor rouwenden. Het verschilt per persoon welke fasen hij of zij doorloopt en in welke volgorde.⁷² In de praktijk werd (en wordt) het Fasenmodel van Kübler-Ross vaak als een lineair model gehanteerd.

William Worden

In navolging van het Fasenmodel kwam William Worden met zijn *Vier Takenmodel* in 1982. De rouwende is hierin een actieve deelnemer van zijn of haar eigen rouwproces en moet zelf het antwoord formuleren op het verlies.⁷³ De vier taken zijn: accepteren van de realiteit van het verlies, emotioneel doorwerken van de pijn van het verlies, aanpassen aan de omgeving zonder de overledene en emotionele energie losmaken van de overledene. Niet alle rouwenden ondergaan alle taken en dit gebeurt ook niet altijd in de genoemde volgorde.⁷⁴

In 1992 voegde Worden aan zijn model een vijfde taak toe ‘de overledene emotioneel een nieuwe plaats geven en opnieuw investeren in het leven’ aan toe. Een gezond rouwproces is voltooid als deze taken zijn voltooid volgens Worden.⁷⁵ De wijze waarop hij de taken presenteert, suggereert een lineair model.

Het Duale Procesmodel

Het proces van het doorlopen van fasen en het achtereenvolgens aanpakken van taken bij rouw trokken Stroebe en Schut in hun Duale Proces Model in twijfel. Binnen dit model is er geen sprake van een opeenvolging van fasen, maar wordt het rouwproces gezien als een heen-en-weergaande beweging. Stroebe en Schut spreken van een nooit-stoppende flexibiliteit die geen eindpunt heeft.⁷⁶ Dit model gebruik ik als uitgangspunt voor mijn thesis.

In het Duale Proces Model van Stroebe en Schut is er daarnaast aandacht voor de voortdurende band met de overledene.⁷⁷ Dit model werd in eerste instantie gebruikt om de manier waarop mensen met de dood van hun partner omgaan te beschrijven. Het is volgens

⁷⁰ Polspoel, *Wenen om het verloren ik*, 30.

⁷¹ Kübler-Ross, *On grief and grieving*, 24.

⁷² Kübler-Ross, *On grief and grieving*, 7.

⁷³ Mallon, *Dying, Death and Grief*, 4-17.

⁷⁴ Stroebe e.a., *Handbook of bereavement*, 388.

⁷⁵ Mallon, *Dying, Death and Grief*, 9.

⁷⁶ Stroebe en Schut, “The Dual Process Model,” 213.

⁷⁷ Stroebe en Schut, “The Dual Process Model,” 211.

Stroebe en Schut echter ook toepasbaar op andere typen van rouw.⁷⁸

In het Duale Procesmodel staan de stressoren (factoren die zorgen voor stress) die gerelateerd zijn aan rouw en de cognitieve manieren die kunnen helpen met rouw om te gaan centraal. Daarnaast is het dynamische proces van schommeling, waarin de rouwende zich bevindt van belang.

Volgens Stroebe en Schut ondergaan rouwende mensen in verschillende maten van intensiteit een proces van verliesoriëntatie en een proces van restauratie- of hersteloriëntatie. Deze verwijzen naar twee categorieën van stressoren, waarin verschillende manieren van rouw verwerken centraal staan.

Het is belangrijk dat omgaan met rouw niet alle tijd van de rouwende in beslag neemt. Zo is rouwverwerking wel in het dagelijks leven van de rouwende aanwezig, maar is het volgens Stroebe en Schut juist belangrijk dat de rouwende afleiding zoekt, zoals televisie kijken, lezen of met vrienden praten over andere onderwerpen. Dit wordt herstelgerichte rouwverwerking genoemd⁷⁹

Verlies-georiënteerde processen

De verlies-georiënteerde processen in het Duale Proces Model verwijzen naar de concentratie op en het omgaan met het verwerken van de verlieservaring zelf, met betrekking tot de overledene. Het doorwerken van de rouw, uit de traditionele theorieën, valt onder deze processen. De focus ligt op de relatie met de overledene, de band die de rouwende daarmee heeft en tobben over de overledene, over het leven dat ze samen hadden en de omstandigheden en gebeurtenissen rondom de dood van de dierbare.

Bij dit proces hoort ook het verdriet hebben om de overledene, kijken naar oude foto's, zich proberen voor te stellen hoe de overledene zou hebben gereageerd op bepaalde situaties en verlangen naar de overledene. Een grote hoeveelheid aan emoties komt aan bod: van prettige herinneringen ophalen tot aan pijnlijk verlangen naar de overledene; van blij zijn dat de overledene geen pijn meer heeft, tot aan wanhopig voelen dat je als rouwende alleen achtergebleven bent.⁸⁰

Stroebe en Schut noemen rouwen een proces van pieken en dalen door de tijd heen. Emoties komen en gaan en in de eerste tijd zal vooral een negatief gevoel overheersen. Na verloop van tijd gaat een positief gevoel echter ook een grote rol spelen in het herstelproces.

⁷⁸ Stroebe en Schut, "The Dual Process Model," 211.

⁷⁹ Stroebe en Schut, "The Dual Process Model," 212.

⁸⁰ Stroebe en Schut, "The Dual Process Model," 212-213.

In het begin van het rouwproces overheerst de verliesgeoriënteerde proces. Dit is gericht op de band met de overledene, de hechting en de voortdurende relatie met de overledene en het belang ervan bij het rouwproces.⁸¹

Herstel-georiënteerde processen

Het tweede proces dat Stroebe en Schut in hun model beschrijven is het herstelgeoriënteerde proces. Hierin wordt gefocust op zaken en situaties waarmee de rouwende moet leren omgaan, zoals sociale eenzaamheid, en hoe hij of zij hiermee om kan gaan (door bijvoorbeeld eenzaamheid te voorkomen). Het gaat er hierbij niet om dat er een eindresultaat uitrolt.

Wanneer een dierbare overlijdt, is er niet alleen rouw om de overledene, maar moet de rouwende ook leren omgaan met de veranderingen die door het overlijden veroorzaakt worden.⁸² In veel rouwprocessen zorgen deze bijkomende veranderingen voor extra stress. Dit zijn bijvoorbeeld huishoudelijke taken die de overledene eerst altijd deed, of het verkopen van het huis.

Daarnaast moet de rouwende een nieuwe identiteit aannemen, bijvoorbeeld van echtgenote naar weduwe. Hierbij kunnen ook weer veel emoties loskomen; van opluchting of trots tot angst dat de rouwende het niet alleen gaat redden.⁸³ Het verschilt per sterfgeval hoe de structuur verandert binnen een familie. Als er bijvoorbeeld een kind overlijdt, kunnen de communicatiepatronen binnen het gezin veranderen, doordat mannen en vrouwen allebei anders omgaan met rouw en verdriet.⁸⁴

Schommeling tussen de processen

Het model van Stroebe en Schut onderscheidt zich van de vorige theorieën over rouwverwerking, doordat zij het dynamische proces van ‘schommeling’ of ‘meanderen’ toevoegen aan hun model. Deze schommeling verwijst naar de afwisseling van het verlies- en herstelgeoriënteerde proces; het naast elkaar zetten van de confrontatie en de vermijding van verschillende stressoren die worden geassocieerd met rouw.

Op bepaalde momenten zal de rouwende geconfronteerd worden met het verlies en op andere momenten vermijdt hij of zij herinneringen juist en richt zich dan op andere zaken.⁸⁵

Voor Stroebe en Schut is deze manier een dynamisch, heen-en-weerproces. Hierbij vinden ze

⁸¹ Stroebe en Schut, “The Dual Process Model,” 213.

⁸² Stroebe en Schut, “The Dual Process Model,” 214.

⁸³ Stroebe en Schut, “The Dual Process Model,” 214.

⁸⁴ Stroebe en Schut, “The Dual Process Model,” 215.

⁸⁵ Stroebe en Schut, “The Dual Process Model,” 215-216.

de relatie tussen schommeling en de mentale en fysieke gezondheid belangrijk. Schommeling is noodzakelijk voor een goede aanpassing aan het verlies in de tijd.

Volgens Stroebe en Schut is het onvermijdelijk om af en toe het verlies even te vergeten en de confrontatie niet aan te gaan.⁸⁶ Na verloop van tijd, na voldoende confrontatie met het verlies, is het niet altijd nodig om nog te blijven denken aan een bepaald aspect van het verlies. Het wordt normaler, maar het zal nooit helemaal overgaan. Het is mogelijk dat na verloop van tijd de reacties minder heftig worden, maar er zal altijd een schommeling blijven tussen de verlies-en hersteloriëntatie.⁸⁷

1.2 Wat is rouwbegeleiding?

Veel mensen die een dierbare hebben verloren, hebben vooral behoefte aan een luisterend oor, willen hun emoties uiten en huilen. Ze willen het gevoel hebben er niet alleen voor te staan. Hierdoor kunnen rouwenden uiteindelijk hun emoties beter een plek geven. Hulp van familie en vrienden is één van de belangrijkste factoren voor rouwenden om goed door het rouwproces te komen. Dit wordt sociale hulp genoemd.⁸⁸

Sociale hulp

Sociale hulp kan op twee manieren werken voor rouwenden. Het kan de stress verminderen, doordat de rouwende weet dat hij op mensen terug kan vallen en het kan een buffer zijn tegen schadelijke effecten van het rouwproces. Daarnaast kan de sociale hulp er ook voor zorgen dat de rouwende het verlies op de lange termijn een plekje kan geven.⁸⁹

Hulp zoeken

Uit verschillende onderzoeken naar de verwerking van rouw blijkt dat maar een klein deel van de rouwenden langdurige klachten met hun gezondheid (fysiek en psychisch) blijft houden.⁹⁰ Met hulp van familie en vrienden doorloopt het grootste gedeelte van de rouwenden een normaal rouwproces en hebben ze geen hulp nodig.⁹¹

Als rouwenden al hulp zoeken, dan is het bepalend op welk moment ze dat doen. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat te snel of te laat hulp zoeken, het rouwproces kan

⁸⁶ Stroebe en Schut, "The Dual Process Model," 216.

⁸⁷ Stroebe en Schut, "The Dual Process Model," 216.

⁸⁸ Wolfgang Stroebe, Henk Schut en Margaret Stroebe, "Grief work, disclosure & counseling: Do they help bereaved?", *Clinical Psychology Review* 25 (2005): 395 – 414.

⁸⁹ Stroebe e.a., "Grief work, disclosure & counseling," 399-400.

⁹⁰ Stroebe e.a., "Grief work, disclosure & counseling," 399.

⁹¹ John R. Jordan & Robert .A. Neimeyer, "Does griefcounseling work?", *Death Studies* 27, no.9 (2007): 772.

verstoren of dat de hulp minder effectief is. Tussen de drie en twaalf maanden hulp zoeken bleek weinig effect te hebben. Hoe korter na het overlijden van de dierbare hulp wordt gezocht, hoe minder het werkt. Het kan zelfs een averechts effect hebben, blijkt uit meerdere onderzoeken.⁹²

Daarentegen blijkt uit andere onderzoeken dat tussen de zes en achttien maanden formele hulp het meeste effect heeft, omdat in deze periode de kans bestaat dat er chronische rouw optreedt. Naar de precieze periode waarin hulp het beste werkt, wordt nog onderzoek gedaan.⁹³

1.2.1. Verschillende vormen van rouwinterventies

Het belangrijkste element van hulpverlening aan rouwenden is het scheppen van ruimte voor en het oproepen van emoties.⁹⁴ Daarnaast is het van belang dat de rouwende een proces van bewustwording voltrekt en zowel het verlies als een onomkeerbare realiteit toelaat, als de band met de overledene koestert. Hierbij haalt de rouwende ook bijvoorbeeld herinneringen op. Als laatste is het ook van belang dat de rouwende zich aanpast aan de nieuwe situatie zonder de overledene.⁹⁵

In de laatste vijftig jaar van de twintigste eeuw zijn veel programma's ontwikkeld voor rouwenden. Deze hulp varieert van open hulpgroepen voor iedereen die een vorm van verlies doormaakt, tot aan therapeutische programma's voor chronische of pathologische vormen van rouw. Deze programma's kunnen voor individuen zijn, maar kunnen ook bestaan uit groepsinterventies.⁹⁶

In het *Handbook for Bereavement* beschrijven Schut, Stroebe, Van den Bout en Terheggen drie vormen van rouwinterventies.⁹⁷ Daarnaast noemt Johan Maes in zijn boek *Leven met gemis* drie vormen van hulp in het rouwproces. Deze twee voeg ik samen zodat ik een duidelijk overzicht krijg in welk stadium de rouwende welke hulp kan vragen.

De eerste interventie

De eerste interventie is volgens Schut, Stroebe, Van den Bout en Terheggen de primaire preventieve interventie, die voor alle rouwenden geschikt is. Dit is bij Maes de rouwondersteuning. Het criterium hiervoor is dat iemand een dierbare verloren heeft. Hierin

⁹² Jordan en Neimeyer, "Does griefcounseling work?", 774.

⁹³ Jordan, "Does griefcounseling work?", 774.

⁹⁴ Polspoel, *Wenen om het verloren ik*, 144.

⁹⁵ Polspoel, *Wenen om het verloren ik*, 150. Uitgebreid met het Duale Procesmodel van Stroebe & Schut: 213-214.

⁹⁶ Stroebe e.a., *Handbook for Bereavement*, 705.

⁹⁷ Stroebe e.a., *Handbook for Bereavement*, 705.

zijn programma's te vinden die bijvoorbeeld speciaal voor kinderen of weduwes zijn ontwikkeld. Ze zijn gericht op rouwenden die een normaal rouwproces doorlopen.⁹⁸

Ook hoort hier de sociale steun van de directe omgeving bij. Deze steun is vrijblijvend en de rouwende neemt zelf contact op. Een huisarts valt ook onder deze eerste interventie. Gebrek aan steun vanuit sociaal netwerk kan een reden zijn voor de tweede interventie: rouwbegeleiding.⁹⁹

De tweede interventie

De tweede interventie is de secundaire preventieve interventie. Rouwenden die deze vorm van hulp hebben, hebben vaak een hoger risico op gecompliceerde rouw en zijn gevoelig voor risico's die hiertoe leiden.¹⁰⁰ Volgens Maes is dit rouwbegeleiding, die erop gericht is risico's op gecompliceerde rouw op te sporen en rouwenden een kans te geven hun rouwtraject te doorlopen en te leren omgaan met emoties.

Om de rouwende te helpen bij het rouwen, heeft de rouwbegeleider kennis nodig over het rouwproces. Een rouwbegeleider werkt binnen een structuur, begrensd in tijd en ruimte en op vraag van de rouwende, die voor de begeleiding betaalt. Het kan gaan om gespreksgroepen, cursussen of begeleide zelfhulpgroepen.¹⁰¹ Deze vorm van hulp is in mijn thesis aan de orde.

De derde interventie

De derde interventie is volgens Schut, Stroebe, Van den Bout en Terheggen de tertiaire preventieve interventie. Dit is de rouwtherapie voor rouwenden bij wie gecompliceerde rouw optreedt, een langere tijd nadat ze een dierbare verloren hebben.¹⁰² De rouwende is de omgeving tot last en zit vast in de rouw. Rouwtherapie helpt de rouwende het proces te transformeren tot een meer gewoon aanpassingsproces. Het kan ook worden ingezet om angst, trauma en depressie te behandelen.¹⁰³

1.2.2. Rouwbegeleiding

Rouwbegeleiding heeft als doel de rouwenden te ondersteunen en ervoor te zorgen dat de rouwenden een toestand bereiken waarin ze het verlies kunnen erkennen door gevoelens die

⁹⁸ Stroebe e.a., *Handbook for bereavement*, 710.

⁹⁹ Maes, *Leven met gemis*, 114.

¹⁰⁰ Stroebe e.a., *Handbook of Bereavement*, 720.

¹⁰¹ Maes, *Leven met gemis*, 115.

¹⁰² Stroebe e.a., *Handbook of Bereavement*, 726.

¹⁰³ Maes, *Leven met gemis*, 115.

door het verlies loskomen toe te laten en te doorleven. Daarnaast kan rouwbegeleiding helpen bij het verwerken van gevoelens die door het verlies zijn opgeroepen en kan het helpen bij het inrichten van een nieuwe levenssituatie waarin de overleden dierbare een plekje heeft.¹⁰⁴

Als rouwenden in hun sociale omgeving niet genoeg steun vinden om te praten over hun verlies, hebben ze de mogelijkheid om bij een rouwbegeleider aan te kloppen. Wanneer het rouwproces dreigt vast te lopen en een rouwende meer kans heeft om in gecompliceerde rouw terecht te komen, kan de rouwende begeleiding zoeken.¹⁰⁵

Deze begeleidende hulp kan de rouwende helpen bij uiten van emoties en helpen bij de realiteit van het verlies onder ogen te zien. Het vertellen van het verhaal kan in rouwbegeleiding een belangrijke rol spelen, omdat de rouwende zijn of haar verhaal kwijt kan en de rouwbegeleider beter inzicht krijgt in het verdriet van de rouwende.¹⁰⁶

In een interview over rouwbegeleiding voor deze thesis, vertelt een rouwbegeleider: *'Ik vind dat het laagdrempelig mag zijn en dat het belangrijk is dat mensen zich veilig voelen of een beetje een klik voelen en het gaat om welke vraag mensen meebrengen. Ik vertel ook wat over hoe ik werk en mijn idee daarover en dan als dat matcht, als dat klikt, dan gaan we aan de slag. Stel dat er een vrouw komt waarvan haar man is overleden, dan vraag ik of ze met placemats haar gezin zoals het eerst was, wil uitbeelden.*

*En als mensen echt die plek gaan staan, die ze voor zichzelf hadden gegeven bijvoorbeeld, dan krijgen ze vrijwel meteen toegang tot alle gevoelens die er zijn. Dus ik werk heel snel toch wel op de gevoelslaag. En dan natuurlijk ook wel van wat heb je gedaan om jezelf overeind te houden? Want in een gezond rouwproces komen mensen niet hier.'*¹⁰⁷

Naast het uiten van gevoelens en het verhaal kunnen doen, is afscheid nemen een belangrijk element in rouwbegeleiding. Dit afscheid nemen is al aan de orde als er een stervensproces was of als de dierbare net overleden is. Maar ook na het overlijden is afscheid nemen belangrijk.

Dit is dan een manier om de oude band met de overledene los te laten en uiteindelijk een nieuwe band aan te gaan met de overledene. Afscheid nemen kan door bijvoorbeeld een afscheidsbrief te schrijven aan de overledene of door andere symbolische handelingen, zoals teruggaan naar een bepaalde plek die herinnert aan de overledene.¹⁰⁸

¹⁰⁴ Van den Akker, *Rouwgroepen in de Rooms-Katholieke Geloofsgemeenschap*, 4.

¹⁰⁵ Polspoel, *Wenen om het verloren ik*, 152.

¹⁰⁶ Polspoel, *Wenen om het verloren ik*, 153.

¹⁰⁷ Interview met Rouwbegeleider 3, 24 april 2014.

¹⁰⁸ Polspoel, *Wenen om het verloren ik*, 153-154.

1.2.2.1. *Individuele rouwbegeleiding en rouwgroepen*

De rouwbegeleiding die tot nog toe is behandeld, is vooral op individuen gericht. Daarnaast is er in de afgelopen jaren ook een andere vorm van hulp bijgekomen: rouwverwerkingsgroepen.¹⁰⁹ Er zijn ook nog de zelfhulpgroepen waarin mensen een eigen gemeenschap creëren van mensen die allemaal iemand hebben verloren.¹¹⁰ Omdat deze groep niet onder begeleiding van een rouwbegeleider staat, zal deze verder buiten beschouwing gelaten worden, maar omdat voor een groot deel van de rouwendenden dit ook zinvolle hulp kan zijn, is het toch benoemd hier.

1.2.2.2. *Rouwverwerkingsgroepen*

Rouwverwerkingsgroepen bestaan (meestal) uit zes tot twaalf mensen die bij elkaar komen in een groep.¹¹¹ Het zijn nabestaanden die samenkomen met als doel om hulp en steun aan elkaar te bieden in de verwerking van het overlijden van een dierbare. Ze proberen het overlijden van deze dierbare een plekje te geven in hun leven. Homogene groepen waarin lotgenoten zitten die hetzelfde hebben meegemaakt, kunnen herkenbare ervaringen uitwisselen. Dit kunnen bijvoorbeeld groepen zijn waarin mensen zitten die hun partner hebben verloren of groepen met rouwendenden die hun kind zijn verloren.¹¹²

Eén of meerdere begeleiders leidt of leiden de groep op basis van professionele deskundigheid. In zo'n groep probeert de begeleider de rouwendenden te helpen hun probleem uit te diepen, confrontaties niet uit de weg te gaan en ze te leren omgaan met hun verlies. In zijn boek *Wenen om het verloren ik* beschrijft A.R.M. Polspoel, die zelf als begeleider in een groep heeft gewerkt, dat een rouwende eerst een persoonlijk gesprek heeft met de begeleider, om een inschatting te maken of hij of zij in de groep past.¹¹³

Daarnaast is zo'n gesprek ook bedoeld om te kijken of de rouwende niet zodanig vast zit in het proces dat een rouwverwerkingsgroep niet de geschikte hulp kan bieden. De groep waarmee Polspoel werkte, kwam wekelijks samen en in de sessies werd vooral veel verteld over het verdriet dat de rouwendenden doormaakten. De rouwbegeleider was er vooral om in de gaten te houden dat iedereen aan het woord kwam.¹¹⁴

Een rouwverwerkingsgroep kan rouwendenden op verschillende manieren helpen. Doordat de rouwendenden zich verbonden voelen en saamhorigheid creëren, merken ze dat ze er

¹⁰⁹ Polspoel, *Wenen om het verloren ik*, 159.

¹¹⁰ Stroebe e.a., *Handbook of Bereavement*, 442-443.

¹¹¹ Van den Akker, *Rouwgroepen in de Rooms-Katholieke Geloofsgemeenschap*, 10.

¹¹² Van den Akker, *Rouwgroepen in de Rooms-Katholieke Geloofsgemeenschap*, 11.

¹¹³ Polspoel, *Wenen om het verloren ik*, 160-161.

¹¹⁴ Polspoel, *Wenen om het verloren ik*, 161.

niet alleen voor staan in het verdriet dat ze voelen. Ook gaan ze de confrontatie aan door er met elkaar over te praten. Daarnaast kunnen de deelnemers van de rouwverwerkingsgroepen elkaar een spiegel voorhouden en zich aan iemand optrekken die zij als voorbeeld zien.¹¹⁵

Dan kan een rouwverwerkingsgroep ook een therapeutische betekenis hebben. Doordat er naar groepssamenhang wordt gestreefd en de deelnemers vertrouwen in elkaar stellen, kan het groepseffect zorgen voor positieve veranderingen bij de rouwenden. Als de één zich beter voelt door de groepsgesprekken, kan dat een opsteker zijn voor de anderen.¹¹⁶

De dynamiek die een groep met zich meebrengt, kan ervoor zorgen dat rouwenden hun verlies beter kunnen verwerken en het een plek kunnen geven in hun leven. De begeleider stelt zich in deze groep niet passief op, maar structureert en stimuleert vooral de groepsleden en de uitspraken die zij doen.¹¹⁷

1.3 De werking van muziek

In het voorafgaande is te zien dat er in het rouwproces verschillende vormen van hulp mogelijk zijn. Deze hulp kan geboden worden door vrienden en familie, maar ook door professionals zoals rouwbegeleiders. Een rouwende kan bovendien steun zoeken en troost vinden in rituelen en symbolen. Ze kunnen de rouwende helpen op een gestructureerde manier de overleden dierbare te herinneren, emoties te uiten en een nieuwe relatie met de overledene te creëren. Eén van die rituelen kan het gebruik van muziek zijn.

Ik noem het gebruik van muziek een ritueel, omdat muziek transformatief kan zijn; muziek kan, net als een ritueel, een verandering in gang zetten. In de context van rouwbegeleiding of- therapie betreft dit een verandering in de omgang met de nieuwe situatie, een situatie zonder de fysieke aanwezigheid van een dierbare. Deze transformatieve werking van muziek is ook vanuit het perspectief van muziektherapie te beschrijven. Ik kom daar in paragraaf 1.3.7 op terug.

Er zijn drie aspecten van belang als muziek als onderdeel van rouwbegeleiding en- therapie wordt gethematiseerd: herinnering, troost en expressie van emoties.¹¹⁸ Ik ga hier niet in op de vraag *hoe* muziek herinneringen oproept, troost of ruimte schept voor emoties. Hier volstaat de constatering *dat* muziek dat doet. In het nu volgende zal ik de drie genoemde

¹¹⁵ Van den Akker, *Rouwgroepen in de Rooms-Katholieke Geloofsgemeenschap*, 12.

¹¹⁶ Van den Akker, *Rouwgroepen in de Rooms-Katholieke Geloofsgemeenschap*, 13.

¹¹⁷ Van den Akker, *Rouwgroepen in de Rooms-Katholieke Geloofsgemeenschap*, 13.

¹¹⁸ Martin J.M. Hoondert, "Rouw vanuit muzikaal perspectief", in J. Maes (ed.) *Handboek rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie* (11 pagina's).

aspecten (herinnering, troost en emotie) kort uitwerken en ga ik in op de muzikale parameters. Ook besteed ik enige aandacht aan muziektherapie.

1.3.1. Muziek

Muziek is een belangrijk onderdeel van onze Westerse cultuur. Op de iPod luisteren naar muziek in de trein, naar concerten en festivals gaan, een muziekinstrument bespelen, meezingen met muziek op de radio; het zijn allemaal vormen van omgang met muziek. Muziek kan mensen raken op verschillende manieren en op verschillende momenten betekenis oproepen. Voor sommigen kan muziek een moment zijn om met zichzelf verbonden te zijn.¹¹⁹

Muziek kan daarnaast gezien worden als een symbool, waarbij bepaalde muziek bijvoorbeeld kan staan voor een herinnering aan de overledene of kan staan voor het leven met de overledene. Ook kan muziek gebruikt worden als een ritueel in het rouwproces.¹²⁰ Een ritueel is een specifieke activiteit of specifiek gedrag dat symbolische uitdrukking geeft aan bepaalde gevoelens en gedachten van de rouwende.

Het kan een eenmalig ritueel zijn of het kan een gewoonte worden. Een ritueel kan publiekelijk uitgevoerd worden of juist in een privé situatie.¹²¹ Zoals ik hierboven al aangaf, noem ik muziek een ritueel of een vorm van ritualiserend handelen, omdat zij transformatief is. Hieronder zal ik deze manier waarop muziek transformatief is, toelichten.

1.3.2. Herinneringen

Muziek is in staat om bepaalde herinneringen en emoties op te roepen. Dit kan gaan om een bepaalde gebeurtenis, persoon, of periode in het leven. Uit onderzoek blijkt dat herinneringen die zijn verbonden met een sterke emotie na een langere periode nog steeds worden opgeroepen door muziek.¹²²

In het onderzoek *Sound Continuing Bonds with the Deceased: The Relevance of Music, Including Preloss Music Therapy, for Eight Bereaved Caregivers*, werden acht personen die een dierbare hadden verloren aan kanker naar hun ervaring met muziek in dit

¹¹⁹ Francesca Albergato- Muterspaw, "The role of musics in healing and griefprocesses of bereaved adult learners" (Adult Education diss., The Pennsylvania State University, 2009): 33.

¹²⁰ Stein, "Music, Mourning and Consolation," 784.

¹²¹ Christopher Bolton & Delpha J. Camp, "The Post-Funeral Ritual in Bereavement Counseling and Grief Work" *Journal of Gerontological Social Work* 13, no. 3-4 (1989): 49-59.

¹²² Hoondert, "Rouw vanuit muzikaal perspectief".

proces gevraagd. Uit dit onderzoek blijkt dat muziek krachtig kan werken bij het oproepen van herinneringen aan een overleden dierbare.¹²³

1.3.3. Troost

In het *Handboek voor rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie* beschrijft universitair docent ‘Muziek, Religie & Ritueel’ Martin Hoondert troost als volgt: ‘Bij het luisteren naar muziek kan sprake zijn van troost als er een relatie is tussen de waarneming van het muziekstuk door de luisteraar en de daarop volgende psychische en eventueel ook fysieke gesteldheid.’ Troost is volgens psycholoog Alexander Stein een manier om iets of iemand comfort te bieden, veiligheid te geven en het is een manier om in bijvoorbeeld rouwverwerking, steun te bieden.¹²⁴

In het onderzoek *Sound Continuing Bonds*, dat hierboven staat beschreven, is er ook aandacht besteed aan de manier waarop muziek troost kan bieden. In dit onderzoek is gebruik gemaakt van de theorie over de continue band. Deze theorie gebruik ik zelf ook als uitgangspunt in mijn thesis.

Soms roept muziek herinneringen op aan de overledene. Dit kan enerzijds een vorm van verbondenheid met de overledene zijn en anderzijds een uitdaging zijn van het aangaan van een nieuwe relatie met de persoon die door het overlijden niet meer fysiek aanwezig is in het leven van de rouwende. Dit zorgt voor een continue band met de overledene. Uit dit onderzoek blijkt dat muziek in staat is om door middel van herinnering de overleden dierbare als ‘aanwezig’ te ervaren. Dit wordt als een troostrijke ervaring gezien.¹²⁵

1.3.4. Emotie

De werking van muziek in relatie tot emotie is een ingewikkelde, die door de jaren heen vanuit meerdere disciplines in de wetenschap is onderzocht. Vanuit de filosofie en psychologie zijn veel theorieën ontwikkeld die de relatie tussen emotie en muziek proberen te verklaren.¹²⁶ In deze veelheid aan theorieën is enig onderscheid aan te brengen in de manier waarop muziek en emotie met elkaar in verband staan. Omdat het niet mogelijk is al deze theorieën hier uiteen te zetten, geef ik een korte omschrijving van een aantal belangrijke uitgangspunten.

¹²³ O’Callaghan e.a., “Sound Continuing Bonds.” 105.

¹²⁴ Stein, *Music, Mourning and Consolation*, 803.

¹²⁵ O’Callaghan e.a., “Sound Continuing Bonds,” 103.

¹²⁶ Jenefer Robinson, *Deeper than reason Emotion and its Role in Literature, Music and Art* (Oxford: Clarendon Press 2005), 298.

Er is een onderscheid tussen de autonome en heteronome opvatting over muziek. De autonome opvatting houdt in dat de essentie van muziek in de klank ligt, dat de betekenis van de muziek in de muziek zelf zit. De heteronome opvatting houdt in dat de betekenis van muziek buiten de muziek is te plaatsen. Hierbij verwijst muziek dus naar iets buiten haarzelf, bijvoorbeeld naar een herinnering.¹²⁷

Daarnaast is er nog een verschil in de manier waarop muziek emoties oproept. Volgens muziekpsycholoog Carol Krumhansl zijn er twee stromingen te onderscheiden hierin; het emotivisme en het cognitivisme. Als muziek een emotionele respons teweeg brengt in de luisteraar is het emotivistisch en als muziek emoties uitdrukt die luisteraars herkennen in de muziek is het cognitivistisch.¹²⁸ Deze verschillende invalshoeken waarop emotie en muziek verbonden worden, zijn allemaal van belang in deze thesis.

Volgens de Amerikaanse filosofe Susanne Langer (1895-1985) kan muziek op een bepaalde manier gevoelens uiten zoals de taal dat niet kan. Muziek kan emoties beter tonen dan taal.¹²⁹ Daarnaast gaat muziek ook daadwerkelijk over emoties. Het dynamische aspect van muziek representeert emoties, stemmingen en mentale spanningen volgens Langer. Zij ziet muziek als een symbool.¹³⁰

In de structuur van muziek ziet Langer de overeenkomst met de bewegingen van de mens. De patronen van beweging, voorbereiding op een verandering en plotselinge veranderingen die in muziek voorkomen, komen overeen met de structuur van de fysieke en mentale structuren bij de mens.¹³¹

Muziek kan rouwenden helpen die het moeilijk vinden om hun gevoelens onder woorden te brengen. Door naar muziek te luisteren kunnen mensen hun gevoelens uiten. Uit onderzoek blijkt ook dat door het luisteren naar muziek, er veranderingen ontstaan in hersengebieden die te maken hebben met het verwerken van emoties. Daardoor heeft muziek de mogelijkheid om emoties te beïnvloeden.¹³²

1.3.5. De parameters in muziek

In het boek *De muzen aan het woord* beschrijven therapeuten Annemijn Birnie en Mirjam Dirx de werking van verschillende kunstuitingen, waaronder die van muziek.¹³³ Voor hen is

¹²⁷ Leonard B. Meyer, *Emotion and Meaning in Music*, (Chicago: University of Chicago Press, 1956).

¹²⁸ Carol L. Krumhansl, "An Exploratory Study of Musical Emotions and Psycho physiology," *Canadian Journal of Experimental Psychology* 51, no. 4 (1997): 336-352.

¹²⁹ Robinson, *Deeper than reason*, 299.

¹³⁰ Robinson, *Deeper than reason*, 298.

¹³¹ Robinson, *Deeper than reason*, 298.

¹³² Susan van Hooren e.a., "De klemtoon op muziek in therapie," *De Psycholoog* (april 2014): 11-18.

¹³³ Annemijn Birnie en Mirjam Dirx, *De muzen aan het woord* (Utrecht: Zadoks Uitgeverij, 2013).

kunst een middel om ‘onbewuste zielsinhouden wakker te roepen’. Mensen moeten kunst ervaren en daardoor krijgen ze toegang tot een innerlijk proces; kunst wekt iets op in mensen.¹³⁴

Ook zien zij een belangrijke rol weggelegd voor symbolen: deze verbinden denken en voelen en geven zo betekenis.¹³⁵ In hun boek gebruiken Birnie en Dirkx therapeutische taal; hun beschrijvingen over de werking van muziek zijn soms wat speculatief. In deze subparagraaf baseer ik me op hun boek en neem daarmee, in elk geval voor een deel, ook hun taalgebruik over.

Het medium muziek is één van de manieren om mensen met hun innerlijke zelf in contact te laten komen. Het is een auditief medium, dat men waarneemt via het gehoor. Het bijzondere aan muziek is dat de totaalklank uiteenlopende emoties kan oproepen. Zoals verdriet, vreugde, ontroering en ontzetting.

Muziek is een kunstvorm die zich in de tijd ontwikkelt. Tonen en klanken vormen samen met maat en ritme een geheel. Doordat de maat en puls van muziek dwingende elementen zijn, is er weinig denktijd. Hierdoor is muziek een directe en hoorbare vertaling van innerlijke processen. Doordat het op het gevoel in speelt, gaat het om wat iemand voelt en niet meer wat hij of zij denkt.¹³⁶

De werking van muziek leggen Birnie en Dirkx uit aan de hand van de parameters ritme, klank, melodie, dynamiek, tempo en vorm. Begeleiders kunnen volgens hen met deze parameters werken. In het nu volgende licht ik de genoemde parameters toe. Ik baseer me daarbij op het boek van Birnie en Dirkx.

Ritme

Het ritme is het meeste basaal verbonden met het lichaam. Muziek werkt met de lineaire tijd, want er is een ordening in een regelmatige beweging. Ritme beleven is verbonden met levenslust, het zijn ervaringen die in de onderbuik te voelen zijn. Ritme zorgt ervoor dat mensen willen bewegen, vaak gaat dat onopgemerkt. De hartslag is volgens Birnie en Dirkx de basis voor de maat in de muziek, het is een regelmatige beweging.¹³⁷

Alle maten in de muziek bestaan uit een beweging van twee of drie of een samenstelling hiervan. Dit zijn universele bewegingen die bijvoorbeeld zijn verbonden met de ademhaling of het ritme van het hart. Het ritme verdeelt de tijd onder in snelle en langzame

¹³⁴ Birnie en Dirkx, *De muzen aan het woord*, 24.

¹³⁵ Birnie en Dirkx, *De muzen aan het woord*, 24.

¹³⁶ Birnie en Dirkx, *De muzen aan het woord*, 39.

¹³⁷ Birnie en Dirkx, *De muzen aan het woord*, 40- 41.

eenheden, binnen de maat. Wanneer ritme en maat samenvallen, ontstaat er muziek.¹³⁸

Doordat ritme zo dichtbij de mens staat, is het een goede parameter om mee te werken in begeleidingswerk. Het is een middel om herinneringen weer op te roepen en opnieuw te ervaren bijvoorbeeld.¹³⁹

Klank

De volgende parameter die Birnie en Dirx behandelen is ‘klank’ in de muziek. Deze is onder te verdelen in drie dimensies: trilling, kleur en harmonie. De trillingsfrequentie van het geluid produceert toonhoogte. Daarnaast is de klankkleur (timbre) bepalend. Een toon is opgebouwd uit een grondtoon en boventonen en de verhouding tussen deze grondtoon en de boventonen bepaalt de klankkleur. Aan de sterkte van de boventonen en de verhouding tussen grond- en boventoon is het verschil in klank tussen een trompet en een piano bijvoorbeeld te horen.¹⁴⁰

De klank die het meest persoonlijk is, is de stem. Dit stemgeluid verschilt niet alleen per persoon, maar kan ook per moment verschillen, omdat de nuances in de klank de stemming aangeeft waarin iemand is.¹⁴¹

De laatste dimensie van klank is de harmonie. De samenklank van meerdere tonen zorgt ervoor dat de klank of dissonant (wringt) of consonant (goed klinkt). Muziek is een afwisseling van deze dissonanten en consonanten, waardoor spanning en ontspanning elkaar afwisselen.

Het effect dat klank heeft op iemand, heeft vooral betrekking op de persoonlijkheid. In de persoonlijkheid klinkt het verleden en de omgeving waarin iemand leeft en wat diegene daarin heeft meegemaakt, door. Als iemand al veel pijn heeft doorstaan in het leven, kan het zijn dat diegene een ‘masker’ opzet en gedrag vertoont om zijn of haar echte gevoel te verbergen.¹⁴²

Klanken kunnen mensen helpen om hun ‘ware’ aard weer terug te vinden en weer meer zichzelf te worden. Mensen moeten dan klanken vinden die iets in hen losmaken, waardoor ze van binnen (letterlijk) gaan trillen en de klank zo een helende werking kan hebben. De klanken kunnen emotionele herinneringen die in het lichaam zitten, oproepen. Ze kunnen spanningen opheffen en daardoor gevoelens oproepen en laten gaan.¹⁴³

¹³⁸ Birnie en Dirx, *De muzen aan het woord*, 41-42.

¹³⁹ Birnie en Dirx, *De muzen aan het woord*, 43-44.

¹⁴⁰ Birnie en Dirx, *De muzen aan het woord*, 47.

¹⁴¹ Birnie en Dirx, *De muzen aan het woord*, 47.

¹⁴² Birnie en Dirx, *De muzen aan het woord*, 48.

¹⁴³ Birnie en Dirx, *De muzen aan het woord*, 49.

Melodie

De derde parameter die muziek bevat is ‘melodie’. Melodie is een muzikale manier waarop iemand zichzelf kan uitdrukken, het is verbonden met de wil tot expressie en communicatie van mensen.¹⁴⁴ Melodie is voortgekomen uit spraak. Als iemand iets vertelt, dan bouwt diegene een zin op met verschillende toonhoogten en klemtonen en verbindt diegene woorden met elkaar tot één zin. Dit gebeurt bij een melodie ook: toonhoogten geven de klanken uitdrukking, het ritme wordt gebruikt om meer of minder nadruk te leggen en door sommige delen te beklemtonen ontstaat er een spreekmelodie¹⁴⁵.

In een melodie zit een opeenvolging van bepaalde toonafstanden, als er bijvoorbeeld veel stijgende sprongetjes en snelle bewegingen in een melodie zitten, klinkt een melodie jubelend.¹⁴⁶ Het is als het ware een kleine muzikale vertelling, waarin toonhoogteverschillen, sprongen en wendingen uitdrukking geven aan wat iemand wil vertellen. In therapie of begeleiding kan een cliënt uitgedaagd worden een melodie te maken, waardoor de persoon uitdrukt wat hij of zij voelt.¹⁴⁷ De laatste drie parameters zijn ‘dynamiek’, ‘tempo’ en ‘vorm’.

Dynamiek

Dynamiek is het verschil in geluidsterkte in de muziek. Het is een manier om een gevoel of emotie uit te drukken door bijvoorbeeld juist het volume toe of af te laten nemen op bepaalde momenten in de muziek. Nuances in de dynamiek zorgt ervoor dat de muziek expressief wordt.¹⁴⁸

Tempo

De snelheid waarmee gemusiceerd wordt, is het tempo. Dit is erg bepalend voor het karakter van het muziekstuk. Vaak verwijst een snel tempo naar activiteit, levendigheid en beweging en een langzamer tempo naar een droevig of ernstig gevoel. Een tempo heeft meteen effect op het lichaam: de hartslag, ademhaling en bewegingen van een mens passen zich aan het tempo aan dat iemand hoort.¹⁴⁹

Vorm

De vorm noemen Birnie en Dirx ‘de architectonische structuur van de muziek’. De vorm

¹⁴⁴ Birnie en Dirx, *De muzen aan het woord*, 54.

¹⁴⁵ Birnie en Dirx, *De muzen aan het woord*, 52-53.

¹⁴⁶ Birnie en Dirx, *De muzen aan het woord*, 53.

¹⁴⁷ Birnie en Dirx, *De muzen aan het woord*, 54.

¹⁴⁸ Birnie en Dirx, *De muzen aan het woord*, 58.

¹⁴⁹ Birnie en Dirx, *De muzen aan het woord*, 59.

wordt gebruikt om een muziekstuk op te bouwen. De simpelste vorm die in de muziek gebruikt wordt is de melodie gevolgd door een tegen-melodie, dit is een liedvorm. Door herhaling kan een vorm structuur krijgen en wordt deze herkenbaar. Herhaling, contrastwerking en variatie zijn drie elementen die samen de vorm zijn.

1.3.6. Inzichten vanuit de muziektherapie

Muziek kan dus, zoals Birnie en Dirx bepleiten, een middel zijn om in te zetten in rouwbegeleiding of therapie. Het kan mensen helpen hun problemen onder ogen te zien en eraan te werken. Systematisch gebruik van muziek in een therapeutische context komen we tegen bij de muziektherapie. Deze vorm van therapie biedt een andere manier om mensen hun gevoelens te laten uiten of te leren reguleren, dan verbale therapie.¹⁵⁰

Hoewel muziek door de tijd heen al in veel culturen werd gebruikt als therapeutisch hulpmiddel,¹⁵¹ kwam het professionele gebruik van muziek als therapie en muziektherapeut als een erkend beroep na de Tweede Wereldoorlog op.¹⁵²

Het is een vorm van therapie die wordt ingezet in veel sociale contexten zoals in scholen, ziekenhuizen, klinieken, verzorgingstehuizen, hospices, gevangenissen en het kan op verschillende manieren worden gebruikt bij therapie.¹⁵³

Muziektherapie is een proces dat plaatsvindt gedurende een bepaald periode van tijd. In deze periode is het de bedoeling dat de deelnemer een verandering doormaakt. Muziektherapie is uniek omdat zowel van muziek als van therapie gebruik wordt gemaakt in de interventie.¹⁵⁴

Het kan als doel hebben om de deelnemer empathie te bieden, begrip te creëren voor de situatie waarin hij of zij zit, ontwikkelen van verbale en non-verbale zelfexpressie, communicatie en om beter zelfinzicht te krijgen.¹⁵⁵ De doelen en methoden verschillen per muziektherapeut en ook per deelnemer.¹⁵⁶

Muziektherapie is te onderscheiden in actief muziek maken en luisteren naar muziek als therapie. Bij de actieve manier van muziek inzetten, kunnen mensen hun emoties uiten

¹⁵⁰ Hooren e.a., “De klemtoon op muziek in therapie,” 11.

¹⁵¹ Francis C. Biley, “Music as therapy: a brief summary,” in *Complementary Therapies in Nursing & Midwifery* 5 (1999): 140-143.

¹⁵² Donald E. Michel, *Music Therapy. An introduction to Therapy and Special Education Through Music* (Illinois: THOMAS BOOKS, 1976).

¹⁵³ Michel, *Music therapy*, 8.

¹⁵⁴ Kenneth E. Bruscia, *Defining Music Therapy* (Gilsum NH: Barcelona Publishers 1998), 13.

¹⁵⁵ Bruscia, *Defining Music Therapy*, 13.

¹⁵⁶ Bruscia, *Defining Music Therapy*, 13.

door zelf muziek te maken, waarbij er vaak wordt geïmproviseerd.¹⁵⁷ De focus ligt op emotionele expressie en de creatie van een nieuw muziekstuk door de deelnemer en de therapeut.¹⁵⁸

Ook kan muziek worden gebruikt als reproductie. Dit houdt in dat de deelnemer en de therapeut samen spelen of zingen. Het kan ook inhouden dat de deelnemer een muziekinstrument leert spelen. Deze techniek is geschikt om herinneringen op te roepen en ze te structureren.¹⁵⁹

De passieve manier van muziektherapie houdt in dat de deelnemer naar opgenomen muziek luistert of luistert naar de therapeut die live speelt. Deze muzikale ervaring kan worden gebruikt om te focussen op de mentale staat waarin de deelnemer op dat moment is. Ook kan het als ontspanning werken of de pijn die de deelnemer voelt, verminderen.¹⁶⁰

1.3.7. Muziek en rouwbegeleiding

Zoals muziek wordt gebruikt in therapie, kan het ook ingezet worden in de rouwbegeleiding. Zoals gezegd, kunnen daarbij drie aspecten in beeld komen: herinnering, troost en expressie van emotie. Dit kunnen bijvoorbeeld associaties zijn die mensen hebben met bepaalde muziek, waarbij herinneringen worden opgeroepen. Hiervoor moet de begeleider de achtergrond weten van de cliënt, zodat deze weet welke muziek de gevoelige snaar raakt.¹⁶¹

Daarnaast kan muziek ook gebruikt worden als iconische connectie. Zo kan muziek staan voor een bepaalde gebeurtenis en worden emoties die daarbij loskomen, gelinkt aan een muziekstuk. Ook kan de werking van muziek intrinsiek zijn, waarbij de structuur van de muziek bepaalde emoties oproept bij de luisteraar.¹⁶²

Hoe muziek wordt ingezet bij rouwbegeleiding, hangt af van de rouwbegeleider zelf en van de wensen van de rouwende. In een interview over het gebruik van muziek in de rouwbegeleiding voor deze thesis, vertelt een rouwbegeleider: *‘Bij mensen die vastlopen in hun rouwproces, zit het vast. Het moet weer gaan stromen, je moet niet zo bang zijn. Want dat is het ook vaak, mensen zijn bang dat als ze het aangaan, als ze de pijn gaan voelen, dan overstroomt het ze en dan kunnen ze dat niet aan.*

¹⁵⁷ Leslie Bunt en Mercédès Pavlicevic, “Music and emotion: Perspectives from music therapy,” in *Music and emotion: Theory and Research. Series in affective science*, geredigeerd door Patrik N. Juslin en John A. Sloboda (New York, NY, US: Oxford University Press, 2001), 182.

¹⁵⁸ Karin Mössler e.a., “Music therapy techniques as predictors of change in mental health care” *The Arts in Psychotherapy* 39 (2012): 333.

¹⁵⁹ David Aldridge, “An overview of music therapy research,” *Complementary Therapies in Medicines* 2 (1994): 204.

¹⁶⁰ Mössler, “Music therapy techniques,” 333.

¹⁶¹ Bunt, “Music and emotion,” 184.

¹⁶² Bunt, “Music and emotion,” 185.

*‘Dus dan vragen ze, hoe doe ik dat dan? En dan zeg ik: ‘Wat raak je nou heel erg? Is dat foto’s bekijken? Is dat muziek? Die diegene mooi vond? Muziek die op de uitvaart is gedraaid? Nou, heel vaak in muziek wel een trigger om bij je gevoel te komen.’*¹⁶³

Uit dit voorbeeld blijkt dat de rouwbegeleider muziek kan inzetten om de cliënt bij zijn of haar eigen gevoel te laten komen. Uit het onderzoek *Sound Continuing Bonds with the Deceased: The Relevance of Music, Including Preloss Music Therapy, for Eight Bereaved Caregivers*, blijkt dat muziek op verschillende manieren een rol kan spelen voor rouwendenden.¹⁶⁴ De onderzoekers hebben acht participanten uit een ziekenhuis en een hospice in Melbourne tussen mei en december 2008 geïnterviewd. De participanten hadden gezorgd voor een dierbare die is overleden aan kanker.¹⁶⁵

Uit het onderzoek bleek dat de rol van muziek in zes thema’s verdeeld kon worden. Het eerste thema is ‘De rol van muziek in het leven van de overledene en de band die de rouwende daar nu mee heeft’. De participanten beschreven hoe ze de dierbare steunden met muziek, door te luisteren of door het zelf te spelen. Muziek was hier voor de participanten een herinnering aan de overledene, maar het hielp hen ook hoop te houden.

Het tweede thema is ‘Herinneringen door muziek, die vaak opbeurend en soms uitdagend kunnen zijn’. Luisteren naar muziek en muziek maken, kunnen de expressie van verdriet ondersteunen en de connectie met overledene versterken. Communicatie met de overledene via muziek kwam ook voor bij de participanten. Ook de muziek die op de begrafenis werd gedraaid, kon de rouwendenden het gevoel geven dat de dierbare bij hen was. Daarentegen kan muziek ook tegenstrijdige gevoelens oproepen of boosheid.

Thema drie is ‘Muziek verbetert vaak de stemming, maar het niet luisteren naar muziek kan soms ook helpen om niet nog verdrietiger te worden’. Muziek helpt mensen vaak om vrolijker te worden en om te rouwen en afleiding te geven. Soms hechten rouwendenden waarde aan muzikanten die zelf ook iemand hebben verloren.

Het vierde thema is ‘Door het maken van muziek leeft de overledene voort en dat geeft een positief gevoel’. Participanten voelden zich goed doordat de muziek die ze maakten, geïnspireerd door de overledene, anderen ook verder helpt.

Het vijfde thema is ‘Het gedeelde tijdens de muziektherapie voor het overlijden helpt voor en na de dood’. Vier participanten hadden muziektherapie gedaan met de overledene en ook al luisterden ze niet meer naar de liedjes, het idee geeft toch positieve herinneringen.

¹⁶³ Interview met Rouwbegeleider 1, 18 april 2014.

¹⁶⁴ O’Callaghan e.a. “Sound continuing bonds,” 108.

¹⁶⁵ O’Callaghan e.a. “Sound continuing bonds,” 105.

Het laatste thema is ‘Aanbevelingen voor muziek voor andere zorgverleners om hen te ondersteunen’. De participanten bevelen andere zorgverleners aan ook muziek te gebruiken voor ondersteuning bij het rouwen.¹⁶⁶ Ook al is dit onderzoek slechts op kleine schaal, het geeft wel een beeld van de rol van muziek in de rouwverwerking van deze acht participanten.

Met mijn thesis beoog ik het onderzoek naar het gebruik van muziek bij rouw en rouwbegeleiding voort te zetten. Anders dan O’Callaghan e.a. bekijk ik deze kwestie vanuit het perspectief van de rouwbegeleiders.

1.4. Conclusie

In dit hoofdstuk is besproken dat rouwen een uniek proces is, dat voor ieder individu verschillend is. In het rouwproces dat iemand doormaakt als een dierbare is overleden, heeft het merendeel van de mensen geen begeleiding nodig. Zolang er een goed sociaal vangnet is waarop rouwenden terug kunnen vallen, is de kans groot dat er geen gecompliceerde rouw optreedt.

Daarnaast zijn de ontwikkelingen in de rouwtheorieën besproken: de twee met elkaar samenhangende ontwikkelingen die in de afgelopen jaren zijn ontstaan. Werd in de twintigste eeuw rouw gezien als een proces waardoor de rouwende zich heen moest werken, in de afgelopen decennia is daarvoor de continue band die de rouwende met de overledene houdt, in de plaats gekomen.

Ook is het rouwproces van een Fasenmodel naar een Duale Proces model gegaan, waardoor het niet langer een lineair proces is, maar een meanderend proces. Ook is in dit hoofdstuk behandeld dat als iemand begeleiding nodig heeft bij het rouwen, dat dit op verschillende manieren vormgegeven kan worden. In deze thesis richt ik mij op de rol van muziek bij rouwbegeleiding. Daarom is hierboven de werking van muziek besproken. In het volgende hoofdstuk zal ik toelichten welke methode ik heb gebruikt bij de interviews met de rouwbegeleiders en hoe de analyse van deze interviews tot stand is gekomen.

¹⁶⁶ O’Callaghan e.a., “Sound continuing bonds,” 108-121.

Hoofdstuk 2: Methode

*'I thought of you and where you'd gone and let the world spin madly on'*¹⁶⁷

In dit hoofdstuk bespreek ik de methode die ik heb gebruikt voor mijn interviews en de manier waarop ik deze in de praktijk heb gebracht.

2.1 Werkwijze

In totaal heb ik zeven rouwbegeleiders geïnterviewd, die door heel Nederland hun praktijk uitoefenen. Ik heb rouwbegeleiders geïnterviewd die werken met kinderen, volwassenen, individuen en groepen. Zes rouwbegeleiders zijn vrouw en één is een man. Ze zijn tussen de 38 en 59 jaar oud. De interviews vonden plaats in de maanden april en mei. In bijlage 1 is de vragenlijst te vinden die ik heb gebruikt tijdens de interviews. Bij elk interview is vermeld dat de gegevens anoniem blijven, om zo de privacy van de begeleiders en de cliënten te waarborgen.

Via de website van het Landelijk Steunpunt Rouw¹⁶⁸ ben ik op de adressen van de rouwbegeleiders gekomen en ik heb ook via Google op 'rouwbegeleiding' gezocht. Op de website van Landelijk Steunpunt Rouw staan ruim 215 geregistreerde rouwbegeleiders, maar daarnaast is er ook een heel aantal rouwbegeleiders dat niet op deze website staat maar wel officieel geregistreerd begeleider zijn.

In totaal heb ik negentien rouwbegeleiders benaderd via de e-mail. Ik heb ze allemaal mijn onderzoeksvoorstel toegestuurd, waarin mijn onderzoeksvraag stond en de inleiding op mijn scriptie. Ik heb ook de vraag gesteld of zij muziek gebruikten in hun rouwbegeleiding. Zeven van de negentien reageerden positief en wilden graag meewerken aan mijn onderzoek.

Zij maakten allemaal gebruik van muziek in hun rouwbegeleiding. Eén van de negentien wilde wel meewerken, maar vroeg 35 euro per uur vergoeding, dit aanbod heb ik afgeslagen. Eén rouwbegeleider wilde wel meewerken, maar was tot en met juni bezet, dus dat was voor mijn scriptie te laat.

2.2 Betrouwbaarheid en validiteit

De betrouwbaarheid van mijn onderzoek is gewaarborgd omdat ik alle interviews heb opgenomen met een voicerecorder. De controle op de kwaliteit is hierdoor achteraf min of

¹⁶⁷ The Weepies, *World Spins Madly On*, (2006).

¹⁶⁸ "Rouwbegeleiders," *Landelijk Steunpunt Rouw* geraadpleegd op 30 april 2014, <http://www.landelijksteunpuntrouw.nl/index.php/zoekresultaten>.

meer maximaal, omdat ik de interviews nog meerdere keren kon terugluisteren.¹⁶⁹

Daarnaast heb ik gezorgd voor een goede registratie van al mijn methoden en stappen die ik heb gezet tijdens mijn onderzoek. Ik heb het ruwe materiaal opgeslagen en dat blijft bewaard. De uitgewerkte interviews komen niet terug in mijn thesis, maar die heb ik zelf in mijn archief en die gebruik ik voor mijn analyses.

De validiteit oftewel de geldigheid van mijn onderzoek laat zien of de door mij verzamelde gegevens ook de juiste afspiegeling van de bestaande werkelijkheid vormen.¹⁷⁰ Om deze validiteit te verhogen, zal mijn scriptiebegeleider ook een interview dat ik heb uitgewerkt labelen en coderen, zodat niet alleen mijn analyses aan de orde komen. Daarnaast laat ik de resultaten van de analyses ook aan een aantal geïnterviewde rouwbegeleiders lezen.

Ook wilde ik de werkelijkheid van de situatie waarin de rouwbegeleider in werkt, zo veel mogelijk in stand houden. Daarom zijn de interviews gehouden in hun eigen werkomgeving.

2.3 Semigestructureerd interview

De interviews zijn mondeling afgenomen en vonden face-to-face plaats. Ik heb gebruik gemaakt van het open, semigestructureerde interview. Hierbij had ik een vaste open startvraag en stonden de vervolgvragen wel voor een deel vast, maar lagen de vervolgvragen ook af van de antwoorden van de respondenten.¹⁷¹ Er was ruimte om meer onderwerpen en informatie over rouwbegeleiding en muziek te behandelen, dan alleen de onderwerpen en vragen die ik zelf had opgesteld.

Omdat ik een semigestructureerd interview hield, ben ik bij elk nieuw onderwerp met een nieuwe beginvraag begonnen. Ik had per onderwerp gestructureerd welke vragen ik sowieso wilde stellen en daarnaast ook een aantal ‘doorvraag’-vragen erbij gezet.¹⁷² (Zie bijlage 1) In het interview heb ik zoveel mogelijk open vragen gesteld, zodat de geïnterviewde zelf veel moest uitleggen en vertellen.

Deze interviews waren allemaal gericht op de ervaringen van de rouwbegeleiders, dus ik kon van te voren niet weten wat zij zouden antwoorden. Elke rouwbegeleider vertelde op welke manier hij of zij te werk ging in zijn of haar praktijk en welke rol muziek daarbij speelde. De ene rouwbegeleider gebruikte veel muziek in de praktijk en de ander liet het

¹⁶⁹ Ben Baarda, Martijn P.M. de Goede, en Jessie A.G.E. van der Meer-Middelburg, *Basisboek interviewen* (Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers, 2007).

¹⁷⁰ Baarda, *Basisboek Interviewen*, 22.

¹⁷¹ Ben Baarda, *Dit is onderzoek! Handleiding voor kwantitatief en kwalitatief onderzoek* (Noordhoff Uitgevers: Groningen/Houten, 2009), 80.

¹⁷² Baarda, *Basisboek Interviewen*, 16.

afhangen van de cliënten die in de praktijk kwamen. Gemiddeld duurde elke interview ruim vijftig minuten.

2.4 Analyse

Nadat ik de interviews heb gehouden, heb ik elk interview teruggeluisterd en helemaal uitgeschreven. Mijn onderzoek was explorierend en het doel is dan ook om te ontdekken en te leren van mijn interviews. Ik wilde leren van het materiaal dat ik heb verzameld.¹⁷³ Tijdens de analyse heb ik voortdurend mijn onderzoeksvraag Op welke manier en met het oog waarop, gebruiken rouwbegeleiders muziek in de begeleiding van mensen die een dierbare verloren hebben? in mijn hoofd gehad.

De eerste stap was het ordenen van informatie-eenheden. Hierbij heb ik gekeken welke stukken uit de interviews bij elkaar zouden kunnen horen. Ik verdeelde het interview in kleine fragmenten die ik in één woord of zin kon samenvatten. Deze heb ik in een tabel gezet, waarbij ik de fragmenten heb genummerd per rouwbegeleider. De fragmenten heb ik geselecteerd op relevantie en alleen de fragmenten die antwoord geven op de onderzoeksvraag zijn meegenomen in de analyse. Ik heb mijn data gereduceerd en gelabeld en ik heb geprobeerd hierbij zo dicht mogelijk bij de originele tekst te blijven.¹⁷⁴

Vervolgens heb ik de gebruikte termen geëvalueerd. Ik heb de betekenis ervan geïnterpreteerd.¹⁷⁵ Daarna heb ik de termen gegroepeerd en heb ik geordend welke termen bij elkaar horen. Daarbij heb ik naar verbanden gezocht tussen begrippen en associaties en combinaties. Daarna heb ik deze gegevens teruggekoppeld naar mijn onderzoeksvraag en heb ik gekeken of ik daarop antwoord kon geven op basis van deze gegevens.¹⁷⁶ In hoofdstuk 3 staan de resultaten van de analyse van mijn interviews beschreven.

¹⁷³ Baarda: *Dit is onderzoek!*, 129.

¹⁷⁴ Baarda: *Dit is onderzoek!*, 130.

¹⁷⁵ Nel Verhoeven, *Wat is onderzoek? Praktijkboek methoden en technieken voor het hoger onderwijs* (Den Haag: Boom Lemma uitgevers, 2011).

¹⁷⁶ Verhoeven, *Wat is onderzoek?*, 305.

Hoofdstuk 3: Resultaten

*'And after all the violence and double talk, there's just a song in all the trouble and the strife. You do the walk, yeah, you do the walk of life.'*¹⁷⁷

3.1 De rouwbegeleiders

De zeven interviews die ik heb gehouden met de rouwbegeleiders, heb ik zoals in het vorige hoofdstuk staat, geanalyseerd met gebruik van labels. Deze analyse leidde tot vier inhoudelijke clusters: *emotie, troost/steun, herinnering, klank/tekst/melodie*. Om een goed inzicht te krijgen in het gebruik van muziek in rouwbegeleiding zal ik allereerst per rouwbegeleider kort samenvatten wat de werkwijze is en hoe hij/zij muziek inzet. Vervolgens zal ik per cluster uitwerken hoe en met het oog waarop, muziek wordt ingezet in de rouwbegeleiding.

3.1.1. Rouwbegeleider 1¹⁷⁸

Rouwbegeleider 1 heeft acht jaar een eigen praktijk en is de opleiding tot rouwbegeleider gaan doen omdat ze zelf twaalf jaar geleden een kind is verloren en de hulp die er toen geboden werd, niet optimaal vond. In haar praktijk begeleidt ze zowel individuen als rouwgroepen. In haar begeleiding gaat ze uit van de rouwtaken van William Worden.

Mensen die een dierbare zijn verloren, komen zowel bij haar voor een laagdrempelig gesprek als voor een therapeutische sessie. Ze begeleidt kinderen en volwassenen. Als volwassenen bij de begeleider komen, vertellen ze allereerst hun verhaal. Dan maakt ze een levenslijn met ze en vraagt ze de cliënt wat het doel van de therapie is voor hem of haar. Voor deze rouwbegeleider is de kern om bij het gevoel van de cliënt te komen omdat die zich vaak daarvoor heeft afgesloten. Vaak komen cliënten een jaar nadat de dierbare is overleden.

In haar begeleiding gebruikt de rouwbegeleider actieve muziektherapie, door bijvoorbeeld met kinderen muziekinstrumenten te bespelen en ze bewust maken van hun emoties. Ook zet ze muziek in om cliënten weer te kunnen laten luisteren naar de muziek die geklonken heeft bij de uitvaart of naar de radio. Muziek speelt geen grote rol in haar begeleiding. Ze gebruikt het vooral als mensen aangeven dat muziek een rol speelt in hun leven. Ze gebruikt andere creatieve vormen. Muziek is, aldus deze rouwbegeleider, een manier om je gevoel te raken; het kan meteen heel erg binnen komen, waardoor het gevoel ook weer een beetje gaat stromen.

¹⁷⁷ Dire Straits, *Walk of Life*, (1985).

¹⁷⁸ Interview met Rouwbegeleider 1, 18 april 2014.

3.1.2. Rouwbegeleider 2¹⁷⁹

Rouwbegeleider 2 heeft ook acht jaar haar eigen praktijk. Ze is de opleiding tot rouwbegeleider gaan doen, omdat zij na het overlijden van haar man op zoek was naar geschikte begeleiding voor haar kinderen en die niet kon vinden. In haar praktijk begeleidt ze alleen individuen; zowel kinderen als volwassenen, maar ze is ook verbonden aan Stichting Achter de Regenboog en begeleidt daar ook groepen. Ze is gespecialiseerd in kinderrouwverwerking en haar rouwbegeleiding is ook gericht op rouw bij echtscheidingen en ziekte en niet alleen bij dood. In haar begeleiding gaat ze uit van de rouwtaken van William Worden.

Ze luistert vooral naar de cliënt en probeert daarop in de volgende sessie aan te sluiten. Haar begeleiding bestaat uit een half uur praten, een half uur creatief en een half uur ontspanningsoefeningen. Aan het begin laat ze de cliënt altijd eerst een kaars aansteken als ritueel. Ze geeft mensen vaak opdrachten mee naar huis die ze dan in de volgende sessie bespreekt. Een opdracht kan zijn: een muziekstuk meenemen dat aanspreekt.

In haar begeleiding gebruikt rouwbegeleider 2 muziek vaak als inleiding op een thema, of om in een bepaalde sfeer te komen. Ook zet ze muziek actief in bij kinderen. Door te stampen op muziek en energie te voelen, geeft ze kinderen de mogelijkheid zich te uiten. Ook gebruikt ze de tekst van liederen of popsongs geregeld in haar begeleiding.

3.1.3. Rouwbegeleider 3¹⁸⁰

Rouwbegeleider 3 heeft zestien jaar haar eigen praktijk en is rouwbegeleiding gaan doen omdat ze zelf 27 jaar geleden haar zoon is verloren en daardoor graag iets wilde betekenen voor anderen. In haar rouwbegeleiding gaat het niet alleen om het overlijden van de dierbare, maar ook over de geschiedenis van de nabestaande. De rouwbegeleider kijkt naar verlies in de algemene zin. Niet alleen naar verlies door dood maar ook bij verlies van een baan of relatie bijvoorbeeld.

Eerst houdt ze een kennismakingsgesprek met haar cliënt waarin ze vooral luistert. Als de cliënt terugkomt voor de volgende sessie, dan werkt ze met een opstelling van placemats, waarbij de cliënt bijvoorbeeld de gezinssituatie uit moet beelden met placemats die ze neer moeten leggen op de grond en zelf ergens moeten gaan staan. In haar begeleiding neemt ze de fasen van Kübler-Ross mee, maar ze werkt vooral 'vanuit haar hart'. Ze begeleidt zowel individuen als groepen. Haar begeleiding houdt vooral in dat ze een tijdje met iemand

¹⁷⁹ Interview met rouwbegeleider 2, 25 april 2014.

¹⁸⁰ Interview met rouwbegeleider 3, 24 april 2014.

meekijkt, hoe het gaat in het leven van de cliënt en diegene daarmee helpt.

In de begeleiding gebruikt ze muziek vooral intuïtief en ze ondersteunt rituele handelingen met muziek. Verder gebruikt ze muziek om bij het gevoel van de cliënt te komen. Ze gebruikt muziek uit haar eigen collectie, veel Nederlandstalig, maar als mensen langer komen, kan het ook zijn dat ze hun eigen muziek meenemen.

3.1.4. Rouwbegeleider 4¹⁸¹

Rouwbegeleider 4 heeft ruim vier jaar haar eigen praktijk. Hiervoor was ze leerling begeleidster in het voorgezet onderwijs en volgde ze ook trainingen in onder meer rouwbegeleiding. Nu geeft ze zelf ook trainingen, maar ze begeleidt vooral mensen één op één. Ook coacht ze mensen die uit balans zijn. Ze begeleidt zowel kinderen als volwassenen. In het kennismakingsgesprek dat de rouwbegeleider voert met cliënten, luistert ze vooral en noteert ze wat haar opvalt.

Ze kijkt voor zichzelf in welke fase de cliënt zit en gaat van daaruit met de cliënt in gesprek over mogelijke vervolgstappen. Als mensen in het begin van hun rouwproces komen, na twee maanden, dan geeft ze aan dat het nog wel vroeg is en dat ze vooral gaat luisteren naar hun verhaal. Vaak lopen mensen al langer rond met hun verdriet en dan legt ze de fasen van Kübler-Ross uit om ze zo bewust te maken van hun proces.

Ze heeft geen vast stappenplan hoe ze mensen begeleidt. Ze begeleidt alleen individuen, maar ze zou wel graag groepen begeleiden. Ze krijgt alleen niet genoeg mensen bij elkaar in één groep. Rouwbegeleider 4 gebruikt niet altijd muziek in haar begeleiding, als ze het inzet, dan is dat om bepaalde emoties los te maken bij haar cliënten. Ook gebruikt deze rouwbegeleider muziek als een manier om lichamelijk de emoties te uiten, dit doet ze bijvoorbeeld door haar cliënten te laten hardlopen op muziek.

3.1.5. Rouwbegeleider 5¹⁸²

Deze rouwbegeleider heeft sinds drie jaar haar eigen praktijk en richt zich op lotgenootgroepen en voornamelijk op partnerverlies. Ze begeleidt ook individuen, maar werkt vooral in groepsverband. De keuze om rouwbegeleiding te geven, komt zowel vanuit de ervaring van het verlies van haar eigen vader die ze nooit gekend heeft als vanuit de fascinatie voor het werken met mensen met veerkracht en die weer in hun eigen kracht te brengen.

Allereerst houdt de rouwbegeleider een kennismakingsgesprek met de cliënt als die

¹⁸¹ Interview met rouwbegeleider 4, 25 april 2014.

¹⁸² Interview met rouwbegeleider 5, 1 mei 2014.

voor het eerst komt en wil ze de voornaamste klachten weten. Het is als het ware een inventarisatie. Meestal komen mensen zes maanden na het overlijden. In de begeleiding volgt de rouwbegeleider de cliënt, ook ziet ze het als haar taak om de cliënt uit te leggen hoe bepaalde processen werken in de rouw. De rouwbegeleider gebruikt zowel het model van Kübler-Ross, als van Worden en het Duale Procesmodel in haar begeleiding.

In de begeleiding van individuen zet ze muziek niet vaak in. Behalve als de cliënt het zelf aangeeft. Zoals bij huisbezoeken, als cliënten aangeven dat ze samen met haar muziek willen luisteren omdat ze dat alleen niet durven. In haar lotgenotengroepen heeft ze muziek als vast onderdeel in de begeleiding, deze bijeenkomsten duren drie uur.

Elke bijeenkomst vraagt de rouwbegeleider aan een cliënt om iets mee te nemen dat hem of haar kracht geeft. Dit kan een muziekstuk zijn. Hierbij volgt ze de dynamiek in de groep en vraagt ze als de muziek is afgelopen wel wat de anderen ervan vonden. Ze zoekt de verbinding tussen de cliënten op, door te vragen of de cliënten zich herkennen in de verhalen en muziek van elkaar.

3.1.6. Rouwbegeleider 6¹⁸³

Rouwbegeleider 6 heeft 14 jaar zijn eigen praktijk in rouwbegeleiding. De reden om zijn eigen praktijk te beginnen, is dat zijn zoon is overleden en hij met zijn gezin niet de hulp vond die ze nodig hadden. Hij is de opleiding tot rouwbegeleider gaan volgen bij Riet Fiddelaers en heeft sindsdien zijn eigen praktijk en was hiervoor al psychosociaal therapeut. De manier van werken is constructief, hij probeert cliënten handvaten te geven om met hun eigen pijn geconfronteerd te worden en niet zozeer overlevingsstrategieën in te zetten.

De rouwbegeleider houdt eerst een intakegesprek met de cliënt en na vier à vijf behandelingen heeft de cliënt vaak weer genoeg handvaten en houvast om zelf verder te gaan. Meestal komen mensen na een half jaar tot driekwart jaar na het overlijden van de dierbare. In de begeleiding houdt hij rekening mee wat de cliënt op dat moment aan kan, waar de behoeften liggen en waar hij staat in de rouw.

Als mensen hun verhaal vertellen en zeggen waar ze tegenaan lopen, legt de rouwbegeleider uit dat er ook creatieve mogelijkheden zijn met muziek, schilderen en boetsen. Als cliënten daarvoor open staan, gebruikt hij die in de tweede of derde sessie. Voor hem is de 'klik' met de cliënt belangrijk. In zijn begeleiding heeft hij de rouwtaken in zijn achterhoofd. De praktijk is gericht op individuen, maar ook op partners die samen komen

¹⁸³ Interview met rouwbegeleider 6, 15 mei 2014.

of moeder en kind bijvoorbeeld.

De rouwbegeleider zet muziek vooral in om emoties los te maken bij cliënten en vraagt de cliënt zelf muziek mee te nemen.

3.1.7. Rouwbegeleider 7¹⁸⁴

Rouwbegeleider 7 heeft 14 jaar haar eigen praktijk in coaching en counseling. Ze heeft daarvoor ook een opleidingen in de kunsten gedaan en wilde deze twee opleidingen combineren in haar werk als begeleider. De reden om dit werk te gaan doen, is omdat ze tijdens haar zwangerschap werd geconfronteerd met het feit dat haar moeder suïcidaal en depressief was en ze zelf wilde ontdekken hoe ze met zulke grote thema's in het leven om moest gaan. Ook vond ze het professioneel gezien interessant om zich meer in de richting van hulpverlening en coaching te specialiseren.

In haar begeleiding kijkt ze naar de achtergrond van mensen, omdat vaak vroeger al bepaalde patronen zijn aangeleerd en die nog steeds naar voren komen. Vaak komen cliënten met werk gerelateerde problemen, maar rouwverwerking is ook een belangrijk thema in haar praktijk.

Ze werkt zowel met individuen als met groepen, maar de groepen zijn incidenteel samengesteld en daarbij werkt ze samen met collega's die ook cliënten hebben die in groepsverband willen meedoen. Ze gebruikt de contactcirkel om te plaatsen in welke fase de cliënt is in zijn of haar leven. De rouwbegeleider werkt veel met muziek, omdat ze daar ook een achtergrond in heeft.

Ze kiest per persoon en per moment welke muziek geschikt is en ook wat het doel ervan is. Soms wil ze mensen wat lossen maken en uit het gevoel halen en soms wil ze juist gevoel oproepen bij cliënten. Ze zet vooral muziek in die haar zelf raakt en zet dan ook veel klassieke muziek in. Soms nemen cliënten zelf hun muziek mee.

3.2 De clusters

In de interviews zijn veel verschillende manieren terug te vinden waarop de rouwbegeleiders muziek inzetten in hun begeleiding. De begeleiders kennen ook verschillende eigenschappen toe aan muziek; muziek kan volgens hen verschillende effecten of functies hebben. Door te labelen heb ik de uitspraken over muziek (gebruik, functie) in kaart gebracht. De verkregen

¹⁸⁴ Interview met rouwbegeleider 7, 5 mei 2014.

labels heb ik vervolgens geclusterd in vier overkoepelende labels: emotie, troost/steun, herinnering en tekst/melodie/ ritme/ tempo.

3.2.1. Emotie

'Ik denk vooral dat muziek heel erg meteen binnen kan komen en je gevoel kan raken, waardoor dat gevoel ook weer een beetje gaat stromen. Waardoor er ook iets gebeurt, waardoor je je verdriet kunt uiten. Bijna een katalysator van je gevoel', vertelt rouwbegeleider 1. Dit cluster is onder te verdelen in verschillende manieren waarop emotie en muziek met elkaar verbonden zijn. Zo kan muziek emoties oproepen, in positieve en negatieve zin, maar kan het ook juist werken om emoties te vermijden. Ook kan muziek worden ingezet om emoties en gevoelens te openen. Of om letterlijk lichamelijk emoties te uiten.

Rouwbegeleiders kunnen emotie als doel, beoogd effect, inzetten. Zoals hierboven beschreven, kan muziek op verschillende manieren met emotie in verband gebracht worden. Hieronder bespreek ik deze verschillende wijzen waarop begeleiders dat doen.

Vastzittende emoties losmaken

Zo kan muziek vastzittende emoties losmaken, als mensen zelf niet bij hun gevoel kunnen komen. Zoals rouwbegeleider 4 vertelt: *'Ik heb een meisje met muziek begeleid, die vond het ook heel lastig om te voelen, die was heel erg zichzelf aan het beschermen ook en die heb ik de begrafenismuziek, haar vriend is verongelukt, laten horen en toen gekeken wat dat deed. Het was denk ik een acht maand erna toen ze bij mij kwam en ook helemaal afgeschermd, zo van ik moet niet teveel daarin duiken want dan komt het niet goed met mij. Je moet er juist wel in duiken want anders dan he, dus dat was het moment om er weer in te duiken. Dus toen hebben we begrafenismuziek in gezet die zij had uitgezocht als afscheid, ja afscheidsmuziek.'*

Muziek kan ook emoties losmaken die mensen zelf hebben afgesloten, zo vertelt rouwbegeleider 6: *'Wat ik ook wel meemaakte, was een mevrouw met een overleden kindje en die vrouw kon heel goed naar de foto's kijken, het album en de man moest daar helemaal niets van weten. En toen heb ik gezegd, van goh draai dan thuis, het moment waarop je het fotoalbum bekijkt, draai dan daarnaast ook de muziek, nou ook daar zie je dan dus een ontlading bij zo 'n man, waarop hij zo toegankelijk wordt om toch uiteindelijk die drempel over te gaan om die foto's te kijken en dat ze dat uiteindelijk ook samen kunnen delen.'*

Deze rouwbegeleiders gebruiken muziek als een manier om emoties op te wekken, wanneer de cliënt niet meer bij zijn of haar gevoel kan komen en vooral rationeel blijft. Ze

zetten muziek in die het gevoel weer losmaakt bij ze. Rouwbegeleider 4 zet uitvaartmuziek in om bij de emotie te komen, omdat zo de herinnering aan dat moment los komt en de cliënt kan ervaren wat ze toen ervoer. De muziek verwijst dan naar bepaalde herinneringen, in dit geval de uitvaart, die verbonden zijn met bepaalde emoties.¹⁸⁵

Directe expressie van emotie die er al is

Muziek kan de emoties die cliënten voelen, direct uitdrukken. De cliënt voelt dan de emotie wel, maar moet er nog meer leren om gaan. In zo'n situatie zet rouwbegeleider 1 muziek in: *'Een vrouw draaide geen muziek meer thuis, terwijl ze altijd de radio aanhad heel erg van muziek hield, nou ja als ze dat op een gegeven moment vertelt, dan is dat iets wat je kunt gaan gebruiken.*

Van goh, welke muziek zou je dan kunnen gebruiken om eens te gaan draaien wat nog niet meteen het heftigst is he, dus waarvan je denkt nou dat zou ik wel aandurven nu. En uiteindelijk, dat is een proces van weken, soms maanden, die vrouw uiteindelijk zegt ze ik had gewoon de radio weer aan in de auto.'

Muziek kan een extra stimulans zijn om direct bij het gevoel te komen, het kan een verbinding maken. Muziek kan emoties weerspiegelen, door bepaalde aspecten in de muziek, zoals tempo, harmonieën en klanken en zo kunnen cliënten ook een emotie herkennen in de muziek. Dit kan de rouwende ook helpen bij het leren omgaan met verdriet. De rouwende kan dan zijn of haar eigen emotie even buiten zichzelf plaatsen en de muziek kan deze emotie naar boven brengen.¹⁸⁶

Uitvaart herbeleven op emotioneel vlak

Muziek kan ook emoties oproepen door de uitvaart nog een keer te beleven. Het komt dan ook voor dat rouwbegeleiders samen met hun cliënt muziek luisteren om zo de uitvaart her te beleven. Zo vertelt rouwbegeleider 5 dat mensen de muziek niet meer alleen durven te luisteren, maar met haar samen wel: *'Ik doe ook huisbezoeken he, ik zit ook vaak bij mensen thuis voor sessies en dan vragen ze bijvoorbeeld van nou dat en dat muziekstuk was toen op de uitvaart gedraaid maar ik durf het eigenlijk nooit meer te draaien, maar ik zou het wel willen draaien. Dus dan kunnen we dat op een gegeven moment samen doen en dan kunnen we ook stil blijven staan bij wat het oproept.*

En vaak als ze het één of twee keer gehoord hebben, dan is die enorme lading eraf.

¹⁸⁵ Hoondert, "Rouw vanuit muzikaal perspectief," 6.

¹⁸⁶ Hoondert, "Rouw vanuit muzikaal perspectief," 6.

Daarna kunnen ze het wel gewoon horen, en zijn ze eigenlijk wel blij dat ze het opnieuw horen. Want dat brengt weer die verbinding tot stand. Maar dat is als de cliënt het aangeeft en dat gebeurt dus maar af en toe.'

Cliënten zijn vaak bang om emoties te voelen en om overstroomd te worden met verdriet en het dan niet aan te kunnen. Als ze dan samen met een rouwbegeleider de muziek luisteren, voelt dat veiliger. Door muziek van de uitvaart te luisteren, houden de cliënten de verbinding met deze gebeurtenis in stand. Muziek verwijst dan naar iets buiten zichzelf; namelijk naar de uitvaart.¹⁸⁷

Verbinding met mensen op emotioneel vlak

Mensen kunnen op emotioneel vlak ook met elkaar worden verbonden door middel van muziek. Door bepaalde nummers in te zetten tijdens de begeleiding kunnen cliënten zich verbonden voelen met de overledene en met elkaar. Zo vertelt rouwbegeleider 5 over een cliënt: *'Een cliënt die wat jonger was en die heeft ook nog kinderen en hij zat nog midden in het werkzame leven, in de 50 en hij en zijn vrouw hielden altijd heel erg van Marco Borsato, gingen naar concerten toe en noem het allemaal maar op.*

Nou zijn vrouw overlijdt, hij blijft achter met drie jonge kinderen, of jong, opgroeiend, pubers, en toen was Marco Borsato daar weer met een concert en toen zijn ze daar dus naar toe gegaan, maar ook in een soort herdenking van hun moeder. Zijn vrouw. En toen na afloop, hij liet een foto zien dat ze met Borsato op de foto stonden, dus dat betekende ontzettend veel voor hem. En vervolgens liet hij een van die nummers horen: Zonder Jou.

En hij vertelde daarover, elke keer als dat nummer op de radio gedraaid wordt en zijn dochter van 16 hoort dat, keihard, dan weet ie dat ie naar haar toe moet, als hij ergens anders in huis heeft, omdat ze verschrikkelijk moet huilen. En dan zitten ze samen te huilen.

Hij liet dat nummer horen in de groep en we zaten echt allemaal met tranen in onze ogen. Toen zag ik de kracht van muziek, in z'n meest enorme vorm. Want elke keer als dat nummer, dat nummer wordt één keer in de zoveel tijd weer op de radio gedraaid, dat komt altijd weer voorbij en hij en z'n kinderen komen dat heel vaak tegen of ze zetten de cd op en het helpt ze.'

Door dit nummer te delen in een sessie van een rouwgroep, zorgt de cliënt met zijn verhaal en door het gebruik van het nummer, voor een gevoel van verbondenheid in de groep. Het nummer zelf roept emoties op bij de cliënt, omdat het een herinnering is aan zijn vrouw

¹⁸⁷ Hoondert, "Rouw vanuit muzikaal perspectief," 6.

en hun gedeelde muzieksmaak. Muziek is hier een middel om de herinnering aan de vrouw van de cliënt in stand te houden en om een gevoel van verbondenheid op te roepen in de groep.

Gevoel van angst voor emotie verdwijnt door regelmatig muziek te luisteren

Vaak is het ook zo dat mensen uit angst om een emotie te voelen, geen muziek meer luisteren. Ze vermijden dan bijvoorbeeld de muziek van de uitvaart. De begeleiders kunnen hen daarin helpen: *‘Er zijn heel veel mensen die zeggen, ik doe geen radio meer aan, ik luister niet meer naar muziek, want ik ben zo bang dat er dan opeens zo ’n liedje komt en dat het me dan overvalt. Dan gaan ze eigenlijk hun leven al een beetje inperken en dat is eigenlijk niet goed natuurlijk. Want ja, dan word je daar een keer verdrietig van, de eerste keer is natuurlijk het heftigst, als je het weer een paar keer gehoord hebt, dan neemt dat ook wel weer af. En dat is het ook niet meer zo erg om dat een keer onverwachts ergens te horen. Ja, dan krijg je daar misschien tranen van in je ogen, dat is niet zo erg’*, vertelt rouwbegeleider 1.

Muziek kan cliënten helpen om te gaan met verdriet, maar ook met angst. Als ze de eerste keer naar de muziek luisteren, zijn ze bang overweldigd te worden met verdriet. Door het luisteren te herhalen, wordt het steeds minder confronterend om de muziek te horen en zal het op een gegeven moment ‘wennen’. Dan kan de rouwende als het ware de eigen emotie voor een moment buiten zichzelf plaatsen. Zo kan de rouwende leren omgaan met het verdriet.¹⁸⁸

Lichamelijke uiting van emotie door muziek

Een aantal rouwbegeleiders gaf aan dat muziek ook een middel kan zijn om lichamelijk de emoties te uiten. Door bijvoorbeeld te dansen met kinderen of cliënten te laten hardlopen op muziek met een harde beat. Bij kinderen werkt deze manier van muziek in zetten goed, volgens rouwbegeleider 1: *‘Ik heb zo ’n cd en die komt uit ‘een doos vol gevoelens’ en dat zijn dan allemaal muziekinstrumenten en dan laten ze steeds een stukje muziek horen wat een bepaald gevoel uitdrukt.’ Dan boos, bang, blij of bedroefd. De vier b’s. en dan laat ik ze altijd rondlopen en doen we muziek aan, nou en als je denkt dat een bepaald gevoel erbij hoort, laat dat dan maar zien, hoe ziet dat er dan uit als je bedroefd bent, hoe ziet het eruit als je blij bent, hoe ziet het eruit als je boos bent.*

Weet je wel, zo. (Rouwbegeleider laat met gezichtsuitdrukkingen zien welke emoties

¹⁸⁸ Hoondert, “Rouw vanuit muzikaal perspectief,” 6.

erbij horen). Daar vind ik die muziek altijd wel mooi voor. Om te ervaren dat je lichaam ook uitdrukt hoe je je voelt. Je hele lichaam eigenlijk.'

Ook rouwbegeleider 4 gebruikt muziek bij cliënten om ze letterlijk hun emoties op papier te laten zetten: *'Bij volwassenen heb ik, ik weet niet of je dat kent, ken je mandala's, als je echt je gevoel moet uiten, dan heb ik muziek op de achtergrond, rustgevende muziek, zoals van natuurgeluiden dat soort muziek zet ik dan op en dan moeten ze puur hun verdriet uiten en dan kleuren, ze hebben een cirkel en daar gaan ze dan met kleuren, moeten ze puur op de muziek afgaan en dan kijken nou wat komt er op papier.'*

Niet teveel nadenken, puur van maak het maar als je je gevoel moet uiten op dit moment, wat het met je doet, dan heb je deze cirkel daarvoor en dan heb ik rondjes eronder staan en op een gegeven moment moeten ze dan vertellen in de groep wat ze hebben gemaakt en de kleur staat dan voor een bepaald gevoel.'

Muziek kan ook worden ingezet om cliënten zich lichamelijk te laten uiten. Zoals rouwbegeleider 4 mandala's gebruikt om mensen hun gevoel op papier te laten zetten, door middel van kleuren. Elke kleur representeert dan een gevoel en zo kunnen cliënten aangeven hoe zij zich voelen, zonder dat ze het hoeven te verwoorden. Rouwbegeleider 1 zet muziek in om kinderen te laten voelen en uitdrukken wat hun emoties zijn. Muziek weerspiegelt hier emoties door nabootsing. Dit is een hele praktische manier van muziek inzetten en laat zien dat muziek emoties weerspiegelt door ze na te bootsen met gezichtsuitdrukkingen bijvoorbeeld. Dit zijn alleen de basisemoties: verdriet, angst, woede en blijdschap en die kunnen door non-verbale signalen worden gecommuniceerd.¹⁸⁹

3.2.2. Herinnering

'Muziek kan tuurlijk ook heel erg herinneringen oproepen en dat kunnen verdrietige herinneringen zijn, als het ging om de tijd dat iemand ziek was, maar het kunnen op een gegeven moment ook weer mooie herinneringen zijn, dat het je herinnert aan fijne dingen die je samen hebt gedaan. Maar, eerst zal het meer pijn doen, dan dat die mooie herinneringen op de voorgrond staan. En dat zie je dan soms verschuiven. Dat je dan op een gegeven moment zoiets kunt horen of een voorwerp bekijken en daar dan gewoon een lach bij kunt hebben in plaats van een traan.' (Rouwbegeleider 1).

De geïnterviewde rouwbegeleiders zetten muziek ook geregeld in om (1.) herinneringen op te roepen aan de overleden dierbare, of om (2.) de dierbare te herdenken en

¹⁸⁹ Hoondert. "Rouw vanuit muzikaal perspectief," 5-6.

een (3.) verbinding in stand te houden. Zoals rouwbegeleider 1 aangeeft kunnen herinneringen eerst (4.) confronterend zijn, maar naar mate de tijd verstrijkt ook een mooie herdenking zijn.

Herinneringen aan de overleden dierbare oproepen

Muziek kan herinneringen oproepen aan de overleden dierbare en dit kan de cliënt dan helpen om verder te komen. Zo vertelt rouwbegeleider 3: *‘Dan pak ik ook vaak wel muziek om met een liedje dat daarbij past, zo ’n moment weer echt weer te herinneren en te herdenken, waarbij mensen dan alsnog kunnen huilen en alsnog kunnen zeggen hoeveel spijt ze hebben of hoe ze zich schuldig voelen. Of hoe ze zich niet gesteund hebben gevoegd, door de partner, wat daar dan ook speelt.’*

Ook door de cliënten zelf hun muziek mee te laten nemen, kunnen ze herinneringen oproepen aan de dierbare overledene volgens rouwbegeleider 7: *‘Ik laat het mensen ook wel doen, ik heb ook wel eens iemand, en dan vraag ik goh wat voor een muziekstuk zou voor je moeder uitkiezen, neem dat de volgende keer mee. En dat is ook heel mooi en dan komen er ook verhalen, dan vertellen ze waarom dat muziekstuk zo aan de moeder doet denken en dat vertelt ook meteen iets over haar zelf en over de relatie met de moeder.’*

Door muziek in te zetten als een manier om de overleden dierbare te herinneren, is de rouwende weer even verbonden met de overledene. Doordat muziek bestaat uit verschillende tonen die samen één beweging vormen, hoort de luisteraar als het ware een opeenvolging van tonen in een bepaalde dynamiek. Hierdoor ontstaat een nieuwe omgang met de tijd. De muziek die een cliënt luistert, speelt zich af in het ‘nu’, maar doordat de tonen die al geweest zijn en nog komen in de tijd ook meespelen, komen verleden en toekomst ook samen in de muziek.¹⁹⁰

Deze verbinding van verleden, heden en toekomst in de omgang met muziek, maakt dat de overledene die door de muziek in herinnering wordt opgeroepen in het ‘nu’ van de muziek aanwezig komt. De muzikale ervaring en de ervaring van aanwezigheid van de overledene vallen voor een moment samen, waardoor de herinnering niet verwijst naar het verleden, maar naar het nu.¹⁹¹

Herdenken van een dierbare

Ook noemt een aantal rouwbegeleiders de functie van muziek om de overleden dierbare te herdenken. Zo vertelt rouwbegeleider 6 over zijn eigen dochter, dat zij de herinnering aan

¹⁹⁰ Hoondert, “Rouw vanuit muzikaal perspectief,” 3.

¹⁹¹ Hoondert, “Rouw vanuit muzikaal perspectief,” 4.

haar overleden broer in stand houdt op een bijzondere manier: *‘Als ik kijk naar onze dochter in Zwitserland. Die heeft elk jaar haar eigen ritueel, en die koopt altijd op de sterfdag een gebakje. Nou dat eet ze natuurlijk op met in haar gedachten haar overleden broer, en daar draait ze ook altijd de muziek daarbij. Van de begrafenis, van Janet Jackson.*

En ja dat is voor haar een vast ritueel en dat vind ik wel bijzonder, dat ze dat nog na al die jaren, nog steeds doet. Dat is voor haar zo’n vast onderdeel geworden, dat ze dat op de een op ander manier toch wel heel fijn vindt. Maar het is niet zo dat zij al dagen van te voren emotioneel wordt of whatever. Nee dat is voor haar zo’n ritueel dat het gebakje en de muziek, dat is de verbinding die zij blijft maken met haar broer.’

Muziek is hier een manier om de herinnering aan de overledene in stand te houden, in de vorm een combinatie van een ritueel en een herdenking. De muziek die op de uitvaart wordt gedraaid, zorgt voor een verbinding tussen de rouwende en de overledene. Zo houdt muziek een herinnering aan de uitvaart en de overledene in stand.

Verbinding in stand houden

Muziek kan een manier zijn om de verbinding tussen de overledene en de nabestaande in stand te houden. Rouwbegeleiders zetten muziek dan ook in de begeleiding om deze verbinding in stand te houden. Dit kan confronterend zijn, zoals rouwbegeleider 5 vertelt: *‘Een cliënt van mij die inderdaad op de iPod nog honderden muziekstukken van z’n vrouw had staan. En die die dan opzette terwijl hij aan het werk was, af en toe kwam er dan een nummer voorbij en dan kon hij niet meer werken. Dan zat ie heel erg in dat verlies, heel erg in dat gemis van hoe moet ik toch nou verder zonder jou. En dan kon ie dus ook niet meer werken op dat moment he, kon ie niks meer.’*

Maar muziek kan juist ook de verbinding in stand houden en dan een mooie herinnering zijn: *‘Soms gebruiken we het, nou soms nemen mensen zelf mee van weetje nog dat ik het daar en daar over had, ja nou dan luisteren we ernaar. Muziek van de uitvaart, of iets waar moeder altijd naar luistert of vroeger juist vreselijk vond en nu heeft het een hele andere lading gekregen. Dus muziek is daar een mooi voorbeeld van’,* vertelt rouwbegeleider 2.

Door muziek in te zetten als een middel om de verbinding tussen de rouwende en de overledene in stand te houden, kan er een continue band ontstaan.¹⁹² De muziek krijgt in het geval van rouwbegeleider 2 een andere lading, doordat de moeder van de cliënt is overleden.

¹⁹² Klass, Silvermann, en Nickman, *Continuing Bonds*, 20.

De betekenis van muziek kan dus veranderen doordat er iemand overlijdt. Dan kan een bepaald nummer ineens een mooie herinnering zijn aan de overledene die dat nummer altijd draaide.

3.2.3. Troost/ Steun

‘De essentie voor haar was, dat het haar heel erg aan haar man deed denken en dat ook de tekst haar troost gaf’, vertelt rouwbegeleider 5 over haar begeleiding met muziek. In dit cluster staan troost en steun centraal. Rouwbegeleiders zetten muziek in om de cliënt even het verdriet te laten vergeten, de tekst kan een troostende werking hebben, muziek kan een tranentrekker zijn en huilen kan dan opluchten voor cliënten. Rouwbegeleiders kunnen muziek inzetten om zo de cliënten met het verdriet van anderen verbonden te laten voelen, muziek kan een werking hebben die bovenmenselijk is en muziek kan als metafoor troost of steun bieden.

Muziek luisteren om ‘even te vergeten’

Zoals hierboven staat beschreven, gebruiken rouwbegeleiders muziek geregeld als troostend middel of om mensen steun te bieden. Rouwbegeleider 1 zet muziek in bij jongeren om hen beter te laten voelen als ze zich naar voelen: *‘Het is dan denk ik meer wat jongeren doen, misschien ook ouderen wel hoor, maar wat jongeren vaker zeggen omdat die ook in z’n algemeenheid vaker met muziek bezig zijn, van ja dan wil ik gewoon naar m’n kamer en lekker muziek draaien als troost of om te vergeten.’*

De manier waarop muziek hier is ingezet, is voornamelijk om even te vergeten in welke situatie de rouwende zit. Dit kan troostend werken als de rouwende die muziek luistert zich even terugtrekt en even een moment voor zichzelf heeft en zich daarna beter voelt en even zijn of haar gedachten heeft verzet.

Inhoud van de tekst werkt troostend

Ook de inhoud van de tekst kan troostend werken bij cliënten. Dit kan zowel in de verlies- als in de herstelfase van belang zijn. Rouwbegeleider 5 zet muziek en de tekst in de lotgenotengroep ook in als middel om steun te geven aan de cliënten. *‘Bijvoorbeeld, toen die vrouw dat Engelstalige liedje liet horen in de groep, dat eigenlijk ieders reactie was: oh wat mooi is dit. En ik wil niet zeggen dat ze er blij van werden, want dat is natuurlijk niet zo, maar het werd als steunend ervaren en zodra het natuurlijk steunend is, zit je in de herstelfase zeg maar.’*

Dus dat is dan het helende stuk, toen iedereen het heel mooi vond ,heb ik het maar één keer gedraaid. We hadden het ook tien keer kunnen draaien, bij wijze van spreken, maar ja dat doe je dan niet. En dat heeft weer heel erg te maken met wat de tekst zegt. Of het in herstel of in verlies komt. Dus als het is van ‘ik mis je heel erg en waar ben je en was je maar hier’, dan is het verlies en anders is het van ‘we hebben een heel mooie tijd gehad samen of het leven is goed geweest en heel erg dat je er nu niet meer bent maar, ik ga door of zoiets.’

In de begeleiding ziet rouwbegeleider 3 ook een rol voor de tekst van muziek weggelegd, omdat mensen zich daarin herkennen: *‘Door die herkenning hebben mensen zo’n troostend gevoel van minder alleen. Beetje gedragen worden. En vaak is muziek een trigger om te kunnen huilen om de gevoelens te kunnen toelaten. dan hebben ze dat vaak thuis ook al ontdekt. Of ze kiezen muziek uit van de crematie of van de uitvaart. Dus het is wel muziek waarvan ze zelf al hebben gevoeld, die heeft een goede betekenis voor mij.’*

Voor rouwbegeleider 3 zijn veel liedjes troostrijk en geven ze hoop voor de toekomst aan cliënten: *‘Liedjes over hoop en naar het leven, en naar weer zien, er zijn zoveel nummers die dan daarin je tot besef doen komen. Er zijn ook heel veel teksten die zo mooi gaan over hoop en de cirkel van het leven. Dat laat ik ook wel vaak een beetje voelen he, van het is van we komen en we gaan.’*

De tekst van de muziek kan voor cliënten troostend werken, omdat deze empathie kan opwekken. Daardoor zijn cliënten in staat ervaringen van anderen te delen alsof ze van henzelf zijn, zoals in de groep van rouwbegeleider 5 gebeurt. Daarbij is het een vorm van interactie tussen mensen, waarbij de ene bijvoorbeeld een muziekstuk aandraagt en de ander daardoor troost vindt.¹⁹³

Muziek als tranentrekker

In de begeleiding wordt muziek ook ingezet als een tranentrekker, waarbij de cliënt even kan huilen en dat dan kan opluchten. Dit aspect van muziek zet rouwbegeleider 4 in: *‘Het kan ook een troostende gedachte zijn. Dat je met een bepaalde tekst of melodie, dat je daar, dat het je helpt even. Even te huilen en misschien dat je je daarna ook weer wat beter voelt.’*

Muziek kan bepaalde emoties opwekken door onder meer de tekst en melodie. Deze aspecten kunnen de cliënten helpen troost te bieden op een moment dat het wat minder gaat, doordat ze op de gevoelslaag werken. Het kan ook helpen om vrolijke muziek op te zetten als de rouwende zich goed voelt en dat gevoel wil vasthouden. De gemoedstoestand van de cliënt

¹⁹³ Hoondert, “Rouw vanuit muzikaal perspectief,” 9.

kan dan verbonden zijn met de beweging die in de muziek zit. Bepaalde bewegingen zijn terug te vinden in het ritme van de muziek en daardoor voelen mensen zich verbonden met die muziek en dat speelt in op de gemoedstoestand.¹⁹⁴

Muziek heeft een bovenmenselijke werking

In de begeleiding kunnen verschillende soorten muziek ingezet worden en zo zet rouwbegeleider 7 vooral klassieke muziek in. Zij ziet deze muziek als troostend, omdat het boven het menselijke uitstijgt. Als voorbeeld noemt ze muziek van Bach:

‘Het is muziek waarin mensen vaak, je beleeft iets in je eigen persoonlijke ruimte, maar de muziek is zoveel groter dan je eigen persoonlijke ruimte dat dat op een bepaalde manier een soort troost geeft. Snap je wat ik daarmee bedoel? Die muziek is zo op een bepaalde manier vrij, omdat hij zo dat goddelijke stuk erin laat komen, daar heb ik geen verklaring voor he hoe hij dat doet, velen met mij die onder de indruk zijn van zijn muziek.

Als je een rocknummer of ene popliedje over de liefde die je kwijt bent geraakt, dan blijft het bijvoorbeeld heel erg in het persoonlijke gebied zitten, terwijl Bach in zijn teksten en in zijn muziek iets doet wat zegt goh hier is het kleine menselijke leed, maar daaromheen is er iets groters, iets dat vind ik troost bieden.’

In dit geval is muziek troostrijk omdat het uitstijgt boven het menselijke, boven het kleine leed. Door een cliënt naar deze muziek te laten luisteren, en door de beweging van de muziek te volgen, kan de cliënt de ‘muzikale ruimte’ binnentreden. Hierbinnen beleven mensen de tijd op een andere manier, ze gaan helemaal op in het moment, zoals bij het luisteren naar de muziek van Bach. Dan overstijgt de cliënt als het ware het moment waarin hij of zij op dat moment zit en wordt even opgetild en meegevoerd door de muziek.¹⁹⁵ Dit kan troostrijk zijn.

Verbinding met verdriet van anderen

Diezelfde muziek van Bach zet rouwbegeleider 7 ook in als troostend middel, zoals het stuk ‘Erbarme Dich’ uit de Matthäus Passion, om cliënten in verbinding te laten komen met verdriet van anderen: *‘In de zin van misschien vind ik het alleen al troost bieden als een componist van tweehonderd vijftig jaar geleden iets kan, bijvoorbeeld de tekst van Erbarme Dich he, zo ’n soort tekst, dat je je voorstelt dat tweehonderdvijftig jaar geleden mensen met dezelfde thema’s, die raakten ook kinderen en ouders kwijt en hadden daar verdriet over. En*

¹⁹⁴ Hoondert, “Rouw vanuit muzikaal perspectief,” 8.

¹⁹⁵ Hoondert, “Rouw vanuit muzikaal perspectief,” 1-2.

vonden ook iets van troost in die muziek, dat op zich is al troostrijk als je dat nu weer beluistert.'

Het idee dat door de eeuwen heen iedereen met dezelfde thema's moet omgaan, kan door muziek worden opgeroepen. De tekst in de muziek gaat dan bijvoorbeeld over dezelfde onderwerpen. Dat roept empathie op en kan rouwenden troost geven; weten dat anderen hetzelfde doormaken, kan troostend zijn.

Muziek als metafoor

Muziek kan ook troostend of een steun zijn, als rouwbegeleiders het inzetten als metafoor. Zo vertelt rouwbegeleider 7 over het stuk *Disintegration Loops* van William Basinski, waarin muziek wordt ingezet als metafoor voor de vergankelijkheid en voor een nieuw begin tegelijkertijd: *'Een prachtig stuk (...) dat is van een componist, ook een Amerikaanse componist, die nam allemaal tapejes op vroeger, nam ie geluiden op, soms straatgeluiden, zijn hele huis lag vol met allemaal van die tapejes en op een gegeven moment had hij niet meer zoveel werk en dacht ik moet die tapejes even kijken welke nog waardevol zijn en even digitaliseren, want analoog kan ik ze straks niet meer gebruiken.*

Toen ging hij ze digitaliseren, en terwijl hij ze afspeelde, waren ze aan het vergaan, dus terwijl hij het afdraaide, was die muziek aan het verdwijnen, dat heeft hij opgenomen hoe dat geluid langzaamaan van wat het ongeveer was naar bijna helemaal niks meer ging. Dat heeft hij door laten draaien totdat die tapejes bijna helemaal kapot waren en daar is hij weer nieuwe stukken mee gaan maken.

Die heten de Disintegration Loops, dus ja datgene dat disintegreert, dat uit elkaar valt. Dat is wel een stuk dat ik gebruik, als het gaat over wat is er in jouw leven uit elkaar aan het vallen, wat moet je loslaten, dus dat is ook wat je bij rouw heel mooi kan gebruiken. Het is een heel fascinerend stuk, het is gemaakt, keek hij het uit zijn raam en toen zijn de Twin Towers in elkaar gestort. Dat is ook een stuk dat ik altijd graag gebruik bij rouw en rouwachtig proces.

Het vergaat en tegelijkertijd ontstaat er iets heel moois, dus heel fascinerende muziek. Dus als mensen het dan over zingeving hebben, als iets vergaat, er komt ook weer iets nieuws en wat is dat dan.

Sommige muziek kan heel troostend zijn door het idee dat erachter zit, zoals bij 'Disintegration Loops'. Zo kunnen cliënten het perspectief krijgen dat je iets kunt verliezen, maar dat er komt ook weer iets voor in de plaats komt. Dat kan soms ook troostrijk zijn.

3.2.4. Tekst/ Melodie/ Ritme/ Tempo

‘Maar ik gebruik ter inleiding dan wel eens, doe ik ook wel eens expres, dan laat ik bijvoorbeeld Jan Smit luisteren, omdat ik zeker weet dat zij dat nog nooit gehoord hebben. Daar kan ik wel vrij zeker van zijn. En dan komt zo ’n nummer toch anders, en dan zeg ik nou we gaan nu naar Jan Smit luisteren, dat is heel erg maar luister maar eens wat ie zingt. En dan gebeurt ’t ook. Omdat de tekst gewoon goed is, die past dan bij het thema. En daar gaat het dan om. Claudia de Breij heeft ook zo ’n mooi nummer he, van Mag ik even bij jou. Nou, dat is een fantastisch mooi nummer. En zij is ook voor iedereen he, als je 18 bent is zij leuk maar als je 50 bent ook.’ (Rouwbegeleider 2).

In dit cluster staat een aantal aspecten van muziek centraal: tekst, melodie, tempo en ritme. Veel rouwbegeleiders gebruiken één van deze aspecten om de cliënt te helpen.

Tekst

De tekst wordt vaak genoemd als een herkenbaar aspect voor veel cliënten, dat direct binnenkomt. Rouwbegeleider 3 zet in haar begeleiding vaak Nederlandstalige teksten in: *‘Bijvoorbeeld het liedje over Kindje, dat gaat over een overleden kindje, heel vroeg overleden kindje en dan klopt de tekst wel niet helemaal exact, maar dat maakt niet uit, want er is natuurlijk wel een kindje verloren in de beleving.*

De tekst is daarin wel heel belangrijk. En wat ik ook bijvoorbeeld wel, ik heb Ave Maria’s in allerlei soorten en tonen en er is er eentje van Noah. Die heeft er een hele moderne tekst daarop, en dat gaat dan erover van waar was jij toen ik je nodig had. Nou dat zijn van die liedjes die in je hart of in je ziel aankomen.’

Ook rouwbegeleider 7 zet de tekst in als hulpmiddel om bij het gevoel te komen: *‘Er is ook een heel mooi liedje, dat laat ik ook regelmatig horen, van Trijntje Oosterhuis. Haar vader is een bekende dominee, he, die schrijft veel teksten en hij heeft de tekst voor dit liedje geschreven en het liedje heet Ken je mij, wie ken je dan? Dat is een liedje waar het veel over de tekst gaat. Hele mooie tekst, van ken je mij, wie ken je dan? En ken jij mij beter dan ik?*

Dat is eigenlijk de tekst van het refrein, dat gaat ook over jezelf kennen en hoe laat je je zien en wat van jezelf laat je zien en wat van jezelf ziet een ander, dat gaat natuurlijk minder over rouwprocessen, maar dat is wel een liedje dat gebruik ik ook wel bij mensen die het echt moeilijk om bij die intimiteit te komen dus het lastig vinden om dingen die hen bezig houdt vrij te kunnen delen omdat daar heel veel schaamte op zit.’

De rouwbegeleiders zetten teksten vaak in om bij hun cliënten emoties op te roepen en om te laten zien dat er meer mensen zijn met hetzelfde gevoel en steun geven aan hun

cliënten. Daarom gebruiken ze ook vaak Nederlandstalige muziek, omdat die directer binnenkomt.

Melodie

Voor sommige rouwbegeleiders is de melodie een belangrijk aspect bij het inzetten van muziek bij de begeleiding, vooral als cliënten zelf met een muziek stuk komen. De melodie kan cliënten dan raken. Zo vertelt rouwbegeleider 4: *‘Wel eens dat ze (cliënten) vertellen van goh dat raakt me heel erg en dan ook heel erg kijken waar het hem daar dan in zit, waardoor ze dan zo geraakt is vaak toch ook door de tekst of door de melodie. Waardoor ze zich dan toch even heel verdrietig voelen.’*

Hier blijkt dat de melodie vooral op het gevoel inspeelt bij de cliënten. Een melodie is een soort muzikale vertelling, die door verschillende toonhoogten en wendingen als het ware een verhaal vertelt. Hier kunnen cliënten zich in herkennen en zich mee identificeren en daardoor kan het een bepaald gevoel oproepen.¹⁹⁶

Ritme

Het ritme is een veelgenoemd aspect in manier van muziek inzetten tijdens de rouwbegeleiding. Daarbij komt de cliënt in contact met zijn of haar lichaam, zo vertelt rouwbegeleider 3: *‘Ik heb natuurlijk een aantal muziekstukken bij meditaties, dus ik heb een aantal nummers om vanuit het lijf, te leren contact te maken en los te maken. En dat zijn een beetje van die Indianenstamp muziek, en dan gaat het dus niet meer over tekst. Dan gaat het over het ritme en de beat.’*

Ook bij de begeleiding van rouwbegeleider 7 speelt het ritme en de puls een grote rol, voornamelijk door het gebruik van Barokmuziek wil ze mensen in een bepaalde gemoedstoestand krijgen: *‘Het is ook in de werking van Barokmuziek, die heeft een hele regelmatige puls. Wat er altijd gebeurt bij puls in muziek, is dat mensen met ademhaling en hartslag, dat ze zich aanpassen aan de puls van muziek.’*

Dus als je mensen wilt activeren, dan zet je house muziek op, dan wil je van dansen. Als je ze rustiger wilt krijgen, dan kun je iets doen met zo’n langzame en rustige puls. En Barokmuziek, omdat die zo regelmatig is, gaat daar een bepaalde, dan zakt je hartslag, je ademhaling, daar word je dan vanzelf ook wat rustiger van, door het luisteren ernaar.’

¹⁹⁶ Birnie en Dirkx, *De muzen aan het woord*, 54.

Tempo

Ook het aspect tempo zetten de begeleiders in. Zo ziet voornamelijk rouwbegeleider 7 een rol weggelegd in het tempo van de muziek, omdat een cliënt hierdoor in de eigen beleving kan opgaan: *'Die Kindertotenlieder van Mahler vaak heel mooi, dat zijn verschillende liederen en dat gaat onder andere ook over, hoe kwaad iemand ook kan zijn en in één van die laatste liederen, dat is een heel mooi moment, die muziek verklankt een soort innerlijke psychologische storm waarbij de ene ouder wat kwaad is op de andere ouder dat je kunt dat voorstellen dan, van had je maar dit gedaan dan was het misschien niet gebeurd.*

Dan komt er een overgang in de muziek, van heel stormachtig naar een hele mineur toonsoort, dan klinkt er een kort belletje, dan krijg je een heel ander akkoord een heel majeur akkoord en dan krijg je op dat moment een soort zingeving en die berusting.

En dat was het in die tijd ook nog heel gelovig, want dat zegt hij iets van im Gottes Hand, dus dan is het in Gods handen en dan komt er opeens zo 'n moment, van aanvaarding van het is zo. Goed is een groot woord, maar dan hoor je in de muziek dat het zo 'n hele grote wending heeft genomen.

Dat vind ik ook altijd een mooi moment om mensen te laten horen. Dat die omwenteling kan komen, dat je van heel grote boosheid ook een soort berusting kan vinden dat het is zoals het is. Vaak het vechten tegen in tegenstelling tot het aanvaarden van het is zoals het is, dat is natuurlijk een proces waar mensen ook doorheen moeten.'

Het tempo in de muziek kan in het lichaam van cliënten ook bepaalde bewegingen oproepen en zo kan een cliënt meevoelen met de muziek en het tempo. Zo kan de cliënt ook kalmer worden als het tempo lager ligt en drukker als het tempo hoger ligt. Deze manier van het tempo gebruiken, is vooral bij rouwbegeleider 7 aan de orde.

3.3 Conclusie

In dit hoofdstuk is aan bod gekomen hoe en met het oog waarop de geïnterviewde rouwbegeleiders muziek in de begeleiding van mensen die een dierbare verloren hebben, gebruiken. Hiermee kan ik de onderzoeksvraag *Op welke manier en met het oog waarop, gebruiken rouwbegeleiders muziek in de begeleiding van mensen die een dierbare verloren hebben?*, die centraal staat in deze thesis, beantwoorden. Allereerst zal ik hieronder kort samenvatten op welke manier de rouwbegeleiders muziek inzetten en vervolgens met het oog waarop.

3.3.1. De manier waarop rouwbegeleiders muziek inzetten in de begeleiding

De zeven rouwbegeleiders hebben allemaal een hele eigen wijze waarop ze hun begeleiding vormgeven. Voorop staat dat ze allemaal een rol zien weggelegd voor muziek in de begeleiding, maar de mate waarin er gebruik wordt gemaakt van muziek verschilt per begeleider. Sommigen zijn meer gericht op gesprekken of andere creatieve vormen zoals tekenen, schilderen en boetseren. De inzet van muziek is onder te verdelen in: ‘actief en passief’, ‘groepsbegeleiding en individueel’, ‘de muziek van de begeleider zelf en van de cliënt’ en ‘de werking van muziek in de begeleiding’.

Actief/ passief

Rouwbegeleider 1 en 2 zetten muziek actief in, door bijvoorbeeld met kinderen muziek te maken of te dansen op muziek. Ook rouwbegeleider 3 zet muziek actief in, door met haar cliënten te bewegen op muziek om de ademhaling onder controle te krijgen. Rouwbegeleider 4 laat haar cliënten hardlopen op muziek.

De andere rouwbegeleiders zetten muziek meer passief in. Dus ze luisteren samen met de cliënten naar muziek van de uitvaart, zetten muziek op de achtergrond op, gebruiken muziek als inleiding op een thema, zetten muziek in als ondersteuning van rituelen, laten cliënten muziek horen om zo gevoelens naar boven te krijgen die vastzitten of leren cliënten om weer naar muziek te luisteren op de radio, als ze dat eerst niet durfden uit angst te worden overvallen door emoties.

Groepen / individueel

De manier waarop de rouwbegeleiders muziek inzetten, is ook onder te verdelen in een groepsbegeleiding en individuele begeleiding. Vier van de zeven begeleiders werken met zowel groepen als individuen, drie alleen met individuen. De inzet van muziek in groepen werkt vooral doordat de cliënten zich verbonden voelen met elkaar als ze in zo’n sessie muziek luisteren, volgens rouwbegeleider 5.

De inzet van muziek bij individuen is heel verschillend per rouwbegeleider. De ene heeft eerst gesprekken met de cliënt, werkt dan op een creatieve manier met de cliënt en zet daarin ook muziek in en de ander geeft opdrachten mee naar huis aan de cliënt om thuis muziek te luisteren. Weer een ander begeleider zegt tegen de jongere cliënt die ze begeleidt dat ze muziek kan luisteren om even het verdriet te ‘vergeten’.

Eigen muziek/ muziek van de cliënt

De muziek die wordt ingezet tijdens de begeleiding kan zowel van de begeleider zelf zijn, die een collectie van muziekstukken heeft, als van de cliënt zelf die muziekstukken meeneemt. Als de rouwbegeleider muziek inzet om de uitvaart her te beleven of om de angst weg te nemen van de emoties die omhoog komen bij bepaalde muziek, dan neemt de cliënt zelf zijn of haar muziek mee.

Alle rouwbegeleiders hebben muziek die ze op bepaalde momenten kunnen inzetten, voornamelijk Nederlandstalige muziek, die direct binnenkomt bij de cliënt. De rouwbegeleiders zetten ook vaak muziek in die hen zelf raakt, zoals rouwbegeleider 7 die klassieke muziek inzet bij de begeleiding. Rouwbegeleiders 5 en 6 laten hun cliënten muziek meenemen die hen kracht geeft of die hen raakt.

De werking van muziek

Muziek heeft verschillende aspecten die de rouwbegeleiders inzetten tijdens de begeleiding. De meest voorkomende aspecten die de begeleiders inzetten zijn: tekst, ritme, tempo en melodie. Rouwbegeleiders zetten de tekst in, om direct bij het gevoel van cliënten te komen. Door Nederlandstalige muziek in te zetten en teksten te kiezen die passen bij de situatie waarin de cliënt zit, probeert de rouwbegeleider bij het gevoel van de cliënt te komen en zo iets los te maken.

Het ritme wordt door rouwbegeleiders ingezet om de cliënten met hun eigen lichaam in contact te laten komen. Door het ritme in de muziek te voelen, kunnen cliënten gekalmeerd of juist geactiveerd worden. Ook kunnen er gevoelens worden opgeroepen en komen mensen in een bepaalde gemoedstoestand door het ritme in een nummer.

De melodie raakt vaak de gevoelige snaar bij cliënten, de rouwbegeleiders zetten de melodie dan ook in om gevoelens op te roepen en de cliënten bij hun verdriet te laten komen.

Rouwbegeleider 7 gebruikt het tempo in de muziek in haar begeleiding. Hiermee wil ze de cliënten in een beleving laten opgaan. De cliënt moet zich mee laten voeren op het tempo van de muziek en kan zich daarin herkennen en zo met het verdriet omgaan.

3.3.2. Met het oog waarop zetten rouwbegeleiders muziek in?

Het is niet alleen van belang om te weten op welke manier de rouwbegeleiders muziek inzetten, maar ook om te weten met het oog waaróp de rouwbegeleiders muziek inzetten. Uit de interviews met de zeven rouwbegeleiders kwamen veel verschillende manieren naar voren waarop de rouwbegeleiders de muziek inzetten en waarom ze dat deden. Er zijn vier

categorieën te onderscheiden hierin: emotie, herinnering, troost/steun en tekst/ritme/tempo/melodie.

De eerste drie categorieën behandel ik hier, de laatste categorie is hierboven al beschreven, omdat die zich meer richt op de manier waarop de rouwbegeleiders muziek inzetten dan op met het oog waarop de rouwbegeleiders muziek inzetten.

Emotie

De eerste categorie is 'emotie'. De rouwbegeleiders zetten muziek in hun begeleiding in, om bij de emoties en gevoelens van hun cliënten te komen. Zo kunnen ze muziek inzetten om emoties op te roepen in positieve en negatieve zin, maar kan muziek ook juist werken om emoties te vermijden. Ook gebruiken de rouwbegeleiders muziek om emoties te uiten op een lichamelijke manier (door te dansen, tekenen of actief muziek te maken).

Uit de interviews blijkt dat rouwbegeleiders muziek inzetten om vastzittende emoties los te maken, als de cliënt zelf niet meer bij zijn of haar gevoel kan komen. Muziek werkt dan als een katalysator. Ook kan muziek de cliënt direct toegang geven tot de gevoelens. Muziek kan op emotioneel vlak werken, door de uitvaart te herbeleven door het beluisteren van muziek.

De begeleider kan dan samen met de cliënt naar de muziek luisteren, omdat de cliënt dat alleen te confronterend vindt. Muziek kan ook een hulpmiddel zijn om cliënten met elkaar in contact te brengen op emotioneel vlak en zo een gevoel van verbondenheid creëren door samen naar muziek te luisteren die iemand veel kracht geeft.

Rouwbegeleiders zetten muziek ook in om het gevoel van angst voor de emotie weg te nemen bij de cliënt. Door de cliënt te trainen om weer naar muziek te luisteren, kan de cliënt uiteindelijk bijvoorbeeld naar de radio luisteren, zonder dat hij of zij bang is dat er muziek voorbij komt, die raakt.

De laatste manier van muziek inzetten bij emotie, is de lichamelijke uiting van emotie door muziek. Door bijvoorbeeld te dansen met cliënten of een cliënt te laten luisteren naar muziek met een beat tijdens het hardlopen, komt de emotie en letterlijk lichamenlijk uit.

Herinnering

De tweede categorie is 'herinnering'. De rouwbegeleiders zetten in hun begeleiding geregeld muziek in om herinneringen op te roepen aan de overleden dierbare, om de dierbare te herdenken, om een verbinding in stand te houden. Deze herinneringen kunnen aanvankelijk confronterend zijn, maar in de loop van de tijd een mooie herinnering worden. Als de

begeleider muziek inzet om herinneringen op te roepen aan de overleden dierbare, kan dit gepaard gaan met emoties en kan dit de cliënt helpen om verder te komen.

De muziek die cliënten zelf meenemen, kan ook herinneringen oproepen aan de dierbare overledene. De functie van muziek is in deze categorie dat zij een manier van herdenking kan zijn, zoals bij een ritueel. Daarnaast is muziek geschikt om de verbinding met de overledene in stand te houden, volgens de rouwbegeleiders.

Troost / steun

De laatste categorie is 'troost/ steun'. De geïnterviewde rouwbegeleiders zetten muziek ook in om de cliënten troost en steun te bieden. Zo zetten ze haar in om de cliënt even het verdriet te laten vergeten, kan de tekst een troostende werking hebben, kan muziek een manier zijn om de tranen te laten gaan en dat huilen kan dan opluchten voor cliënten, muziek kan een verbondenheid met andermans verdriet creëren en daardoor troost bieden en muziek kan een troostende werking hebben doordat zij boven het menselijke uitstijgt en als metafoor dienen en zo troost of steun bieden.

De inhoud van een tekst kan troostend zijn voor cliënten. Dit kan in de verlies- en in de herstelfase van belang zijn, het kan helpen om gevoelens te begrijpen en ook de cliënt helpen verder te komen en hoop voor de toekomst te krijgen. Daarnaast kan muziek boven het menselijke uitstijgen en zo een cliënt het gevoel geven dat er iets groters is en daardoor wordt het persoonlijke leed enigszins wordt verzacht.

Rouwbegeleider 7 zet muziek ook in om mensen te laten voelen dat bepaalde thema's als dood en verdriet van alle tijden zijn. Door naar muziek te luisteren van tweehonderdvijftig jaar geleden, wil ze haar cliënten bewust maken van de troostrijkheid daarvan. Tot slot kan muziek dienen als een metafoor. Zo kan een muziekstuk een metafoor zijn voor de vergankelijkheid en een nieuw begin en dat kan cliënten troost geven door daarnaar te luisteren.

Hoofdstuk 4: Verbinding met rouwtheorieën, conclusie en aanbevelingen

*'The answer my friend is blowing in the wind, the answer is blowing in the wind.'*¹⁹⁷

In dit hoofdstuk komen theorie en praktijk samen. De resultaten van de analyse van de interviews met de rouwbegeleiders die in hoofdstuk 3 staan beschreven, worden hier gekoppeld aan de ontwikkelingen binnen de rouw theorieën die in hoofdstuk 1 behandeld zijn.

4.1 De resultaten

In de analyse van de interviews in hoofdstuk 3 is naar voren gekomen hoe en met het oog waarop de zeven geïnterviewde rouwbegeleiders muziek inzetten in de begeleiding van mensen die een dierbare verloren hebben. De resultaten zijn onder te verdelen in drie overkoepelende categorieën die verklaren met het oog waarop de rouwbegeleiders muziek inzetten. Dit zijn: emotie, troost/steun en herinnering. Deze categorieën zijn nog verder onder te verdelen in specifieke manieren van het inzetten van muziek in de begeleiding. Hieronder geef ik samenvattend de resultaten weer van de analyse uit hoofdstuk 3.

Emotie

De geïnterviewde rouwbegeleiders zetten muziek in hun begeleiding in om bij de gevoelens en emoties van hun cliënten te komen. Deze categorie is te verdelen in: 'vastzittende emoties losmaken', 'directe expressie van emotie die er al is', 'uitvaart herbeleven op emotioneel vlak', 'verbinding met mensen op emotioneel vlak', 'gevoel van angst voor emotie verdwijnt door regelmatig muziek te luisteren' en 'lichamelijke uiting van emotie door muziek'.

Troost/ Steun

In de categorie troost/steun is verder onderscheid te maken met het oog waarop de rouwbegeleiders deze aspecten inzetten. Troost en steunen bieden door middel van muziek betekent soms: 'even vergeten'. Ook kan de tekst van een lied of popsong worden ingezet als bron van troost; andere keren is het de muziek zelf, de klank, die als tranentrekker werkt.

Een van de rouwbegeleiders verwijst naar de 'bovenmenselijke werking', dat wil zeggen: muziek verbindt de luisteraar van nu met mensen uit het verleden, met mensen die de eeuwen door troost en steun hebben gevonden in deze muziek. Hier werkt muziek tussen traditie, lange duur en verbondenheid door de tijd heen troostend.

Daarnaast kan muziek het verdriet van anderen verbinden. Eén van de

¹⁹⁷ Bob Dylan, *Blowing in the wind*, (1963).

rouwbegeleiders zet bijvoorbeeld muziek in om cliënten te laten voelen dat thema's als dood en verdriet van alle tijden zijn. Door muziek te luisteren van tweehonderdvijftig jaar geleden, maakt ze haar cliënten bewust van de troostrijkheid daarvan. Tot slot kan muziek dienen als een metafoor. Zo kan een muziekstuk een metafoor zijn voor de vergankelijkheid en een nieuw begin en dat kan cliënten troost geven door daarnaar te luisteren.

Herinnering

De rouwbegeleiders zien ook een rol weggelegd voor het aspect 'herinnering' in hun begeleiding. Muziek wordt hiermee op drie verschillende manieren verbonden: herinneringen oproepen aan de overledene, het herdenken van de dierbare en de verbinding met de overledene in stand houden.

Daarnaast zijn er nog vier categorieën te onderscheiden waarin wordt beschreven hoe de rouwbegeleiders muziek inzetten: actief/passief, groepen/ individueel, eigen muziek/ muziek van de cliënt en de werking van muziek. De werking van muziek is onder te verdelen in: tekst, melodie, ritme en tempo.

4.2 Verbinding van theorie en praktijk

Aan het slot van hoofdstuk 3 heb ik de vraagstelling van deze scriptie al beantwoord. Dat was een vraag naar het 'hoe' en 'met het oog waarop' muziek wordt ingezet in rouwbegeleiding. In het nu volgende wil ik de resultaten van mijn onderzoek verbinden met de theorieën over rouwverwerking uit hoofdstuk 1. Zoals in hoofdstuk 1 ook beschreven is, zijn er in de rouwtheorieën twee grote, met elkaar samenhangende ontwikkelingen te onderscheiden

De eerste is die van 'het loslaten en doorwerken tot aan een continue band'. Hierbij verandert het rouwproces van het 'doorwerken' van rouw met als doel het loslaten van de overledene, naar een continue band die de rouwende houdt met de overledene.

De tweede ontwikkeling is die van het Fasenmodel van Elisabeth Kübler-Ross naar het Duale Procesmodel van Stroebe en Schut. De ontwikkeling gaat over de manier waarop de rouwende het verlies verwerkt: van een gefaseerd model naar een model waarin de rouwende schommelt tussen verlies- en herstelgeoriënteerde processen.

De vraag is nu: in hoeverre past het gebruik van muziek in rouwbegeleiding bij deze twee ontwikkelingen in de visie op rouw en rouwbegeleiding? In de confrontatie tussen theorie en praktijk stel ik mij twee vragen: ‘*Versterkt muziek het feit dat rouw samenhangt met een continue band?*’ en ‘*Helpt muziek bij het meanderen tussen de verlies-en herstel-oriëntatie in het Duale Procesmodel?*’ In het nu volgende ga ik op deze twee vragen in. Ik doe dat zo systematisch mogelijk om uiteindelijk te komen tot een concluderende paragraaf en een aanbeveling.

4.2.1. Versterkt muziek het feit dat rouw samenhangt met een continue band?

Om deze vraag te kunnen beantwoorden, is het eerst van belang om terug te halen wat de theorie over de continue band inhoudt. In hun boek *Continuing Bonds: New Understandings of Grief* beschrijven Klass, Silvermann en Nickman de continue band tussen de rouwende en overledene. Ze stellen dat rouw een proces van aanpassing en van verandering in de relatie met de overledene is. Rouwen moet volgens hen gezien worden als een emotioneel en cognitief proces dat in een sociale context plaatsvindt waarin de overledene een rol speelt. Het proces eindigt niet en komt in het hele leven van de rouwende terug.

Mensen veranderen door het verlies, maar het is geen kwestie van over het verlies heenkomen. Een deel van de verandering is de continue maar veranderde band met de overledene.¹⁹⁸ In het rouwproces is er geen afsluitende fase, de rouwende moet om leren gaan met het verlies door de tijd heen.¹⁹⁹

Zoals in het voorgaande hoofdstuk al duidelijk werd, speelt muziek een rol in het rouwproces. Hieronder zal ik per categorie benoemen op welke manier muziek verbonden kan worden met de continue band. In de ene categorie zijn meer verbindingen te ontdekken dan in de andere, zo is de categorie emotie bijvoorbeeld niet opgenomen omdat deze minder goed aansluit bij de continue band theorie.

Herinnering en de continue band

Muziek kan de continue band in stand houden, door herinneringen aan de overleden dierbare op te roepen. Cliënten kunnen dan hun eigen muziek meenemen, die voor hen waardevol is. Rouwbegeleider 7 vertelt: ‘*Dan vraag ik goh wat voor een muziekstuk zou voor je moeder uitkiezen, neem dat de volgende keer mee. En dat is ook heel mooi en dan komen er ook verhalen, dan vertellen ze waarom dat muziekstuk zo aan de moeder doet denken en dat*

¹⁹⁸ Klass, Silvermann, en Nickman, *Continuing Bonds*, 20.

¹⁹⁹ Klass, Silvermann, en Nickman, *Continuing Bonds*, 18.

vertelt ook meteen iets over haar zelf en over de relatie met de moeder.'

Herinneringen aan de dierbare overledene door middel van muziek, kunnen ervoor zorgen dat de rouwende zich weer even verbonden voelt met de overledene tijdens het luisteren van de muziek. Dan kan er een moment opkomen dat hem of haar aan de overledene doet denken. De rouwende luistert naar de muziek in het nu, maar heeft associaties met het verleden en door de muziek houdt de cliënt ook een band in stand met de overledene, dus zal er ook een toekomstige verbintenis zijn door de muziek.²⁰⁰

Ook kan muziek de continue band in stand houden door de overleden dierbare te herdenken. Door te denken aan de overledene of aan wat diegene deed of betekende, houdt de rouwende de band in stand, maar is de rouwende ook in een nieuwe fase: het leven zonder de overledene. Om de overledene toch in het leven te blijven houden, kan een herdenking met muziek werken, bijvoorbeeld door muziek die op de uitvaart is gedraaid te draaien, of muziek te luisteren waarvan de overledene hield.

De verbinding tussen de overledene en de nabestaande kan muziek ook leggen. Dit kan confronterend zijn, door muziek te luisteren die de overledene luisterde, maar ook een mooie herinnering zijn: *'Soms nemen mensen zelf muziek mee van weetje nog dat ik het daar en daar over had, ja nou dan luisteren we ernaar. Muziek van de uitvaart, of iets waar moeder altijd naar luistert of vroeger juist vreselijk vond en nu heeft het een hele andere lading gekregen'*, vertelt rouwbegeleider 2.

Troost en steun en de continue band

Muziek kan de continue band ook in stand houden doordat het troostend kan werken en steun kan geven aan de rouwende. Zo zet rouwbegeleider 3 nummers in de begeleiding in die troostrijk zijn en hoop geven voor de toekomst aan cliënten. De inhoud van de teksten is dan van belang: *'Liedjes over hoop en naar het leven, en naar weer zien, er zijn zoveel nummers die dan daarin je tot besef doen komen. Er zijn ook heel veel teksten ook die zo mooi gaan over hoop en de cirkel van het leven. Dat laat ik ook wel vaak een beetje voelen he, van het is van we komen en we gaan.'*

De rouwende kan dan weer kracht vinden om verder te gaan met zijn of haar leven en de overledene een plekje te geven in dat aangepaste leven en zo de continue band in stand houden. Ook kan de continue band in stand blijven doordat muziek als metafoor troostend kan werken.

²⁰⁰ Hoondert, "Rouw vanuit muzikaal perspectief," 4.

Muziek kan een metafoor zijn voor een bepaald thema zoals de vergankelijkheid en een nieuw begin en daar kunnen rouwenden troost uit halen. Op die troostende manier kan muziek de continue band in stand houden door als metafoor voor een nieuw begin te zijn, waarin het leven van de rouwende verandert en er ook een plek is voor de overleden dierbare.

Tekst en de continue band

De werking van muziek is van belang bij de continue band tussen overledene en rouwende. Zo kan de tekst van een nummer voor een rouwende troostend werken, zoals hierboven ook staat genoemd. De tekst kan de rouwende raken, omdat hij of zij zich daarin herkent. In de continue band-theorie staat het leven opnieuw inrichten zonder de rouwende en de rouwende een nieuwe plek geven in dat leven centraal. De tekst van muziek kan daarbij helpen.

Rouwbegeleider 5 vertelt: *‘Sommige teksten gaan over we hebben een heel mooie tijd gehad samen of het leven is goed geweest en heel erg dat je er nu niet meer bent maar, ik ga door of zoiets. Dus dat heeft heel erg met de inhoud ook van de tekst te maken.’* Dan kan de rouwende kracht putten uit de tekst en zo de band met de overledene aanpassen en zijn of haar leven verder inrichten.

De rouwbegeleiders en de continue band-theorie

Alle geïnterviewde rouwbegeleiders vinden rouwen geen proces dat doorgewerkt moet worden totdat het verdriet over is, zoals men tot aan de jaren negentig dacht dat het rouwproces verliep.²⁰¹ Ze zien allemaal dat mensen die een dierbare verliezen (vaak zijn ze zelf ook een dierbare verloren) op bepaalde momenten in hun leven weer met dat verlies geconfronteerd worden. Op bepaalde dagen, zoals met verjaardagen of als een liedje dat op de uitvaart is gedraaid op de radio voorbijkomt bijvoorbeeld.

Alle zeven zijn ze het erover eens dat iemand die een dierbare verloren heeft, na verloop van tijd weer gelukkig kan zijn en zijn of haar leven op een andere, nieuwe manier kan inrichten, zonder de overleden dierbare. Er zullen altijd momenten zijn in verschillende levensfasen dat er weer een moment komt dat de cliënt stilstaat bij verlies, volgens rouwbegeleider 7. De pijn kan weggaan, volgens rouwbegeleider 5, maar het gemis blijft wel altijd. Het doorwerken van rouw is dus niet aan de orde bij deze rouwbegeleiders, zij kunnen zich juist vinden in het onderhouden van een continue band met de overledene.²⁰²

²⁰¹ O’Callaghan e.a., “Sound Continuing,” 103.

²⁰² Klass.: *Continuing Bonds*, 20.

4.2.2. ‘Helpt muziek bij het meanderen in de verlies-en herstel oriëntatie in het Duale Procesmodel?’

Allereerst is het van belang om terug te halen wat het Duale Procesmodel inhoudt. Dit model is gericht op de schommeling tussen de verlies- en herstelgerichte oriëntatie.²⁰³ Deze verwijzen naar de twee verschillende categorieën van stressoren (factoren die zorgen voor stress), die gerelateerd zijn aan rouw en de cognitieve manieren die kunnen helpen met rouw om te gaan.

Verlies-georiënteerde processen

De verlies georiënteerde processen houden het omgaan met het verwerken van de verlieservaring zelf in. Hierin ligt de focus op de relatie met de overledene en band met diegene, tobben over de overledene, over het leven dat ze samen hadden en de omstandigheden en gebeurtenissen rondom de dood van de dierbare.²⁰⁴

Bij dit proces hoort ook het verdriet hebben om de overledene, kijken naar oude foto's, zich proberen voor te stellen hoe de overledene zou hebben gereageerd op bepaalde situaties en verlangen naar de overledene. Hierbij komt een grote hoeveelheid aan emoties aan bod: van prettige herinneringen ophalen tot aan pijnlijk verlangen naar de overledene.²⁰⁵

In het begin van het rouwproces overheerst de verlies-oriëntatie, deze is gericht op de band met de overledene, de hechting en de voortdurende relatie met de overledene en het belang ervan bij het rouwproces.²⁰⁶

Herstel-georiënteerde processen

In het herstelgeoriënteerde proces is de rouwende bezig met situaties waarin hij of zij moet leren omgaan met de veranderingen die door het overlijden hebben plaatsgevonden. Zoals sociale eenzaamheid, het aannemen van een nieuwe identiteit; van echtgenote naar weduwe bijvoorbeeld.

Hierbij kunnen ook weer veel emoties loskomen, van opluchting tot trots tot angst dat de rouwende het niet alleen gaat redden. De rouwende moet zich aanpassen aan de veranderende wereld, nieuwe dingen ondernemen en nieuwe relaties aangaan en zoekt hij of zij afleiding van rouw.²⁰⁷

²⁰³ Stroebe en Schut, "The Dual Process Model," 212.

²⁰⁴ Stroebe en Schut, "The Dual Process Model," 212.

²⁰⁵ Stroebe en Schut, "The Dual Process Model," 212-213.

²⁰⁶ Stroebe en Schut, "The Dual Process Model," 213.

²⁰⁷ Stroebe en Schut, "The Dual Process Model," 214.

Muziek kan een rol spelen in zowel de verliesgerichte- als de herstelgerichte-oriëntatie. Hieronder zal ik bij beide oriëntaties de rol van muziek beschrijven. Dit doe ik wederom aan de hand van de categorieën die in hoofdstuk 3 als resultaten uit de analyse kwamen. In de herstel-georiënteerde processen is de categorie herinnering minder van belang, dus die wordt hier niet behandeld.

Emotie en Verlies-georiënteerde processen

In het verlies-georiënteerde proces komen veel emoties aan bod. De band tussen muziek en emotie is hier dan ook van belang. Muziek kan in dit proces helpen om vastzittende emoties los te maken, want de rouwende is in deze situatie bezig met het verwerken van de rouw. Als de rouwende dan het gevoel niet toe laat, kan de rouwbegeleider muziek inzetten om dat gevoel te laten stromen. Zo kan de rouwende zijn of haar verdriet uiten.

Muziek kan hier ook een directe expressie van emotie zijn die er al is; van het verdriet van de rouwende. In dit proces is muziek ook een manier om de uitvaart te beleven op emotioneel vlak. Het verdriet om de overledene kan op die manier eruit komen en is ook een onderdeel van de rouwverwerking.

Een aantal rouwbegeleiders gaf aan dat muziek ook een middel kan zijn om lichamelijk emoties te uiten. Hier kan muziek de rouwende helpen om emoties te uiten door bijvoorbeeld te dansen of door te gaan hardlopen op een harde beat en zich zo letterlijk te uiten.

Herinnering en Verlies-georiënteerde processen

Muziek is ook een belangrijke factor om herinneringen op te halen aan de overledene. De rouwende wil in deze gemoedstoestand de band met de overledene in stand houden en dat kan door herinneringen op te roepen. Muziek kan dan bijvoorbeeld een herinnering zijn aan de uitvaart of aan momenten die de rouwende en de dierbare samen hebben meegemaakt. Ook kan muziek een manier zijn om de dierbare te herdenken.

Zo kan de rouwende even stil bij de sterfdag door muziek te draaien die op de uitvaart werd gedraaid. Muziek is dan een combinatie van een verbinding en een ritueel. Op het moment dat de rouwende zich meer op verlies oriënteert, focust de rouwende op de band met de overledene en kan muziek de overledene en de nabestaande verbinden. Rouwbegeleiders zetten muziek dan ook in de begeleiding in om deze verbinding in stand te houden.

Dit kan confronterend zijn, vertelt rouwbegeleider 5: *‘Een cliënt van mij die inderdaad op de iPod nog honderden muziekstukken van z’n vrouw had staan. En die die dan opzette*

terwijl hij aan het werk was, af en toe kwam er dan een nummer voorbij en dan kon hij niet meer werken. Dan zat ie heel erg in dat verlies, heel erg in dat gemis van hoe moet ik toch nou verder zonder jou. En dan kon ie dus ook niet meer werken op dat moment he, kon ie niks meer. ' Door muziek op zo'n manier in te zetten, kan er een continue band blijven tussen de rouwende en de overledene.

Troost en steun en Verlies-georiënteerde processen

Muziek kan een troost en steun zijn voor rouwendenden en in het verlies-georiënteerde proces kan de inhoud van de tekst van belang zijn. Zo kan de tekst worden ingezet als manier om een van gevoel troost op te roepen, zoals: *'Ik mis je heel erg en waar ben je en was je maar hier'*, volgens rouwbegeleider 5. Doordat rouwendenden zich in teksten herkennen, kunnen ze zich minder alleen voelen en het gevoel hebben gedragen te worden.

Ook de tekst van de muziek van de uitvaart is vaak een troostrijke factor. De tekst kan troostend werken, omdat die empathie opwekt bij de rouwende. Muziek wordt in de begeleiding ook ingezet als tranentrekker zodat de cliënt kan huilen en dat kan opluchten. Muziek kan bepaalde emoties opwekken door onder meer de tekst en melodie. Deze aspecten kunnen de cliënten helpen troost te bieden op een moment dat het wat minder gaat, doordat ze op de gevoelslaag werken.

Tekst en Verlies-georiënteerde processen

De tekst is in deze situatie van belang, omdat die vaak direct binnenkomt bij de rouwende, vooral Nederlandstalige teksten zijn herkenbaar voor rouwendenden en raken het gevoel snel. In het verlies-georiënteerde proces is de rouwende bezig met het verlies van de dierbare en daarbij kan de tekst helpen. De rouwbegeleiders zetten teksten vaak in om bij hun cliënten emoties op te roepen en om te laten zien dat er meer mensen zijn met hetzelfde gevoel.

Melodie en Verlies-georiënteerde processen

De melodie is in het verlies-georiënteerde proces van belang, omdat deze vooral inspeelt op het gevoel. Rouwbegeleider 4 vertelt: *'De tekst kan mensen heel erg raken en kan dingen doen of dat het heel erg aanhaakt aan de gebeurtenis, met wat er is gebeurd en de melodie die helpt soms even om even je te uiten.'* In dit proces kan de melodie de rouwende raken en zo helpen het verdriet te uiten.

Emotie en Herstel-georiënteerde processen

In de herstel-georiënteerde processen speelt muziek ook een rol. De rouwende moet omgaan met veranderingen die door het overlijden hebben plaatsgevonden. Daarbij kunnen veel emoties loskomen. Muziek kan rouwenden dan op emotioneel vlak verbinden, zodat ze zich verbonden voelen met de overledene en lotgenoten. Dit kan in deze situatie helpen om sociale eenzaamheid te voorkomen en zich verbonden te voelen met anderen.

De rouwbegeleiders geven aan dat sommige cliënten geen muziek meer luisteren omdat ze bang zijn dat hun gevoel overstroomt. In dit herstelproces kan de cliënt dan de angst hebben overwonnen door geregeld naar muziek te luisteren die hem of haar raakt. De muziek wordt dan minder confronterend en zal ‘wennen’. Ook kan muziek in dit herstel-georiënteerde proces een middel zijn om lichamelijke emoties te uiten. Zo kan het een afleiding van het rouwen zijn om te gaan hard lopen op muziek met harde beat of om te dansen op muziek.

Troost en steun en Herstel-georiënteerde processen

In deze situatie kan muziek de rouwende steun en troost bieden en hem of haar beter te laten voelen. Het kan een afleiding zijn van het verdriet of laat de rouwende even het verdriet ‘vergeten’, door bijvoorbeeld muziek op te zetten waarnaar de rouwende graag luistert.

Daarnaast kan muziek ook troostend zijn door de inhoud van de tekst. Rouwbegeleider 3 vertelt dat veel liedjes troostrijk zijn en hoop geven voor de toekomst aan cliënten: *‘Liedjes over hoop en naar het leven, en naar weer zien, er zijn zoveel nummers die dan daarin je tot besef doen komen. Er zijn ook heel veel teksten ook die zo mooi gaan over hoop en de cirkel van het leven.’*

In het herstel-georiënteerde proces verandert het leven van de rouwende en daarbij kan de tekst van een nummer troostend werken en hoop geven voor de toekomst. Bij alle veranderingen die de rouwende doormaakt, horen ook momenten waarop er bij de rouwende gevoelens en emoties loskomen. Dan kan muziek helpen om als tranentrekker even het verdriet los te maken en kan de rouwende het verdriet uiten.

Afleiding van het rouwen is in deze situatie een factor, daarbij kan muziek helpen omdat zij een bovenmenselijke werking heeft. De muziek is dan troostend omdat het de rouwende uit het kleine persoonlijke verdriet kan halen en mee kan nemen naar iets groters: het bovenmenselijke. Als de rouwende dan naar de muziek luistert, is die even in een andere wereld en is dat een afleiding voor hem of haar.

Muziek kan in deze situatie ook helpen als metafoor. Zo kan een muziekstuk bijvoorbeeld een metafoor zijn voor de vergankelijkheid en tegelijkertijd voor een nieuw

begin. Dit kan hoop geven voor de rouwende, omdat die in dit proces nieuwe relaties aan kan gaan en het leven op een andere manier in zal richten.

Tekst en Herstel-georiënteerde processen

In het herstel-georiënteerde proces komen emoties naar boven omdat de rouwende allerlei veranderingen ondergaat in zijn of haar leven. Dan is de tekst vaak een herkenbaar aspect, dat direct binnenkomt bij de rouwende. De tekst kan helpen bij het gevoel te komen en dan emoties te uiten en rouwbegeleiders zetten tekst vaak in om te laten merken aan cliënten dat muziek steun kan bieden.

Melodie en Herstel-georiënteerde processen

In deze fase is de rouwende zoals hierboven ook staat beschreven, emotioneel door de veranderingen en de aanpassingen aan de nieuwe situatie zonder de overleden dierbare. De melodie kan ook ingezet worden in deze herstelperiode, want de rouwbegeleiders zetten de melodie dan in om gevoelens op te roepen en de cliënten bij hun verdriet te laten komen.

Ritme en Herstel-georiënteerde processen

Het ritme kan een rol spelen in deze fase, als de rouwende na alle loskomende emoties weer wat kalmer wil worden. Zo zet rouwbegeleider 3 het ritme in de muziek in om de rouwende met het eigen lichaam in contact te laten komen en zo te kalmeren. *'Ik heb natuurlijk een aantal muziekstukken bij meditaties, dus ik heb een aantal nummers om vanuit het lijf, te leren contact te maken en los te maken.* In deze fase kan de rouwende dan rustiger worden en de nieuwe veranderingen langzaam onder ogen zien.

Tempo en Herstel-georiënteerde processen

Het tempo kan in deze fase ook helpen de cliënt te laten voelen wat er in zijn of haar lichaam gebeurt. Door mee te gaan op het tempo van de muziek kan de cliënt rustiger worden of juist meer energiek. In deze fase kan de rouwende juist aangespoord worden om energiever te zijn en nieuwe dingen te ondernemen door het tempo of juist rustiger worden door het tempo en zo de emoties onder controle te krijgen.

De rouwbegeleiders en het Duale Procesmodel

Uit de interviews met de rouwbegeleiders blijkt dat vier van hen in hun begeleiding gebruik maken van de rouwtaken van William Worden, twee van hen van het Fasenmodel van

Elisabeth Kübler-Ross en één van de contactcirkel waarin ook verschillende fasen van een rouwproces zijn aangegeven. Een van de rouwbegeleiders maakte ook van het Duale Proces model gebruik. Vaak zijn het richtlijnen voor henzelf in welke ‘fase’ of in welke ‘taak’ de cliënt zit en hoe ze daar op in moeten spelen.

Af en toe leggen de rouwbegeleiders de cliënten uit wat de rouwtaken inhouden, maar meestal bewaken ze zelf in hoeverre het ‘rouwproces’ van de cliënt goed verloopt.

Rouwbegeleider 1 gaat in haar begeleiding wel concreet in op de rouwtaken en past haar begeleiding daar ook op aan door bijvoorbeeld te kijken wat haar cliënt aankan in welke taak.

Ze zien wel allemaal terugkomen dat de cliënt eerst moet erkennen dat het verlies er is en ze dan pas echt met de cliënt kunnen werken. Als de cliënt al na drie maanden komt bijvoorbeeld, dan vinden de begeleiders dat het besef er nog niet is en dan is het voor hen moeilijk om met een cliënt al echt te werken. Zoals in paragraaf 4.1 ook al is aangegeven, zien de rouwbegeleiders het rouwen niet als een afgesloten proces waarbij alle taken doorlopen moeten worden. Ze gaan meer richting het Duale

Procesmodel van Stroebe en Schut (zie afbeelding 1).

Afbeelding 1: Het Duale Procesmodel van Stroebe en Schut 2010.



4.3 Conclusie

De uitkomsten van de analyse van de interviews met de zeven rouwbegeleiders zijn in dit hoofdstuk samengevoegd met de theorieën uit het eerste hoofdstuk. Deze twee vragen stonden hierbij centraal: ‘*Versterkt muziek het feit dat rouw samenhangt met een continue band?*’ en ‘*Helpt muziek bij het meanderen in de verlies-en herstel oriëntatie in het Duale Procesmodel?*’

Allereerst blijkt uit de interviews met de zeven rouwbegeleiders dat ze allemaal gericht zijn op het in stand houden van een continue band tussen de overledene en de rouwende. Ze zien geen van allen rouwen als een proces dat doorgewerkt moet worden. Ze houden wel de taken- of fasen modellen in hun achterhoofd tijdens de begeleiding, maar zien het rouwproces niet als een afgesloten geheel. Ze werken allemaal richting het Duale Procesmodel.

Het gebruik van muziek is dan dus ook vooral aan de nieuwere theorieën over rouw te

koppelen, de vroegere theorieën van ‘doorwerken’ en fasen zijn daarmee meer naar de achtergrond verdwenen.

De eerste vraag ‘*Versterkt muziek het feit dat rouw samenhangt met een continue band*’, kan positief beantwoord worden. Uit de vergelijking van de theorie en de praktijk in paragraaf 4.2.1. blijkt dat muziek op verschillende manieren de continue band van de overledene en de rouwende kan stimuleren, in stand houden of er een rol in speelt. De categorieën die uit de analyse in hoofdstuk 3 zijn gekomen, zijn allemaal van belang in de continue band-theorie.

Emotie speelt een rol omdat het herinneringen oproept aan de overledene als de rouwende muziek luistert, muziek verbindt cliënten, maar zorgt ook voor een band tussen de rouwende en de overledene. Herinnering is ook van belang in deze theorie. Door de overledene te herinneren en herdenken, blijft er een band tussen de rouwende en de overledene. Dit is de continue band. Muziek kan dan een hulpmiddel zijn of de verbinding zelf zijn.

Troost en steun door muziek is voor de rouwende belangrijk. Nummers die troostrijk zijn en hoop geven voor de toekomst, de rouwende kracht geven, kunnen ervoor zorgen dat de continue band in stand blijft. De tekst van een nummer kan ook troostend werken, deze kan de rouwende raken en het kan een vorm van herkenning zijn. Daardoor kan de rouwende verder komen en de band met de overledene op een nieuwe manier inrichten. Muziek versterkt dus het feit dat rouw samenhangt met een continue band.

De tweede vraag ‘*Helpt muziek bij het meanderen in de verlies-en herstel oriëntatie in het Duale Procesmodel?*’ kan ook positief beantwoord worden. Zowel in de verlies- als in de herstel oriëntatie helpt muziek de rouwende. In de verliesoriëntatie komen veel emoties aan bod. De categorie emotie is in deze oriëntatie dan ook belangrijk. Muziek helpt vastzittende emoties los te maken, het helpt verdriet te uiten, de uitvaart her te beleven en muziek is een manier om lichamelijk emoties te uiten.

Herinnering is in de verliesoriëntatie ook belangrijk. In deze oriëntatie is de rouwende veel bezig met de overledene en daarbij zijn herinneringen van belang. Ook herdenken van de overledene en de verbinding in stand houden door muziek in te zetten, zijn belangrijk in deze oriëntatie.

Muziek als troost en steun is in de verliesoriëntatie een belangrijke factor. De inhoud van teksten is hier belangrijk, want de rouwende herkent zich daarin en daaruit kan hij of zij

kracht halen. Muziek als tranentrekker is in deze oriëntatie ook aan de orde. De rouwende is in deze fase emotioneel en zit midden in het verlies, dan kan het opluchten om dat verdriet te uiten door naar muziek te luisteren.

De tekst van een nummer is in deze oriëntatie ook van belang, die komt vaak direct binnen en is herkenbaar, waardoor het gevoel snel geraakt wordt. Ook de melodie is in deze oriëntatie een trigger om bij het gevoel te komen. De rouwende kan geraakt worden door muziek en daardoor het verdriet uiten.

In de hersteloriëntatie speelt de categorie emotie een minder grote rol. Toch kan muziek in de hersteloriëntatie rouwenden op emotioneel vlak met elkaar verbinden. Dit kan helpen om sociale eenzaamheid te voorkomen. De angst om muziek te luisteren kan in de herstelfase overwonnen worden en muziek kan in deze situatie ook een middel zijn om emoties lichamelijk te uiten, door bijvoorbeeld te gaan dansen en zo even de gedachten te verzetten.

In deze oriëntatie heeft de categorie herinnering weinig invloed. Dit proces is vooral gericht op het aanpassen aan de veranderende wereld en de nieuwe rollen daarin. Muziek als troost en steun voor de rouwende is in deze fase wel aan de orde. Het kan een afleiding van het rouwen zijn en dan kan de rouwende even het verdriet ‘vergeten’. Ook kan de tekst troostend zijn en de rouwende hoop en vertrouwen in de toekomst geven.

Bij alle veranderingen die de rouwende doormaakt, horen ook momenten waarop er gevoelens en emoties loskomen. Dan kan muziek helpen om als tranentrekker het verdriet los te maken en kan de rouwende het verdriet uiten. Muziek kan ook werken als bovenmenselijk en de rouwende boven het persoonlijke verdriet uittillen. Zo kan de rouwende even één zijn met de muziek en het eigen verdriet ‘vergeten’.

In deze fase kan muziek ook helpen als metafoor. Zo kan een muziekstuk bijvoorbeeld een metafoor zijn voor de vergankelijkheid en tegelijkertijd voor een nieuw begin. Dit kan de rouwende kracht geven om het leven op een andere manier in te richten en nieuwe relaties aan te gaan.

De tekst is in de hersteloriëntatie van belang, omdat deze kan helpen de emoties te uiten die door alle nieuwe veranderingen en aanpassingen los kunnen komen. Het kan steun bieden aan de rouwende. Ook de melodie kan helpen het gevoel los te maken en de emoties te uiten die in deze fase naar voren komen.

Het ritme en tempo zijn in deze fase vooral van belang om de rouwende zich bewust te maken van zijn of haar eigen lichaam en de manier waarop hij of zij op situaties reageert. Door het ritme en tempo in te zetten in de begeleiding, kunnen cliënten of rustiger worden of als ze juist meer energie nodig hebben, energieke. Muziek helpt dus bij het meanderen in de verlies- en hersteloriëntatie in het Duale Procesmodel.

4.4 Aanbevelingen

Uit dit explorerende onderzoek, waarvoor ik zeven rouwbegeleiders heb geïnterviewd over het gebruik van muziek in hun begeleiding, blijkt dat muziek een rol speelt in de begeleiding van rouwendenden. Niet alle begeleiders zetten muziek geregeld in en dat komt vaak ook doordat ze niet goed weten hoe ze het in kunnen zetten. Hier ligt dus nog een mogelijkheid voor vervolgonderzoek; een diepgaander onderzoek naar hoe muziek ingezet kan worden tijdens rouwbegeleiding.

Daarnaast valt in dit onderzoek op dat muziek vooral veel is ingezet in het verliesgedeelte en is er minder ruimte voor muziek in het herstelgedeelte van het Duale Procesmodel. Hier zou vervolgonderzoek naar gedaan kunnen worden; in hoeverre de muziek in beide processen meer in gezet kan worden. Ook opvallend in dit onderzoek is, is dat muziek wordt ingezet in relatie tot de nieuwere theorieën over rouw en dat de oudere theorieën langzaam naar de achtergrond verdwijnen.

Tot slot zou muziek meer actief ingezet kunnen worden door de begeleider, omdat het nu vaak passief blijft. Zoals therapeuten Annemijn Birnie en Mirjam Dirx in hun boek *de Muzen aan het woord*²⁰⁸ ook aanbevelen: muziek zou meer actief moeten worden ingezet in rouwbegeleiding.

²⁰⁸ Birnie en Dirx, *De muzen aan het woord*.

Nawoord

*'And when you scan the radio, I hope this song will guide you.'*²⁰⁹

Een traan loopt over mijn wang, langzaam kruipt hij naar beneden. De muziek van Birdy klinkt op de achtergrond door, de beelden in de bioscoop gaan verder. Ik kijk naar de film *The Fault in Our Stars*. Een verfilming van de gelijknamige jeugdroman van John Green. Een hartverscheurend verhaal over twee jonge mensen die verliefd worden en beide terminaal zijn. De muziek in de film is perfect gekozen op de juiste momenten. Bij mij raakt de muziek precies de juiste snaar.

Mijn gedachten dwalen af, naar mijn scriptie. Naar de afgelopen maanden waarin ik eraan gewerkt heb. Hoe kan muziek mensen raken? Nou, precies zo dus, zoals het mij raakt tijdens een film die ik kijk. Natuurlijk, de teksten, de melodie, het verhaal in de film en mijn eigen geschiedenis, mijn eigen herinneringen. Muziek raakt. Echt.

Ik vond het een hele uitdaging om mijn scriptie te schrijven en al helemaal om over dit onderwerp te schrijven. Het kostte me soms moeite, omdat het soms echt confronterend was en de gesprekken met de begeleiders niet niks waren. Maar ik heb er veel van geleerd; doorgaan ondanks dat er echt dagen zijn dat het allemaal niet zo gaat zoals ik had gewild.

Daarom wil ik hier graag een aantal mensen bedanken. Allereerst mijn scriptiebegeleider Martin Hoondert die mij telkens wist te motiveren en daardoor mij het beste uit mezelf heeft laten halen. Ook de rouwbegeleiders die aan mijn onderzoek wilden meewerken wil ik hier bedanken voor hun openheid, oprechtheid en bereidwilligheid om mee te werken aan mijn onderzoek.

Daarnaast mijn vriendinnen, collega's en mijn moeder en haar vriend, die er altijd zijn voor me en hebben geholpen waar ze konden. Deze scriptie was bijna een soort rouwverwerking voor mij en heeft me naast veel nieuwe inzichten over rouwen en muziek ook veel geholpen in het verwerken van mijn eigen verlies. Hopelijk is dit onderzoek voor de begeleiders, rouwenden en andere geïnteresseerden ook van nut.

²⁰⁹ The Postal Service, *Such Great Heights*, (2003).

Literatuurlijst

- Albergato-Muterspaw, Francesca. “*The role of musics in healing and griefprocesses of bereaved adult learners.*” Adult Education diss., The Pennsylvania State University, 2009.
- Aldridge, David. “An overview of music therapy research.” *Complementary Therapies in Medicines* 2 (1994): 204.
- Baarda, Ben. *Dit is onderzoek! Handleiding voor kwantitatief en kwalitatief onderzoek.* Groningen/ Houten: Noordhoff Uitgevers, 2009.
- Baarda, D. Ben, Martijn P.M. de Goede, en Jessie A.G.E. van der Meer-Middelburg. *Basisboek interviewen.* Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers, 2007.
- Berger, Joy S. *Music of the soul: Composing life out of loss.* New York: Routledge, 2006.
- Biley, Francis C. “Music as therapy: a brief summary.” *Complementary Therapies in Nursing & Midwifery* 5 (1999): 140-143.
- Birnie, Annemijn en Mirjam Dirkx. *De muzen aan het woord.* Utrecht: Zadoks Uitgeverij, 2013.
- Coldplay. *Fix You*, 2005.
- Dylan, Bob. *Blowing in the wind*, 1963.
- Bolton, Christopher, en Delpha J. Camp. “The Post-Funeral Ritual in Bereavement Counseling and Grief Work.” *Journal of Gerontological Social Work* 13, no 3-4 (1989): 49-59.
- Bruscia, Kenneth E. *Defining Music Therapy.* Gilsum NH: Barcelona Publishers, 1998.
- Bunt, Leslie en Mercédès Pavlicevic. “Music and emotion: Perspectives from music therapy.”

In *Music and emotion: Theory and Research. Series in affective science*, geredigeerd door Patrik N. Juslin en John A. Sloboda, 181-201. New York, NY, US: Oxford University Press, 2001.

Dire Straits. *Walk of Life*, 1985.

Freud, Sigmund. "Mourning and Melancholia." In *The Standard Edition of the Complete Work of Sigmund Freud*. Vertaald door James Strachey. London: The Hogarth Press, 1914-1916.

Hoondert, Martin J.M. "Rouw vanuit muzikaal perspectief." In *Handboek rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie. Deel 2*, onder redactie van Johan Maes (11 pagina's).

Jordan, John R., en Robert A. Neimeyer. "Does griefcounseling work?" *Death Studies* 27, no. 9 (2003): 765-786.

Keirse, Manu. *Vingerafdruk van Verdriet. Woorden van Bemoediging*. Tiel: Uitgeverij Lannoo nv, 2005.

Kincaid, Jamaica. *My Brother*. New York: Farrar, Straus & Giroux, 1997.

Klass, Dennis, Phyllis R. Silvermann, en Steven L. Nickman, eds. *Continuing Bonds: New Understandings of Grief*. Philadelphia: Taylor & Francis, 1996.

Krumhansl, Carol L. "An Exploratory Study of Musical Emotions and Psycho physiology." *Canadian Journal of Experimental Psychology* 51, no. 4 (1997): 336-352.

Kübler-Ross, Elisabeth. *On Death and Dying*. New York: Simon & Schuster, 2003.

Kübler-Ross, Elisabeth, en David A. Kessler. *On grief and grieving*. New York: Simon & Schuster, 2005.

Landelijk Steunpunt Rouw. “Rouwbegeleiders.” Geraadpleegd op 30 april 2014. <http://www.landelijksteunpuntrouw.nl/index.php/zoekresultaten>.

Lindemann, Erich. “Symptomatology and Management of Acute Grief.” *American Journal of Psychiatry* 101 (1944): 187-201.

Maes, Johan, ed. *Leven met Gemis. Handboek over rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie*. Wijkmaal: Zorg-Saam, 2007.

Mallon, Brenda. *Dying, Death and Grief: Working with Adult Bereavement*. London: SAGE Publications Ltd., 2008.

Meyer, Leonard B. *Emotion and Meaning in Music*. Chicago: University of Chicago Press, 1956.

Michel, Donald E. *Music Therapy. An introduction to Therapy and Special Education Through Music*. Illinois: THOMAS BOOKS, 1976.

Mössler, Karin, Jörg Assmus, Tor Olav Haldal, Katharina Fuchs, en Christian Gold. “Music therapy techniques as predictors of change in mental health care.” *The Arts in Psychotherapy* 39 (2012): 333.

Neimeyer, Robert A., Scott A. Baldwin, en Jamies Gillies. “Continuing Bonds and Reconstructing Meaning: Mitigating Complications in Bereavement.” *Death Studies* 30 (2006) : 715- 738.

O’Callaghan, Clare C, Fiona McDermott, Peter Hudson en John R. Zalcberg. “Sound Continuing Bonds with the Deceased: The Relevance of Music, Including Preloss Music Therapy, for Eight Bereaved Caregivers” *Death Studies* 37, no. 2 (2013): 101-125.

Polspoel, Arthur R.M. *Wenen om het verloren ik*. Baarn: Gooi & Sticht, 1987.

Robinson, Jenefer. *Deeper than Reason. Emotion and its Role in Literature, Music and Art*. Oxford: Clarendon Press, 2005.

Rowwen Hèze. *Heiligen Anthonius*, 1997.

Saresma, Tuija. "Art as a Way to Life: Bereavement and the Healing Power of Arts and Writing" *Qualitative Inquiry* 9, no. 4 (2003): 603-620.

Stein, Alexander. "Music, Mourning and Consolation" *Journal of the American Psychoanalytic Association* 52 (2004): 783-811.

Stroebe, Margaret S., Robert O. Hansson, Wolfgang Stroebe, en Henk Schut, eds. *Handbook of Bereavement Research. Consequences, Coping and Care*. Washington DC: American Psychological Association, 2001.

Stroebe, Margaret en Henk Schut. "The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and Description" *Death Studies* 23, no. 3 (1999): 197-224.

Stroebe, Margaret en Henk Schut. "To Continue or Relinquish bonds: a review of consequences for the bereaved." *Death Studies* 29, no. 6 (2005): 477- 497.

Stroebe, Wolfgang, Henk Schut, en Margaret S. Stroebe. "Grief work, disclosure and counseling: Do they help the bereaved?" *Clinical Psychology Review* 25 (2005): 395-414.

The Postal Service. *Such Great Heights*, 2003

The Weepies. *World Spins Madly On*, 2006.

Van den Akker, Piet A.M. *Rouwgroepen in de Rooms-Katholieke Geloofsgemeenschap. Het functioneren van rouwbezoekgroepen en rouwverwerkingsgroepen: de ervaringen van groepscoördinatoren en nabestaanden*. Tilburg: Van Spaendonck Drukkerij B.V., 2000.

Van Hooren, Susan, Annemiek Vink, Kathinka Poismans, Monique van Bruggen-Rufi, en Laurien Hakvoort. “De klemtoon op muziek in therapie.” *De Psycholoog* (april 2014): 11-18.

Verhoeven, Nel. *Wat is onderzoek? Praktijkboek methoden en technieken voor het hoger onderwijs*. Den Haag: Boom Lemma uitgevers, 2011.

Waldrop, Deborah P. “Caregiver Grief in Terminal Illness en Bereavement : A Mixed-Methods Study.” *Health and Social Work* 12, no. 3 (2007): 197- 206.

Zeylmans, Renée. *Rouwverwerking en rouwbegeleiding, Sterven-rouwen-troosten*. Zeist: Uitgeverij Christoffor, 2006.

Bijlage 1

Interview rouwbegeleiding & muziek

Zakelijk

Vragen naar toestemming om het gesprek op te nemen. Alle gegevens worden geanonimiseerd.

- Naam, leeftijd, woonplaats, type rouwbegeleiding (doelgroep)?
- Hoe bent u erop gekomen om rouwbegeleiding te gaan geven? Opleiding?

Rouwbegeleiding

- Hoe werkt rouwbegeleiding? Geven mensen zelf aan wat voor een begeleiding ze willen of kunnen ze kiezen uit een vooraf opgestelde begeleiding?
- Welke methoden gebruikt u in de begeleiding (rouwtaken, herstel/verlies-georiënteerd, fasen)?

Muziek

- Hoe wordt muziek ingezet bij de begeleiding van rouwenden? Bij groepen/ individuen/ jong/ oud?
- Nemen mensen hun muziek mee of is dat vooraf vastgelegd?

Werking van muziek

- Wat doet muziek in de begeleiding? Herinnering, emoties, troost? Kunt u voorbeelden geven?
- In welke situaties gebruikt u welke muziek?
- Welke aspecten van muziek kunnen mensen helpen bij rouwverwerking? (ritme, klank, melodie, teksten? (Is muziek gericht om stil te staan bij verdriet, te bemoedigen? Is muziek erop gericht om herstel-georiënteerd of verlies-georiënteerd te werken? Of beide? Hoe dan? In welk deel van het rouwproces is muziek dan van belang en wat is dan de werking (verlies-of herstelgericht)?)

- Is muziek erop gericht om de continue band in stand te houden met de overledene?

Als muziek bijvoorbeeld wordt gebruikt om herinneringen op te roepen, hoe werkt dat dan? Hetzelfde voor symbolen en rituelen.