

ΓΟΡΕ

ROUW

# ГОРЕВАНИЕ

ROUW

- Горевание - это естественная реакция на потерю
- Процесс с психологическими, социальными и физическими аспектами
- Rouw is de natuurlijke reactie op verlies
- Proces met psychologische, sociale en fysieke aspecten

# ПОТЕРЯ

VERLIES

- Потеря: из-за смерти, развода, потери работы, болезни, старости, роста
- «Любая потеря является травмой, любая травма - это потеря.»
- Первичная потеря, вторичная потеря
- Verlies: door dood, verlating, ontslag, ziekte, ouderdom, groei
- “In ieder verlies is trauma, in ieder trauma is verlies.”
- Primair verlies, secundaire verliezen

# ТРАУР, адаптация горя

## ROUWVERWERKING

- Характеристики успешного процесса траура:
  - Новая личность, создание нового Я  
(Реконструкция внутреннего мира).  
Вы никогда не станете прежним
  - Новые отношения с умершим, дать этому другое место.  
Символическая связь с кем-то, кто физически больше не в  
вашей жизни
  - Новые отношения с миром, снова жить, снова инвестировать
- Kenmerken van geslaagd rouwproces:
  - Nieuwe identiteit, nieuw Ik opgebouwd, (reconstructie van de innerlijke wereld)  
Je wordt nooit meer de oude
  - Nieuwe relatie met de overledene, andere plek gegeven  
Symbolische relatie met iemand die niet meer fysiek in je leven is
  - Nieuwe relatie met de wereld, weer naar buiten komen, weer investeren

# Два критерия

DE TWEE CRITERIA

- Два критерия для посмертных отношений:
  1. Осознаёт ли скорбящий, что человек физически умер?
  2. Способствуют ли новые отношения личному росту ?  
(помогают ли, дают ли ощущения любви? Дают ли помощь, поддержку, поощрение и т.д.?)
- De twee criteria voor post-mortem relaties:
  1. Is de rouwende zich bewust van het fysiek overleden zijn?
  2. Is de nieuwe relatie groeibevorderend?  
(Helpend, liefdevol, steunend, bemoedigend, etc.)

# Фазы горевания ROUWFASEN

- 1. Фаза уклонения
- 2. Фаза конфронтации
- 3. Фаза принятия

- I. VERMIJDINGSFASE
- II. CONFRONTATIEFASE
- III. ACCOMODATIEFASE

# 1. Фаза уклонения

VERMIJDINGSFASE

## 1. Осознать потерю

- Принять смерть как данность/факт
- Понимание смерти, осознание

### 1. HET VERLIES ONDER OGEN ZIEN

- De dood erkennen als gegeven
- De dood begrijpen, vatten

# 2. Фаза конфронтации

CONFRONTATIEFASE

## 2. Реакция на разрыв

- Отдать должное всем психологическим реакциям на потерю: почувствовать, признать, принять и выразить
- Испытать боль
- Скорбить о всех вторичных потерях

## 2. REAGEREN OP DE SCHEIDING

- Recht doen aan alle psychologische reacties op het verlies: voelen, onderkennen, accepteren en uiten
- De pijn ervaren
- Rouwen om alle secundaire verliezen



## 2. Фаза конфронтации

### CONFRONTATIEFASE

3. Переживать и вспоминать умершего и отношения

-- Реальные воспоминания

-- Прожить чувства снова

4. Отпустить ту связь с умершим и с миром, которая была раньше

3. HERBELEVEN EN HERINNEREN VAN DE OVERLEDENE EN DE RELATIE

– Realistisch terugdenken

– De gevoelens opnieuw doorleven

4. LOSLATEN VAN DE BANDEN MET DE OVERLEDENE EN MET DE WERELD ZOALS DIE WAS

# 3. Фаза принятия

ACCOMODATIEFASE

5. приспособиться к новому миру без уничтожения старого

- Пересмотреть мировоззрение
- Построить новые отношения с умершим
- Создать новые роли и выработать новые навыки
- создать новое Я, новую личность

6. Снова инвестировать

5. AANPASSEN AAN DE NIEUWE LEEFWERELD ZONDER DE OUDE WEG TE MAKEN

- Wereldbeeld herzien
- Nieuwe relatie met de overledene opbouwen
- Nieuwe rollen en vaardigheden opbouwen
- Nieuwe identiteit opbouwen

6. OPNIEUW INVESTEREN

# Поведение в трауре и подходящая поддержка

ROUWGEDRAG EN PASSENDE ONDERSTEUNING

# 1. Наркоз или конфронтация

I. VERDOVING OF CONFRONTATIE (Polspoel, Maas)

- Предоставлен сам себе
- Все кажется нереальным и непонятным
- Потребность выговориться
- Желание, чтобы тебя слушали (часто и длительно)
- Op zichzelf terug geworpen
- Alles lijkt onwerkelijk en verbijsterend
- Behoeftte om van zich af te praten
- Alleen beluisterd willen worden (langdurig en veelvuldig)
- Ненавязчиво показать свое сострадание
- Давать время и внимание, и слушать
- Не так уж много делать, возможно, некоторые практические вещи
- Bescheiden blijk geven van je medeleven
- Tijd en aandacht om te luisteren
- Niet veel doen, misschien wat praktische dingen

# 2. Объективное осознание потери

## II. OBJECTIEVE BEWUSTWORDING VAN VERLIES

- Начинается процесс фактической скорби
- Отрицание, протест, отчаяние, страх, тревога и воспоминания, чувство вины, поисковое поведение
- Желание сохранить/удержать потерянное
- Битва между разумом и чувствами
- Eigenlijke rouwproces begint
- Ontkenning, protest, wanhoop, angst en herinnering, schuldgevoelens, zoekgedrag
- Willen vasthouden van verlorene
- Gevecht verstand-gevoel
- Научится понимать различные типы поведения по время траура, понять их смысл и значение
- Слушать факты и чувства, допустить протест и отрицание (вместо опровержения)
- Проявлять / показывать уважение и близость
- Verschillende soorten rouwgedrag leren begrijpen, de betekenis verstaan
- Luisteren naar feiten en gevoelens, toelaten van protest en ontkenning (ipv weerleggen)
- Respect en nabijheid tonen

## 2. Субъективное осознание потери: пустота и ОДИНОЧЕСТВО

### II. SUBJECTIEVE BEWUSTWORDING VAN HET VERLIES: LEEGTE EN EENZAAMHEID

- Депрессия, желание смерти, одиночество, чувства пустоты потери, страхи, безнадежность
- Depressieve gevoelens, wens om dood te zijn, eenzaamheid, gevoel van leegte en gemis, angstgevoelens, uitzichtloosheid
- Скромное присутствие
- Продолжать сопереживать скорбящему
- Оставаться верным и впредь уделять регулярное внимание, показывать свою преданность и подлинность, даже тогда, когда вы чувствуете себя бессильным
- Bescheiden aanwezig blijven
- Je blijven inleven in de rouwende
- Trouw blijven en regelmatig aandacht blijven geven, echtheid tonen, je ook onmachtig voelen

# 3. Интеграция потери

## III. INTEGRATIE VAN VERLIES

- Так, уже достаточно
- Снова связь с жизнью и желание снова восстановить жизнь.
- Приобретение новой идентичности, нового Я
- Het is genoeg geweest zo
- Weer verbinding met en zin in het leven terugkrijgen
- Verwerving van een nieuwe identiteit
- Иногда требуется поддержка и подтверждение, чтобы постепенно решиться на этот шаг
- Предложить помощь в том, чтобы закончить процесс скорби
- Soms bevestiging nodig om deze stap geleidelijk te durven zetten
- Hulp bieden bij de afsluiting van het rouwproces

# Работа с потерей

ROUW-WERK

- Психо-образование по требованию: объяснение о реакциях на горе и задачах, которые перед вами стоят во время траура
- Активизация ресурсов из окружающей среды
- Активизация внутренних ресурсов помощи
- Разрешение на выражение / экспрессию
- Плыть по волнам
- Символы, знаки, ритуалы и обряды
  - Psyche-educatie naar behoefte: uitleg over rouwreacties en rouwtaken
  - Activeren van hulpbronnen uit de omgeving
  - Activeren van innerlijke hulpbronnen
  - Toestemming voor en vormgeving van expressie
  - Meegaan met de golven
  - Symbolen, rituelen en ceremonies



# Отношения между живыми и мёртвыми

RELATIE TUSSEN LEVENDEN  
EN DODEN

- Желание сделать что-то для умершего
- Во всех религиях
- По всему миру
- De behoefte om iets te DOEN voor de overledene
- In alle religies
- Over de hele wereld

# Что может сделать человек?

WAT KAN EEN MENS ZOAL DOEN?

- Похороны в соответствии с ритуалами и обрядами
  - фонд мёртвых
  - Общество помощи смерти, Шри-Ланка
  - Еврейское захоронение: ничто не может быть недостающим
- Временное захоронение против окончательного захоронения
- Begrafenis houden volgens rituelen en voorschriften
  - Het Dodenfonds
  - Death Aid Society, Sri Lanka
  - Joodse begrafenis: geen snippertje mag ontbreken
- Voorlopige begrafenis vs. Definitieve begrafenis

# Что может сделать человек?

WAT KAN EEN MENS ZOAL DOEN?

- Посещать человека
- Помочь
- Эль Диа-де-лос-Muertos, Мексика, 2 ноября (День всех душ): праздновать, петь, есть и танцевать для умерших. Оставить место для умерших .
- Op bezoek komen
- ‘Een steentje bijdragen’
- El Dia de los Muertos, Mexico, 2 November (Allerzielen): feesten, zingen, eten en dansen met de doden. Plaats openlaten voor de dode

# Что может сделать человек?

WAT KAN EEN MENS ZOAL DOEN?

- Специальные молитвы или медитации
  - Тибетская книга мертвых
  -
- Отчитать службу
- Подарки и приношения для специального святого или Бога
- Добрые дела записать в книге жизни
- Speciale gebeden of meditaties
  - Tibetaans Dodenboek
  - Aflaat bidden, kopen of bij elkaar werken
- Mis laten lezen
- Offergaven bij speciale Heilige of (Af-)God
- Goede daden bij laten schrijven in het levensboek

# Что может сделать человек?

WAT KAN EEN MENS ZOAL DOEN?

- **Добрые дела записать в книге жизни**
  - Левый и правый ангел
  - Три варианта:
    - вырастить хороших детей
    - дать на школу / больницу / церковь
    - написать книги
- Goede daden bij laten schrijven in het levensboek
  - De linker- en de rechterengel
  - De drie mogelijkheden:
    - Goede kinderen grootbrengen
    - Geven voor een school/ziekenhuis/moskee
    - Schrijven van een boek

# Что может сделать человек?

WAT KAN EEN MENS ZOAL DOEN?

- Похоронные подарки в гроб
  - для перехода
    - для того, кто туда идет
  - Египтяне, майя, кельты, китайцы

Подарить подарки

- Китайские деньги мертвых
- теплая обувь
- ..и многое, многое другое
- Grafgiften meegeven in de kist
  - Voor onderweg
  - Voor daarginder
  - Egyptenaren, Maya's, Kelten, Chinezen
- Geschenken komen brengen
  - Chinees dodengeld
  - Warme schoentjes
  - ..en nog véél meer

# Что может сделать человек?

WAT KAN EEN MENS ZOAL DOEN?

- Строительство памятника
  - Пирамида, Тадж-Махал, красивая могила
- Украсьте могилу
- Сжигание благовоний
- Отпугнуть демонов
- Запустить фейерверк
- Monument bouwen
  - Pyramide, Taj Mahal, pronkgraf
- Graf versieren
- Wierook branden
- Demonen wegjagen
- Vuurwerk afsteken

# Что еще нормально?

WAT IS NOG NORMAAL?

-- Картина иногда обманчива:

Клиент мог не сказать всего, например, из-за стыда или чувства вины, или из страха, что его посчитают сумасшедшим

-- Интенсивность иногда выглядит более патологически, чем она является

-- Осложнения часто проявляются в аспектах "застывших точек", а сам процесс проходит целостно

- Beeld soms bedrieglijk:  
Client vertelt niet alles, b.v. door schaamte of schuld, of angst voor gek versleten te worden
- Intensiteit ziet er soms pathologischer uit dan het is
- Complicaties manifesteren zich vaak in aspecten, "stuck points", terwijl het proces als geheel doorloopt



# Еще не тревожно

NIET ALARMEREND

- Когда старые потери возрождаются
  - Преобладание других чувств, чем печаль
  - Часть меня умерла с тобой
  - Отношения продолжают по-прежнему
  - Часть территории сохранять как была, чтобы помнить
  - Сделать что-то, чтобы другие помнили умершего
- 
- Wanneer oude verliezen opnieuw opspelen
  - Andere gevoelens dan verdriet voeren boventoon
  - Een deel van mij is mee-doodgegaan
  - De relatie gaat verder
  - Deel van de omgeving in stand houden, ter herinnering
  - Zorgen dat anderen de dode niet vergeten

# ЕЩЕ НЕ ТРЕВОЖНО

niet alarmerend

- Обостренное чувство уязвимости (смерти себя или других)
- Сопротивление изменению вещей, частью которых был умерший (дом, работа, год)
- В некоторых ситуациях годы или пожизненное горевание
- Гнев оттого, что другие живут, а умерший нет
- Временные пики острой печали, долго после смерти
  
- Verhoogd besef van kwetsbaarheid m.b.t. eigen en andermans dood
- Weerstand om dingen te veranderen waarvan de dode deel was (huis, baan, jaar)
- In sommige opzichten jaren of voor altijd blijven rouwen
- Rancune dat anderen wel doorleven, en de overledene niet
- Tijdelijke pieken van acute rouw ervaren, lang na het overlijden

# ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

## ALARMSIGNALEN

- Постоянное реагирование на потерю и разрыв
- Экстремальные беспокойство, возбуждение, повышенная возбудимость, необходимость постоянно быть занятым из-за страха, что что-то приходит на ум
- Сильный страх смерти (своей или других лиц)
- Экстремальная идеализация умершего или отношений
- Ригидное, компульсивное или ритуальное поведение, которое мешает нормальной жизни
- Voortdurend overreageren op verlies en scheiding
- Extreme rusteloosheid, arousal, overprikkeldheid, steeds bezig moeten blijven uit angst voor wat anders opkomt
- Sterke doodsangst voor zichzelf of anderen
- Extreem idealiseren van de overledene of de relatie
- Rigide, compulsief, of ritualistisch gedrag wat interfereert met het gewone leven

# СИГНАЛЫ ОПАСНОСТИ

## ALARMSIGNALLEN

- Неспособность испытывать различные эмоциональные реакции на потерю или строго ограниченные эмоции
  - Неспособность переносить / допускать мысли или чувства по поводу умершего
  - Отношения с другими людьми характеризуются страхом привязанности и другие формы предотвращения будущих потерь
- 
- Onvermogen om de verschillende emotionele reacties op het verlies te ervaren of sterk beperkt affect
  - Onvermogen om de ervaren gedachten of gevoelens over de overledene onder woorden te brengen
  - Relaties met anderen gekenmerkt door angst voor intimiteit en andere vormen van vermijding van toekomstig verlies

# СИГНАЛЫ ОПАСНОСТИ

## ALARMSIGNALLEN

- Само-повреждающие отношения, компульсивное беспокойство и суррогатные отношения
- Само-повреждающее или отыгрывающееся поведение, в том числе злоупотребление психоактивными веществами
- Хроническое чувство онемения, отчуждения, деперсонализации и другие формы изоляции
- Хронический гнев или ярость, смешанные с депрессией
- Patroon van zelf-beschadigende relaties, dwangmatig zorgen en surrogaat-relaties
- Patroon van zelf-beschadigend of acting-out gedrag, waaronder ook middelenmisbruik
- Chronisch ervaren van verdooving, vervreemding, depersonalisatie en andere vormen van isolement
- Chronische woede of woede, gemengd met depressie

# Факторы риска усложненного горя

RISICOFACTOREN VOOR GEkomplICEERDE ROUW

## 1. ФАКТОРЫ, КАСАЮЩИЕСЯ СМЕРТИ

-- Внезапная, неожиданная смерть

в основном: травматическая, насильственная, произвольная  
или с тяжелыми увечьями

-- Смерть после чрезмерно долгой болезни

-- Потеря ребенка

-- Когда смерти можно было бы избежать

## I. FACTOREN M.B.T. HET OVERLIJDEN

– Plotselinge, onverwachte dood

Vooral: traumatisch, gewelddadig, willekeurig of met ernstige verminking

– Dood na een overmatig lang ziekbed

– Verlies van een kind

– De dood had voorkomen kunnen worden

# Факторы риска усложненного горя

RISICOFACTOREN VOOR GEkomplICEERDE ROUW

## 2. ФАКТОРЫ ДО / ПОСЛЕ СМЕРТИ

- Особо агрессивные или двойственные отношения с умершим
- Ранние или одновременные потери
- Отсутствие социальной поддержки

## II. FACTOREN VOORAFGAAND AAN / VOLGEND OP HET OVERLIJDEN

- Uitgesproken agressieve of ambivalente relatie met de overledene
- Eerdere of gelijktijdige rouwtaken
- Gebrek aan sociale steun

# Схемы осложнённого горевания

PATRONEN VAN GEkomplICEERDE ROUW

## 1. ОТСУТСТВУЮЩЕЕ ИЛИ ОТРИЦАЕМОЕ ГОРЕВАНИЕ

Смерти нет, только временное разделение

Когда нет подтверждения смерти, когда тело не может быть  
увиденным / найденным

**ПРОБЛЕМА:** начать горевать

### 1. ONTBREKENDE OF ONTKENDE ROUW

Er is geen dood, enkel een scheiding.

Komt voor wanneer er geen bevestiging is van de dood, wanneer het lichaam niet gezien kan worden, bij vermissingen of rampen

**PROBLEEM:** EEN BEGIN MAKEN MET DE ROUW



# Схемы осложнённого горевания PATRONEN VAN GECOMPLICEERDE ROUW

## 2. Осложнённый траур UITGESTELDE ROUW

Сознательно или неосознательно отстранить траур,  
по эмоциональным или психическим причинам  
Bewust of onbewust opschorten van de rouw, om emotionele of verstandelijke redenen.

Проблема: Траур начинается, если наступает момент  
осознания

PROBLEEM: DE ROUW BEGINNEN ALS HET MOMENT DAAR IS

# Схемы осложнённого горевания

PATRONEN VAN GECOMPLICEERDE ROUW

## 3. Хроническое или затяжное горевание

Траур остается в состоянии острого горя: интенсивная грусть, бесконечные повторения, бунт, депрессия и тревога

Особенно после сильной зависимости в отношениях, или в системе, не допускающей восстановления

**ПРОБЛЕМА : Горевание довести до конца**

## 3. CHRONISCHE OF VERLENGDE ROUW

De rouwende blijft in een toestand van acute rouw: intens verdriet, eindeloos herhalen, opstandigheid, depressie en angst.

Vooraf na extreem afhankelijke relatie

of in een systeem dat geen herstel toestaat.

**PROBLEEM: DE ROUW TOT EEN EINDE BRENGEN**

# Схемы осложнённого горевания

PATRONEN VAN GECOMPLICEERDE ROUW

## 4. Искаженное горевание

Экстремальная агрессия / экстремальное чувство вины

Особенно после двойственных отношений с многими конфликтами и незаконченными темами. Отсутствие других реакций горя, таких как печаль, тоска, чувство потери и отсутствия человека

ПРОБЛЕМА : НАЙТИ ДОСТУП КО ВСЕМУ СПЕКТРУ РЕАКЦИЙ

## 4. VERWRONGEN ROUW

Extreme agressie / extreme schuld

Vooral na uitgesproken ambivalente relatie met veel conflicten en onafgemaakte zaken

Opvallend ontbreken van andere rouwreacties als verdriet, of gemis

PROBLEEM: TOEGANG VINDEN TOT HET VOLLEDIGE SPECTRUM VAN REACTIES

# Схемы осложнённого горевания

PATRONEN VAN GECOMPLICEERDE ROUW

## 5. ТРАВМИРОВАННОЕ ГОРЕВАНИЕ

Скорбящий продолжает оставаться в состоянии пост-травматического стресса и не может перейти к процессу траура

**ПРОБЛЕМА : ПЕРЕРАБОТАТЬ ТРАВМУ И ПЕРЕЙТИ К ПРОЦЕССУ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПОТЕРИ**

## 5. GETRAUMATISEERDE ROUW

Rouwende blijft steken in de post-traumatische stress en komt niet toe aan de eigenlijke rouw.

**PROBLEEM: HET TRAUMA VERWERKEN EN TOEKOMEN AAN HET VERLIES**

# Схемы осложнённого горевания

PATRONEN VAN GECOMPLICEERDE ROUW

## 6. СОМАТИЧЕСКОЕ ГОРЕВАНИЕ

соматические симптомы и жалобы,

в основном от идентификации с умершим, вместо чувств и реакций горя

**ПРОБЛЕМА : СИМПТОМЫ И ЖАЛОБЫ  
ПЕРЕВЕСТИ В РЕАКЦИИ ГОРЕВАНИЯ**

### 6. GESOMATISEERDE ROUW

Somatische symptomen en klachten,

veelal vanuit identificatie met de overledene nemen de plaats in van gevoelens en rouwreacties

**PROBLEEM: SYMPTOMEN EN KLACHTEN VERTALEN IN ROUWREACTIES**

# ОСНОВЫ ЛЕЧЕНИЯ

## UITGANGSPUNTEN VAN DE BEHANDELING

### БАЗОВАЯ ДИНАМИКА ОСЛОЖНЕННОГО ГОРЕВАНИЯ

- Держитесь любимого и не отпускайте его
- Отрицать, подавлять или избегать (некоторые аспекты) личных реакций

#### BASISDYNAMIEK BIJ GEkomplICEERDE ROUW

- Vasthouden aan de geliefde en vermijden om los te laten
- Ontkennen, verdringen of vermijden van (bepaalde aspecten van) de eigen reacties

# ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ - ВОПРОС

DE GOUDEN SLEUTELVRAAG

- “у тебя, несомненно, есть важная и уважительная причина на то, чтобы делать так, как ты делаешь

Je hebt ongetwijfeld een belangrijke en goede reden om te doen wat je doet.

- .....

- Что это за важная и уважительная причина?

Wat zou die belangrijke en goede reden kunnen zijn ?

# Что делать, а что нет?

## BASIC DO'S AND DON'TS

- Признание - это бальзам на рану потери.
- Чтобы уметь дать подлинное признание, нужна собственная терпимость к эмоциональной боли
- Дайте признание всех потерь
- Erkenning is de balsem op de wond van het verlies.
- Om authentieke erkenning te kunnen geven telt je eigen tolerantie voor emotionele pijn
- Geef erkenning voor alle verliezen



# Что делать, а что нет?

## BASIC DO'S AND DON'TS

- Дайте ясное разрешение всем чувствам, как положительным, так и отрицательным
- Настройтесь выдерживать, терпеть любые реакции, даже враждебность
- Дайте психо-образование, опровергните мифы, обучите представлениям о реакциях во время траура и реакциях горевания
- Geef expliciet toestemming voor alle gevoelens, zowel positieve als negatieve gevoelens.
- Stel je erop in om alle reacties te tolereren, zelfs vijandigheid
- Geef psycho-educatie, stel mythen aan de kaak, geef les over rouw en rouwreacties

# Что делать, а что нет?

## BASIC DO'S AND DON'TS

- Признайте, назовите, дифференцируйте и выскажите вслух
  - Держитесь подальше от патологии, пока она не мешает процессу горевания : ваша работа - помочь людям горевать, а не делать из них лучших людей .
  - Принимайте во внимание перспективу семьи
- 
- Onderken, benoem, label, differentieer, breng onder woorden
  - Blijf af van pathologie zolang die niet interfereert met het rouwproces: je taak is om mensen te helpen rouwen, niet om betere mensen van ze maken.
  - Houd een systeemperspectief in het achterhoofd

# Что делать, а что нет?

## BASIC DO'S AND DON'TS

- Клиент определяет значение потери.
- Каждый человек имеет право на свою скорбь, и создавать свои собственные символы помогает исцелению
- Не пытаться преждевременно придавать значение потери в философских или духовных терминах
- Чтобы переносить чужую боль, требуется определённая терпимость к боли и разочарованию. Не пытайтесь убрать боль (это иногда очень важно).
  
- De client bepaalt de betekenis van het verlies.
- Ieder heeft recht op zijn eigen rouwproces, en je eigen symbolische gebaren maken werkt helend
- Niet voorbarig het verlies betekenis willen geven in filosofische of spirituele termen
- Andermans pijn kunnen aanzien doet een beroep op je eigen frustratietolerantie.  
Probeer niet om de pijn weg te nemen.  
(Dit is soms zelfs essentieel)

# Что делать, а что нет?

## BASIC DO'S AND DON'TS

- Работайте с ожиданием, что скорбящий в конечном итоге может всё перенести и справиться с гореванием. Работайте с надеждой.
- Реагируйте на то, что есть, но нужно и реагировать на то, чего нет, но чего явно не хватает.
- Рассчитывайте на повторения, но не на бессмысленное повторение
- Werk vanuit de verwachting dat de rouwende het verlies uiteindelijk aankan, werk vanuit hoop.
- Reageer op wat er is, maar reageer ook op wat er niet is, op wat ontbreekt.
- Calculeer herhaling in, maar geen zinloze herhaling

# Что делать, а что нет?

## BASIC DO'S AND DON'TS

- Пять П от Терезы Rando:

1. Присутствие: Я буду с тобой

2. Разрешение : Это имеет право на существование и может  
быть

3. Терпение: Я даю вам время, которое вам нужно

4. Предсказуемость: Ты можешь на меня рассчитывать

5. Настойчивость: Я всё выдержу и останусь с тобой

- De vijf P's van Therese Rando:

1. Presence: Ik zal er voor je zijn

2. Permission: Het mag zijn, het is goed

3. Patience: Ik geef je de tijd die je nodig hebt

4. Predictability: Je kunt op me bouwen

5. Perseverance: Ik haak niet af

# Что делать, а что нет?

## BASIC DO'S AND DON'TS

- Дайте почувствовать свою искреннюю приверженность, и поймите терапевтическую ценность вашего присутствия
- Не пытайтесь свести ситуацию к минимуму, чтобы отстранить себя от отчаяния вашего клиента.
- Не дайте вашему собственному бессилию вас отстранить от клиента
- Не позволяйте вашим собственным личным потребностям определять опыт для клиента
- Laat oprechte betrokkenheid voelen, realiseer je de essentiële therapeutische waarde van jouw er-zijn
- Probeer niet de situatie te minimaliseren om de wanhoop van je client van je af te houden
- Laat je eigen onmacht je niet weerhouden om uit te reiken
- Laat niet je eigen persoonlijke behoeften de ervaring voor de client bepalen

# Что делать, а что нет?

BASIC DO'S AND DON'TS

- **Ваша собственная утрата будет всегда резонировать** Ken je eigen rouw, deze zal steeds resoneren
- **Заботьтесь о себе, после интенсивных сессий: не стоит недооценивать, насколько сильно отзовётся ваше собственное горе** Zorg voor jezelf, na intense sessies: onderschat niet hoezeer je eigen verlies gereactiveerd wordt

# Что делать, а что нет?

## BASIC DO'S AND DON'TS

- Чувства, мысли, желания, страхи, поведение и симптомы нормализовать и дать им легитимность
- Рождение и смерть являются такими удивительными таинствами, что они также вызывают глубокие опасения и страхи и могут привести к сотворению мифов (и, таким образом, чувству вины, позора и страха)
- Gevoelens, cognities, wensen, angsten, gedrag en symptomen normaliseren en legitimeren
- Geboorte en dood zijn zulke ontzagwekkende mysteries dat ze ook heel diepe angsten oproepen en leiden tot mythevorming (en dus tot schaamte, schuld en angst)



# Психо-образование

PSYCHO-EDUCATIE

- Подготовьте людей к:
  - Эмоциям и мыслям, которые могут прийти. Помогите им развить реалистичные ожидания.
  - Травматическим триггерам, юбилейным реакциям, временным пикам острой скорби
  - Возвращению к болезненной деятельности или местам
  - Переживаниям, сильнее обычных
  - Реакциям от окружающих, как положительным, так и отрицательным
  - Изменению норм, значений и принципов
- Bereid mensen voor op
  - Emoties en gedachten die op kunnen komen, help ze realistische verwachtingen kweken
  - Traumatische triggers, verjaardagsreacties, tijdelijke pieken van acute rouw
  - Terugkeer naar pijnlijke activiteiten of plaatsen
  - Bovennatuurlijke ervaringen
  - Reacties uit de omgeving, zowel positief als negatief
  - Veranderingen in normen en waarden

# ПСИХО-ОБРАЗОВАНИЕ

## PSYCHO-EDUCATIE

- Объясните:
  - "Логика" всех видов реакций
  - Уничтоженное доверие к миру
  - Семейные изменения:
    - Ролевые изменения
    - Асинхронность, различия в эмоциональных реакциях
    - Интерпретации поведения друг друга
    - Вину и обвинение
    - Слишком сильную защиту другого
    - Конкурс на горевание и монополия
    - Семейные тайны
- Geef uitleg over:
  - De “logica” van allerlei reacties
  - Het vernielde vertrouwen in de wereld
  - “Gezinsdynamica”:
    - Rolveranderingen /Asynchroniciteit, verschillen in emotionele reacties / Interpretaties van elkaars gedrag / Schuld en beschuldiging / Elkaar (teveel) in bescherming nemen /Rouw-wedstrijd en –monopolie /Familiegeheimen

# ПСИХО-ОБРАЗОВАНИЕ

PSYCHO-EDUCATIE

Научите людей:

-- Методам самопомощи

Опыт описывать словами, вести дневник, писать письма

Контакт с другими пострадавшими

Быть к себе снисходительным, понизить стремления

Быстро вернуться к повседневной жизни

Заниматься спортом

-- Методам управления

Больше или меньше

-- Стратегиям выживания

• Leer mensen:

– Zelfhulp-technieken

• Ervaring onder woorden brengen, dagboek, brieven / Lotgenotencontact zoeken /

• Vriendelijk zijn voor jezelf, lat lager leggen / Snel terug naar het leven van alledag /  
Lichaamsbeweging nemen

– Controle-technieken

• Meer of minder

– Coping strategies

# МИФЫ

## MYTHEN

- Существует стандартный процесс скорби
- Траур длится один год
- Сколько вы горюете, доказывает, насколько сильно вы любили кого-то
- Вы должны полностью вытеснить умершего из своей головы
- Если вы не оплакиваете 24 часа в день, вы не любили умершего
- Если вы через пару лет до сих пор иногда плачете, вы не отработали всё должным образом
- Если у вас есть какие-либо контакты с умершим, вы сошли с ума и вас закроют в психушке
- Er bestaat een standaard-rouwproces
- Rouw neemt EEN jaar
- Hoeveel je rouwt, bewijst hoe veel je van iemand hield
- Je moet de overledene totaal uit je hoofd zetten
- Als je geen 24 uur per dag treurt, hield je niet van de overledene
- Als je na een paar jaar nog weleens huilt, heb je het niet goed verwerkt
- Als je nog contact hebt met de dode, ben je gek en wordt je opgesloten in een gesticht

# ТЕХНИКИ ЛЕЧЕНИЯ

BEHANDELTECHNIKEN

# ТЕХНИКИ ЛЕЧЕНИЯ

BEHANDELTECHNIEKEN

- EMDR

технология экрана

когнитивно-поведенческая терапия

Мнимая экспозиция

- EMDR
- Screen techniek
- Cognitieve gedragstherapie
- Imaginaire exposure

# ТЕХНИКИ ЛЕЧЕНИЯ

BEHANDELTECHNIEKEN

- Гештальт-терапия
  - Ритуалы
  - Письменные задания
  - Рисование
  - Символическое или физическое действие
- Gestalt -technieken
- Rituelen
- Schrijfopdrachten
- Tekenen
- Symbolische of fysieke actie

# РИТУАЛЫ

## RITUELEN

- Ритуал: специфическое действие, которое дает символическое выражение определенных чувств и мыслей, либо индивидуально, либо в группе.
- Виды ритуалов:
  - Ритуалы расставания
  - Переходные ритуалы (очистка, новое начало)
  - Укрепляющие ритуалы (восстановить, укрепить связи)
- Ritueel: specifieke activiteit die symbolisch uitdrukking geeft aan bepaalde gevoelens en gedachten, individueel of als groep.
- Typen rituelen:
  - Scheidingsrituelen
  - Overgangsrituelen (zuivering, nieuw begin)
  - Opname-rituelen (opnieuw verbinden, banden versterken)



# РИТУАЛЫ

RITUELEN

- Целительное действие ритуалов:
  - Доброкачественное отыгрывание назад (acting out)
    - Легитимный эмоциональный выход
    - Обеспечивает фокус
  - Увеличивает чувство контроля
    - Обеспечивает безопасность и сдерживание, защиту против всепоглощающих чувств, когнитивный контроль
  - Имеет структуру: начало, середину и конец
- Helende werking van rituelen:
  - Goedaardige acting out
  - Gelegitimeerde emotionele uitlaatklep
  - Reikt een focus aan
  - Verhoogt gevoel van controle
  - Geeft veiligheid en containment, bescherming tegen overweldigende gevoelens, cognitieve grip
  - Heeft structuur: een begin, een midden en een eind

# РИТУАЛЫ

## RITUELEN

- Помогает дать выход глобальным, расплывчатым, двойственным, недифференцированным, или трудно называемым аффектам
- Ритуал даёт разрешение на эмоциональное завершение
- Иногда, разрешение от внешней структуры или органа необходима, чтобы разрешить себе остановить траур
- Групповые ритуалы усиливают групповую идентичность и солидарность.
- Помогает выразить общие значения
- Helpt globale, vage, ambivalente, ongedifferentieerde, of moeilijk te benoemen affecten kanaliseren
- Ritueel geeft toestemming voor emotionele afsluiting
- Soms is toestemming van autoriteit of structuur van buitenaf nodig om te mogen stoppen met rouwen
- Groepsritueel versterkt groepsidentiteit, -cohesie en solidariteit
- Helpt gedeelde betekenissen uitdrukken

# ОСНОВЫ РИТУАЛОВ

## BOUWSTENEN VOOR RITUELEN

- ИМЯ
- ФОТО
- МОЛИТВЫ
- ЦВЕТЫ
- СВЕТ
- ЛАДАН
- УКРАШЕНИЯ
- ОДЕЖДА

- NAAM
- FOTO'S
- BEELDEN
- GEBEDEN
- BLOEMEN
- LICHT
- WIEROOK
- SIERADEN
- KLEDING

- КАМНИ
- ВОДА
- ПИСЬМА
- МУЗЫКА
- ЕДА, НАПИТКИ
- СПЕЦИАЛЬНОЕ МЕСТО  
НИТЬ ПРИВЯЗАННОСТИ

- STENEN
- WATER
- BRIEVEN
- MUZIEK
- ETEN, DRINKEN
- SPECIFIEKE PLAATS
- DRAAD VAN VERBONDENHEID

# ПИСЬМЕННЫЕ ЗАДАНИЯ

## SCHRIJFOPDRACHTEN

- Письмо имеет эффект усиления личности, помогает выразить и создать дистанцию
- Виды писем:
  - дневник
  - письма умершему
    - письма другим
  - СТИХИ
  - книга воспоминаний
  - Блог, сайт - для переживших то же
- Schrijven heeft ik-versterkende werking, helpt uiting geven en afstand nemen
- Typen schrijfopdracht:
  - Dagboek
  - (Serie van) brieven aan de overledene
  - Brieven aan anderen
  - Gedichten
  - Herinneringsboek
  - Weblog, website-forum voor lotgenoten

# РИТУАЛЫ ДЛЯ ПИСЬМЕННЫХ ЗАДАНИЙ

RITUELEN VOOR SCHRIJFOPDRACHTEN

- **СОХРАНИТЬ**

Положить в гроб

В пепел в урну

Положить на могилу

Положить на алтарь

Положить на место гибели

Сохранить

Татуировка

- **Bewaren**

Meegeven in de kist

Bij de as in de urn

Op het graf leggen

Op altaar leggen

Neerleggen op onheilsplek

Bewaren

Tatoeëren

# РИТУАЛЫ ДЛЯ ПИСЬМЕННЫХ ЗАДАНИЙ

## RITUELEN VOOR SCHRIJFOPDRACHTEN

- **СОХРАНИТЬ**
- Включение в произведение искусства
- Опубликовать
- Отправить
- Отдать
- Зачитать
- Спрятать в дереве
- Повесить на дереве
- **Bewaren**
  - Verwerken in een kunstwerk
  - Publiceren
  - Opsturen
  - Afgeven
  - Voorlezen
  - Verstoppen in een boom
  - Ophangen aan een boom

# РИТУАЛЫ ДЛЯ ПИСЬМЕННЫХ ЗАДАНИЙ

## RITUELEN VOOR SCHRIJFOPDRACHTEN

- СОХРАНИТЬ
- Похоронить в сундучке / гробике
- Разместить на интернет-сайтах
- Отправить преступнику (или группе)
- Отправить дорогому человеку
- В рамку
- **Bewaren**
  - In een loden kist afzinken
  - In kistje begraven
  - Op internet plaatsen
  - Naar dader(groep) sturen
  - Versturen naar dierbare
  - Bundelen
  - Inlijsten

# РИТУАЛЫ ДЛЯ ПИСЬМЕННЫХ ЗАДАНИЙ

RITUELEN VOOR SCHRIJFOPDRACHTEN

- **Сохранить**
- Держать в кошельке
- В фотоальбоме
- Специальной папке на вашем компьютере
- Ламинировать
- Разослать копии
  
- **Bewaren**
  - In portemonnee bewaren
  - In fotoboek leggen
  - Speciale map op de computer
  - Opslaan in the cloud
  - Lamineren
  - Placemat van maken
  - Kopiëren en rondsturen



# РИТУАЛЫ ДЛЯ ПИСЬМЕННЫХ ЗАДАНИЙ

RITUELEN VOOR SCHRIJFOPDRACHTEN

- ВЫБРОСИТЬ ЭТО!
- Порвать
- Вымазать
- Вытереть этим задницу
- Смыть в унитазе
- Запустить на воздушном шаре
- С фейерверком в небо
- Weg ermee!  
Kapotscheuren  
Bevuilen  
Je kont ermee afvegen  
Door we spoelen  
Aan een vlieger binden  
Op laten stijgen in een ballon  
Met vuurwerk de lucht in

# РИТУАЛЫ ДЛЯ ПИСЬМЕННЫХ ЗАДАНИЙ

RITUELEN VOOR SCHRIJFOPDRACHTEN

- ВЫБРОСИТЬ ЭТО!!
- Использовать по новой
- Сделать лодочку
- Сжечь в камине
- Сжечь в новогоднем огне
- Похоронить
- Weg ermee!
  - Hergebruiken
  - Flessenpost
  - Bootje van vouwen
  - Verbranden in open haard
  - Verbranden in Oud&Nieuw-vuur, in Paasvuur
  - Begraven

# Ритуалы для письменных заданий

RITUELEN VOOR SCHRIJFOPDRACHTEN

- **Выбросить!**

Превратить в компост Op de composthoop

Растворить в кислоте In zuur oplossen

Выбросить в мусор Prullenbak

Превратить в старую бумагу Oud papier

Сделать папье-маше Papier machee van maken

Сделать конфетти Confetti van maken

Сделать гирлянду Slingers van maken

# Ритуалы для письменных заданий

RITUELEN VOOR SCHRIJFOPDRACHTEN

- **Выбросить!** *Weg ermee!*

В измельчитель для бумаги *In de papierversnipperaar*

Сделать мяч и отпустить его *Bal van maken en weggoien*

Бросить в клетку со львами *Voor de leeuwen gooien*

Оставить своему терапевту *Bij je behandelaar laten*

# Технология экрана

## SCREEN TECHNIEK

- Вместе в кино:
  - Два стула рядом
  - напротив экрана, например белой стены
  - При помощи жестов, направления взгляда и использования речи всё время указывать «вы сейчас здесь», «он / она там »
- Вместе посмотреть фильм
- Назад и вперед между здесь и сейчас, между там и тогда
- Samen in de bioscoop:
  - Twee stoelen naast elkaar
  - Tegenover een scherm, b.v. witte muur
  - Dmv. armgebaren, kijkrichting en taalgebruik steeds blijven aanduiden ‘jij nu hier’, ‘hij/zij daar toen’
- Samen kijken naar de film
- Heen en weer tussen hier-en-nu en daar-en-toen

# Технология экрана

## SCREEN TECHNIEK: VOORBEREIDING

- Визуализировать собственный пульт дистанционного управления
- Какие кнопки вы хотите на нём иметь?
- Воспроизведение, пауза, стоп, перемотка вперед, перемотка назад
- черно-белый цвет
- Громкость звука
- Приблизить / удалить
- Размеры экрана
- Расстояние от экрана
- Давайте попрактикуемся с позитивным или нейтральным фильмом
- Afstandsbediening naar eigen wens ontwerpen en visualiseren
- Welke knoppen wil je erop?
- Play, pause, stop, forward, fast forward, back
- Kleur / zwart-wit
- Geluidsvolume
- Zoom in, zoom uit
- Afmeting van het scherm
- Afstand van het scherm
- Laten oefenen met positief of neutraal filmpje

# ТЕХНОЛОГИЯ ЭКРАНА СТАРТ

## SCREEN TECHNIEK: DE AFTRAP

1. Опишите кратко одно событие
2. Какая картина этого события наиболее сложная/трудная? Опишите ее кратко
3. Какое негативное представление о себе возникает? "Я .....
4. Какие эмоции возникают?
5. Где вы чувствуете это в вашем теле?
6. Как высоко напряжение от 0 до 10?

1. Laat één gebeurtenis in het kort beschrijven
2. Wat is uit deze gebeurtenis het allernaarste beeld? Laat kort beschrijven
3. Welk negatief idee over jezelf hoort hierbij?  
'Ik ben .....
4. Welke emoties komen er op?
5. Waar voel je dit in je lichaam?
6. Hoe hoog is de spanning/lading van 0 tot 10?

# Технология экрана поддерживать процесс

SCREEN TECHNIK:  
HET PROCES GAANDE HOUDEN

- Если напряжение спало: нажмите «Play» ... и скажите мне, что приходит
- Если процесс немного остановился: "Вернитесь обратно к самому тяжелому изображению, и по шкале то 0 до 10, как высоко напряжение в настоящее время ?  
... И что в основном даёт эту цифру?»

Нажмите снова кнопку Play

- Als de lading er is: druk nu op 'Play' ....en vertel me steeds wat er opkomt
- Als het proces een beetje stilvalt:  
'Ga terug naar het laatste beeld, en van 0-10 hoe hoog is de spanning/lading nu?  
....en waar komt dit cijfer vooral uit voort?'
- Druk opnieuw op 'Play'



# ТЕХНОЛОГИЯ ЭКРАНА: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПРОБЛЕМАХ В ПУТИ

## SCREENTECHNIEK: EERSTE HULP BIJ PECH ONDERWEG

- Клиент сильно вовлекается в фильм:
  - Назад в кинотеатр
    - Назад в здесь и сейчас
    - Такие меры необходимы при повышенной возбудимости и диссоциации (зрительный контакт, голос, осязание, задания и т.д.)
    - Возможно даже остановиться, подвигаться и снова твердо стать на ноги, «заземлиться»
    - Меры для увеличения расстояния ( отодвинуть экран, перейти на черно-белый цвет, выключить звук и т.д.)
- Cliënt wordt teveel in de film gezogen:
  - Terughalen naar de bioscoop
  - Terughalen naar het hier en nu
  - Interventies zoals bij hyperarousal en dissociatie (oogcontact, stem, aanraken, opdrachtjes, etc.)
  - Eventueel even stoppen, bewegen en opnieuw stevig grounden
  - Maatregelen voor meer afstand (screen verder weg, van kleur naar zwart-wit, geluid afzetten, etc.)

# Когнитивная терапия

## COGNITIEVE THERAPIE

- Эмоциональные проблемы из-за потери возникают не из-за самой потери, а из-за:
  - Значения, придаваемого потере
  - Дисфункциональные убеждения о себе, о мире и жизни в свете понесенных потерь
  - Интерпретации, которые даются ситуациям и событиям в период после потери
- Emotionele problematiek bij verlies niet door het verlies zelf, maar door:
  - De betekenis die aan het verlies wordt toegekend
  - Disfunctionele cognities over het zelf, de wereld en het leven *in het licht van het geleden verlies*
  - Interpretaties die aan situaties en gebeurtenissen in de nasleep van het verlies worden toegekend

# Когнитивная терапия

## COGNITIEVE THERAPIE

Четыре иррациональных базовых убеждений:

- выдвигать требования
- Низкая толерантность к фрустрации
- Catastrophizing / катастрофирование
- Общая оценка и самооценка
  
- De vier irrationele kerncognities
  - Eisen stellen
  - Lage frustratietolerantie
  - Catastroferen
  - Totale beoordeling en zelfbeoordeling

# Когнитивная терапия

## COGNITIEVE THERAPIE

- Шаги:
  1. Информировать и мотивировать
  2. Определить, проверить и изменить дисфункциональные мысли и автоматические негативные мысли.
  3. Определить, проверить и изменить общие (но из-за потери активированные) дисфункциональные основные убеждения
  
- Stappen:
  1. Informeren en motiveren
  2. Identificeren, uitdagen en veranderen van specifieke (aan het verlies gerelateerde ) disfunctionele cognities & automatische negatieve gedachten
  3. Identificeren, uitdagen en veranderen van algemene ( maar door het verlies geactiveerde ) disfunctionele basisopvattingen

# Когнитивная терапия

## COGNITIEVE THERAPIE

Выявление дисфункциональных мыслей: используя конкретные моменты, когда преобладают негативные эмоции

-- Ситуация?

-- Чувства? 0-100?

-- Автоматические негативные мысли в виде утверждений –

Вероятность: 0-100%

Identificeren van disfunctionele cognities: aan de hand van specifieke momenten van negatieve emoties

- Situatie?
- Gevoel? 0-100?
- Automatische negatieve gedachten in de vorm van stellingen  
Geloofwaardigheid: 0-100%

# Когнитивная терапия

COGNITIEVE THERAPIE

Техники проверки / Uitdaagtechnieken:

1. Вопросы Сократа
2. Техника «две колонки»
3. Техника «Торт»
4. Сбор информации
5. Эксперимент

Uitdaagtechnieken:

1. Socratische vragen
2. Twee-kolommentechniek
3. Taartpuntechniek
4. Informatie inzamelen
5. Gedragsexperiment

# Метод погружения (экспозиции)

## EXPOSURE

- Длительное и / или постепенное погружение в вызывающий страх стимул, из-за чего условный рефлекс страха уменьшается
- Привыкание / исчезновение / когнитивное реструктурирование
- Langdurige en/of geleidelijke blootstelling aan de angstwekkende stimulus waardoor de geconditioneerde angstreactie afneemt
- Habituatie / extinctie / cognitieve herstructurering

# Метод погружения (экспозиции)

## EXPOSURE

- Шаги:
  1. Информировать и мотивировать
  2. Определение избегания стимула
  3. Подготовка лестницы экспозиции
  4. Экспозиция
  
- Stappen:
  1. Informeren en motiveren
  2. Identificeren van de vermijding
  3. Opstellen van een exposure-ladder
  4. Exposure



# Метод погружения (экспозиция)

EXPOSURE

- Избежание реальности потери
  - Избежание стимулов или ситуаций во внешнем мире
  - Избежание стимулов или ситуаций во внутреннем мире
  - Избежание конкретных эмоций
- 
- Vermijding van de realiteit van het verlies
  - Vermijding van stimuli of situaties in de buitenwereld
  - Vermijding van stimuli of situaties in de binnenwereld
  - Vermijding van specifieke emoties

# Метод погружения (экспозиция)

EXPOSURE

- Организовать избегаемые стимулы в порядке степени, в которой они вызывают страх
- Постепенно испытывать/погружаться в избегаемые стимулы
- Ordenen van vermeden stimuli in volgorde van de mate waarin ze angst teweegbrengen
- Stapsgewijs blootstellen aan de vermeden stimuli

# Метод погружения (экспозиции)

EXPOSURE

Методы погружения для внешнего мира:

- Мнимая экспозиция: представьте, что вы... Дать подробно описать
- Письменные задания
- Посмотреть фото
- Использование основных символов (связанные объекты)
- Посетить кладбище или крематорий
- Поговорить с другими

Exposure technieken voor de buitenwereld:

- Imaginaire exposure: stel u voor dat...gedetailleerd laten beschrijven
- Schrijfopdrachten
- Foto's bekijken
- Gebruiken van kernsymbolen (linking objects)
- Bezoeken van kerkhof of crematorium
- Met anderen praten

# Метод погружения (экспозиции)

EXPOSURE

Методы воздействия для внутреннего мира:

- Задавать конкретные вопросы, расспрашивать
- Воспоминания
- Конфронтация
- Фокусирование

Exposure technieken voor de binnenwereld:

- Expliciete vragen stellen doorvragen
- Herinneringen ophalen
- Confronteren
- Focusing

# Экспозиция как метод расследования: поведенческий эксперимент

EXPOSURE ALS UITDAAGTECHNIEK: GEDRAGSEXPERIMENT

1. Какому избегаемому стимулу/ситуации будет клиент подвергаться?
2. Какие мысли играют при этом роль?
3. Сформулируйте предсказание, которое может стать проверочным, "Если ... тогда... .."
4. Правдивость 0-100%
5. Стимул / выполнение действия
6. Новая оценка правдивости

1. Aan welke vermeden stimulus / situatie zal de cliënt worden blootgesteld?
2. Welke cognities spelen daarbij?
3. Formuleren van een voorspelling die getoetst kan gaan worden: "Als....dan....."
4. Scoren van de subj. geloofwaardigheid 0-100%
5. Blootstelling aan de stimulus / uitvoering van het gedrag
6. Evaluatie en hernieuwde vaststelling van de geloofwaardigheid

# Гештальт методы

## GESTALT TECHNIEKEN

- Техника пустого стула
  - Монолог или диалог
    - выражение
    - Простить или попросить прощения
    - Разработать конфликт
    - Проститься
- Скажите то, что вы не могли сказать тогда
- Lege stoel techniek
  - Monoloog of dialoog
    - Expressie
    - Vergeven of vergeving vragen
    - Conflict uitwerken
    - Afscheid nemen
    - Zeggen wat je toen niet kon zeggen

# Гештальт методы

## GESTALT TECHNIEKEN

- Усиливает процесс, «разжигает огонь»
  - Экстернализация
  - И прямое взаимодействие
  - Не «говорить о», а «говорить кому -то» или «разговор с»
  - Не "он / она", а «ТЫ»
  - Не бойтесь быть прямым
- 
- Intensificeert het proces, 'stookt het vuur op'
  - Door EXTERNALISEREN
  - En DIRECTE interactie
  - Niet 'praten OVER', maar 'praten TEGEN' of 'praten MET'
  - Niet 'hem/haar', maar 'jij'
  - Wees niet bang om directief te zijn

# Внутренний разговор с умершим

## INNERLIJKE DIALOOG MET DE OVERLEDENE

- Как общаться с умершим
  - Где... сейчас находится?
  - У тебя есть с ним контакт?
- Научите клиента тому, что он может ожидать
  - Тонкая, субтильная связь, как голос внутри
  - В виде предчувствия, интуиции, проницательности
- Будьте восприимчивы, откройте себя для того, что происходит, дайте этому случиться
- Не пытайтесь навязать то, что должно произойти
- Hoe te communiceren met de overledene
  - Waar is ..... nu?
  - Heb je contact met hem?
- Leer je cliënt wat te verwachten
  - Subtiële communicatie, als stem van binnen
  - In de vorm van ingevingen, intuïtie, inzichten
- Wees ontvankelijk, stel je open voor wat zich aan je voordoet, LAAT het gebeuren
- Probeer niet op te leggen wat zich moet voordoen



# Внутренний разговор с умершим

INNERLIJKE DIALOOG MET DE OVERLEDENE

- Работает только тогда, когда люди верят в то, что называется жизнью души, «есть что-то там»
- Для скептиков и неверующих: другая версия
- «Это исходит из моей собственной фантазии»: «Да. Но из всех 100000 вещей, которые могли возникнуть, приходит именно ЭТО».
- "Дух ...." против "В духе ....«
- «Что говорит ..» против "Что бы сейчас сказал? ”
- Werkt alleen als mensen geloven in zoiets als het voortbestaan van de ziel, “er is iets”
- Voor sceptici en ongelovigen: aangepaste versie
- “Dit komt uit mijn eigen fantasie tevoorschijn”:  
Ja. Maar van alle 100.000 dingen die je zou kunnen verzinnen, komt DIT in je op.
- “De geest van ....” versus “In de geest van....”
- “Wat zegt....nu” versus “Wat zou .... nu zeggen?”

# ТЕХНИКИ ВООБРАЖЕНИЯ

## MAGINATIE-TECHNIEKEN

- **ТЕХНИКИ ВООБРАЖЕНИЯ:**

- Картину за картиной по рассказу
- Представить умершего в гробу
- Похороны

- **ведомая фантазия:**

- -- Изменять воспоминания, придумывать другой конец
- -- убирать/складывать воспоминания
- **НАХОДИТЬ ПОМОЩЬ:**
- -- **внутренний помощник**
- --**Безопасное место**

- Visualisatie-technieken:

- Beeld voor beeld door het verhaal
- Overledene voorstellen in de kist
- Begrafenis, etc.

- Geleide fantasie:

- Herinneringen veranderen, andere afloop
- Herinneringen opbergen voor nu

- Ontwikkelen van hulpbronnen:

- Innerlijke helper
- Veilige plek

# Специфические стратегии лечения и методы для различных шаблонов осложненного горевания

BEHANDELSTRATEGIEËNEN -TECHNIEKEN  
VOOR DE VERSCHILLENDE  
PATRONEN VAN GEOMPLICEERDE ROUWSPECIFIEKE

# ОБЩАЯ СТРАТЕГИЯ

## STRATEGIE ALGEMEEN

- Для всех типов осложненного горя: исследование вместе с клиентом, как и почему происходят его реакции на горе
- Будьте внимательны к блокирующим убеждениям, негативным базовым установкам, неразрешенным травмам и т.д.
- Смотрите также: Что делать, а что нет
- Voor alle typen van gecompliceerde rouw: onderzoek samen met je cliënt het hoe en waarom van diens rouwreacties
- Wees alert op blocking beliefs, negatieve kerncognities, onopgelost traumatisch materiaal, etc.
- Zie ook: basic do's and don't's

# Отсутствующее или непризнаваемое горе

## ONTBREKENDE OF ONTKENDE ROUW

Смерти нет, есть только разлука.

Возникает, когда нет подтверждения смерти, когда тело не найдено.

**ПРОБЛЕМА: НАЧАТЬ ГОРЕВАТЬ**

Er is geen dood, enkel een scheiding.

Komt voor wanneer er geen bevestiging is van de dood, wanneer het lichaam niet gezien kan worden, bij vermissingen of rampen

**PROBLEEM: EEN BEGIN MAKEN MET DE ROUW**

# Отсутствующее или непризнаваемое горе

## ONTBREKENDE OF ONTKENDE ROUW

- Что происходит, из-за чего клиент не может горевать?
- Нет подтверждения факта смерти
  - нет тела или тело серьезно искалечено
  - клиент не захотел / не решился увидеть тело
  - только отсутствие признаков жизни
  - пропажа
- Страх потерять контроль, когда смерть будет воспринята как данность: страх утонуть в печали
- Wat is er aan de hand dat de cliënt niet kan rouwen?
- Geen bevestiging van het feit van de dood
  - Er is geen lichaam of het lichaam was te ernstig verminkt
  - Cliënt heeft het lichaam niet willen/durven zien
  - Alleen maar afwezigheid van levenstekenen
  - Vermissing
- Angst voor controleverlies wanneer de dood als gegeven aanvaard wordt: de angst om te verzuipen in de rouw

# Отсутствующее или непризнаваемое горе

ONTBREKENDE OF ONTKENDE ROUW

## ПРИНЯТИЕ факта смерти:

Помогите клиенту сделать отправную точку горевания более конкретной : «Когда вы будете знать, что он мертв?»»

Используйте технику Гештальт / технику визуализации гештальт: позвольте клиенту представить себе возлюбленного и пусть он попросит дать ему разрешение больше не рассматривать его, как живого

Используйте речь, чтобы вызвать чувства: позвольте клиенту использовать прошлое время

## AANVAARDEN VAN HET FEIT VAN OVERLIJDEN:

- Help je cliënt het beginpunt van de rouw concreet maken: “Wanneer zul je weten dat de ander dood is?”
- Gebruik Gestalt / visualisatie techniek: laat de cliënt zich de geliefde voorstellen, en om toestemming vragen hem niet langer als levend te beschouwen
- Gebruik taal om gevoelens los te maken: laat de cliënt verleden tijd gebruiken

## Отсутствующее или непризнаваемое горе

ONTBREKENDE OF ONTKENDE ROUW

ПРИНЯТИЕ факта смерти:

-- Пусть клиент держит перед собой фото умершего и скажет: " Ты мертв, и я никогда не увижу тебя снова " .

-- В сочетании с EMDR:

-Подробно рассказать, что случилось

-Конфронтация с осязаемыми воспоминаниями: видео, фотографии, объекты с символическим значением

--Прощальное письмо

--Сессия в месте, где это произошло

AANVAARDEN VAN HET FEIT VAN OVERLIJDEN:

- Laat cliënt een foto van de overledene voor zich houden en zeggen: "Je bent dood en ik zal je nooit meer zien."
- In combinatie met EMDR:
  - In detail laten vertellen wat er gebeurd is
  - Confronteren met tastbare herinneringen: video, foto's, objecten met symboolwaarde
- Afscheidsbrief schrijven
- Sessie houden op de plaats waar het gebeurd is



# Отсутствующее или непризнаваемое горе

ONTBREKENDE OF ONTKENDE ROUW

## Страх потери контроля, если принять факт смерти.

- Психо-образование по регулированию эмоций
- Обнаружить и изменить блокирующие убеждения ( например: "я сойду с ума, если я прийму это").
- Где в вашей жизни вы выучили это?
- При необходимости: разработка ресурсов

ANGST VOOR CONTROLEVERLIES WANNEER DE DOOD ALS GEGEVEN AANVAARD WORDT

- Psycho-educatie over emotieregulatie
- Onderliggende blocking belief (b.v. "als ik dit aanvaard zal ik gek worden") opsporen en bewerken  
Waar in je leven heb je geleerd...?
- Indien nodig: resources ontwikkelen

# Отсутствующее или непризнаваемое горе

ONTBREKENDE OF ONTKENDE ROUW

- Когнитивная переработка: вы когданибудь слышали, что кто-то не смог остановить слёзы?
- Обучения техникам контроля:
  - Используйте столько времени, сколько вам нужно
  - Частями, которые вы можете выдержать

Потерю контроля оценивать как необходимый выплеск эмоций

- Cognitief uitdagen: heb je weleens gehoord van iemand die in zijn tranen gebleven is?
- Controletechnieken aanleren:
  - Neem zoveel tijd als je nodig hebt
  - In stukjes die te overzien zijn
- Controleverlies positief labelen als “noodzakelijke expressie van emotie”

# Отодвинутое горевание

UITGESTELDE ROUW

Сознательно или бессознательно  
отодвигать горевание по ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ  
или другим причинам

Проблема: начать горевание тогда, когда  
это требуется

Bewust of onbewust opschorten van de rouw, om emotionele of verstandelijke redenen.

PROBLEEM: DE ROUW BEGINNEN ALS HET MOMENT DAAR IS

# Отодвинутое горевание

UITGESTELDE ROUW

- Какова причина отодвигания горевания?
- Рациональные причины
  - Забота о детях
  - Недостаток безопасности
  - Нехватка социальной заботы
- Эмоциональные причины
  - Страх потери контроля
  - Страх сильных эмоций
- Wat is er aan de hand, dat de cliënt de rouw uitstelt?
- Rationele redenen
  - Verantwoordelijkheid voor kleine kinderen
  - Gebrek aan veiligheid (vluchtelingen!)
  - Gebrek aan sociale steun
- Emotionele redenen
  - Angst voor controleverlies
  - Angst voor sterke emoties

# Отодвинутое горевание

UITGESTELDE ROUW

Рациональные причины:

- Заставьте клиента быть конкретным: «Что вам нужно, чтобы начать горевать? Что вам нужно для создания этих условий?»
- План действия
- Следите за беспокойством клиента, не забывая об остальном

Эмоциональные причины : смотрите в «Страх потери контроля»

RATIONELE REDENEN:

- Laat je cliënt de voorwaarden concreet maken: “Wat heb je nodig om te kunnen beginnen met rouwen?”
- “Wat kun je doen om die voorwaarden te vervullen?”
- Actieplan opzetten
- Let speciaal op preoccupatie met zorgen voor anderen

EMOTIONELE REDENEN:  
zie bij Angst voor controleverlies

# Хроническое или затяжное горевание

CHRONISCHE OF VERLENGDE ROUW

Скорбящий остается в состоянии острого горя: интенсивная печаль, бесконечные повторения, бунт, депрессия и тревога.

Особенно после крайне зависимых отношений, или в окружении, не позволяющем восстановиться.

## ПРОБЛЕМА: закончить горевание

De rouwende blijft in een toestand van acute rouw: intens verdriet, eindeloos herhalen, opstandigheid, depressie en angst.

Vooraf na extreem afhankelijke relatie of in een systeem dat geen herstel toestaat.

PROBLEEM: DE ROUW TOT EEN EINDE BRENGEN

# Хроническое или затяжное горевание

CHRONISCHE OF VERLENGDE ROUW

- Что происходит, из-за чего клиент не может закончить горевание?
  - Исследование: мифы?
  - Ритуальные соревнования?
  - Блокирующие убеждения? Например: "Я не могу жить самостоятельно" (был в очень зависимых отношениях)
  - Продолжать скорбеть, чтобы поддерживать контакт?
  - Выгода от болезни?
- Wat is er aan de hand dat de cliënt de rouw niet kan of mag beëindigen?
  - Onderzoek: mythen?
  - Rouw-kampioenschappen gaande?
  - Blokkerende overtuigingen?  
B.v. "Ik kan niet zelfstandig overleven", bij sterk afhankelijke relatie
  - Blijven rouwen om contact vast te houden?
  - Ziektewinst?

# Хроническое или затяжное горевание

CHRONISCHE OF VERLENGDE ROUW

- Не пытайтесь убрать боль !!
- Работа с парадоксальным подтекстом: дать разрешение на продолжение боли
- Сформулируйте цели лечения, например:  
«Сделать клиента сильнее, чтобы он мог лучше терпеть боль" или «смягчить боль»  
Попробуйте найти смысл / функцию боли, и дать что-то взамен
- Probeer niet de pijn weg te nemen!!
- Werk met een paradoxale ondertoon: geef toestemming om de pijn vast te houden
- Formuleer behandeldoelen als:  
“De cliënt sterker maken zodat hij de pijn beter kan dragen” of  
“De pijn zachter maken, minder scherp”
- Probeer de betekenis / functie van de pijn te vinden, en geef er iets voor in de plaats



# Функции боли

FUNCTIES VAN PIJN

- Боль, как целитель: выгрызает рану
  - Боль, как учитель: учит жесткому уроку смерти
  - Боль, как связь: связь с мертвым
  - Боль, как свидетельство: я любил тебя так сильно
  - Боль, как наказание за грехи
- 
- Pijn als genezer: bijt de wond uit
  - Pijn als leraar: leert de harde les van dood
  - Pijn als verbinding: band met de dode
  - Pijn als getuigenis: zoveel hield ik van je
  - Pijn als straf: voor zonden in doen en laten

# Функции боли

## FUNCTIES VAN PIJN

- Боль, как спаситель: искупление вины
  - Боль как сигнал: что-то, что требует внимания
  - Боль дает право на хорошие вещи
  - Боль делает нас всех равными
  - Боль, как символ силы и самоуважения
- 
- Pijn als redder: boetedoening voor schuld
  - Pijn als signaal: dat iets aandacht behoeft
  - Pijn geeft recht op goede dingen
  - Pijn maakt ons allemaal gelijk
  - Pijn als symbool van kracht en zelfrespect

# Хроническое или затяженное горевание

CHRONISCHE OF VERLENGDE ROUW

- Если требуется разрешение чтобы дать возможность завершить траур: дайте его: например в сочетании с ритуалом
- Если чрезмерная зависимость является основной проблемой : обучение новому поведению, создать ресурсы
- Если выгода от болезни является основной проблемой: привлечь семью
- Als toestemming van een autoriteit nodig is om de rouw te mogen beëindigen: geef die, b.v. gecombineerd met een ritueel
- Als overmatige afhankelijkheid het hoofdprobleem is: nieuw gedrag aanleren, resources opbouwen
- Als ziekte winst het hoofdprobleem is: systeem erbij betrekken, contingenties bewerken (zielig zijn geeft geen rechten meer)

# Хроническое или затяженное горевание

CHRONISCHE OF VERLENGDE ROUW

- В случае чрезмерной зависимости
  - Обязательство чтобы вылечиться и стать автономным крайне важно
  - В каких потребностях был клиент зависим от умершего, и как эти потребности могут быть удовлетворены другим способом?
  - Каких навыков не хватает, и как им обучить?
  - Каковы вторичные потери присутствуют?
- Bij overmatige afhankelijkheid
  - Commitment om te genezen en autonomie te pakken is belangrijk
  - Voor welke behoeften was de cliënt afhankelijk van de overledene, en hoe kunnen die behoeften op een andere manier vervuld worden?
  - Welke vaardigheden ontbreken en hoe kunnen die aangeleerd worden?
  - Welke secundaire verliezen zijn er?

# Хроническое или затяжное горевание

CHRONISCHE OF VERLENGDE ROUW

- Пусть клиент расскажет свою историю жизни, еще до отношений
  - Восстановление индивидуальности человека
  - Положительные ситуации из прошлого
  - Негативные ситуации, которые укрепили зависимость и усилили неуверенность
  - Создавать ресурсы помощи
  - Положительный взгляд на будущее
- 
- Laat de cliënt zijn levensverhaal vertellen, ook van vóór de relatie
  - Identiteit als individu herstellen
  - Positieve situaties uit het verleden
  - Negatieve situaties die afhankelijkheid en onzekerheid versterkt hebben
  - Hulpbronnen opbouwen
  - Positief toekomstbeeld

# Хроническое или затяженное горевание

CHRONISCHE OF VERLENGDE ROUW

- Помогающая метафора: весы Joany  
расскажите клиенту, что хорошие и плохие вещи в жизни должны быть в равновесии. Мудрые люди знают: Жизнь не всегда ложе из роз. Но для некоторых людей весы зашкаливают. Устранить причиненную боль и то, что случилось, невозможно. Единственное, что можно сделать, это приводить весы в баланс...
- Helpende metafoor: Joany's weegschaal  
vertel je cliënt dat de goede en de kwade dingen in het leven in evenwicht moeten zijn.  
Mensen met levenswijsheid weten: het leven gaat niet altijd over rozen.  
Maar voor sommige mensen is de weegschaal wel èrg uit balans.  
Het is echter niet mogelijk om gedane pijn weg te nemen of dingen ongedaan te maken.  
De enige wat gedaan kan en MOET worden, is aan de andere kant van de balans gewicht bijleggen....

# Искаженное горе

VERWRONGEN ROUW

Экстремальная агрессия / сильное чувство вины

Особенно после амбивалентных отношений с многими конфликтами и незаконченными делами.

Отсутствие других реакций горя, таких как печаль или тоска за человеком

**ПРОБЛЕМА : НАЙТИ ДОСТУП КО ВСЕМУ СПЕКТРУ РЕАКЦИЙ**

Extreme agressie / extreme schuld

Vooral na uitgesproken ambivalente relatie met veel conflicten en onafgemaakte zaken

Opvallend ontbreken van andere rouwreacties als verdriet, of gemis

**PROBLEEM: TOEGANG VINDEN TOT HET VOLLEDIGE SPECTRUM VAN REACTIES**

# Искаженное горе

VERWRONGEN ROUW

- Что происходит, из-за чего клиент блокирует часть горевания?
  - Каких эмоций и реакций не хватает?
  - Какие блокирующие убеждения активны?
  - Что находится за прикрывающей эмоцией, и что не допускается?
  - За чувством вины часто гнев, за гневом часто печаль и боль
- 
- Wat is er aan de hand, dat de cliënt een deel van de rouw blokkeert?
  - Welke emoties of reacties ontbreken, en waarom?
  - Welke blocking beliefs zijn werkzaam?
  - Wat ligt onder de overdekkende emotie en moet afgeweerd worden, en waarom?
  - Onder schuld ligt vaak woede, onder woede schuilt vaak verdriet



# Искаженное горе

## VERWRONGEN ROUW

- Дайте психо-образование о амбивалентности (двойственности)
  - Право горевать о том, чего не было/не хватало, и чего уже никогда не будет
  - Незаконченные дела и конфликты проработать (гештальт/ ЕМДР/ письменные задания)
  - Довести ритуал прощения до конца или отпустить гнев
- 
- Geef psycho-educatie over ambivalentie
  - Het recht om te rouwen om wat er niet was, en nu ook nooit meer zal komen
  - Unfinished business en conflicten uitwerken met Gestalt / EMDR / schrijfpodracht
  - Ritueel volbrengen voor vergeving of loslaten van de woede

# Искаженное горе

VERWRONGEN ROUW

- Не отговаривать от чувства вины, вначале понять функции этого чувства и дать что-то взамен его
- Помогите клиенту посмотреть прямо на его вину для того, чтобы это чувство отпустить. Избегание - это всего лишь отодвигание
- Научите разнице между реальной виной ( когда действительно что-то пошло не так) и чувством вины
- Niet de schuld willen wegpraten, eerst de functie ervan begrijpen en er iets voor in de plaats kunnen geven
- Help cliënt zijn schuld onder ogen zien, zodat deze opgelost kan worden. Vermijding is alleen maar uitstel
- Leer het verschil tussen reële schuld (er is werkelijk iets misdaan) en schuldgevoel

# Искаженное горе

VERWRONGEN ROUW

- При реальной вине:
  - Пошаговый план искупления вины
    - Взять ответственность за то, что произошло, на себя и признать свою вину
    - Восполнить, сделать добро самой персоне или кому-то другому
    - Тогда можно просить прощения у человека, у себя, у Бога
- Bij reële schuld:
  - stappenplan van inlossen van schuld
    - Verantwoordelijkheid nemen voor wat je hebt misdaan en je schuld erkennen
    - Goedmaken naar de persoon zelf of naar iemand anders
    - Dan mag je vergeving vragen aan de persoon, aan jezelf, of aan God

# ТРАВМАТИЗИРОВАННОЕ ГОРЕВАНИЕ

GETRAUMATISEERDE ROUW

Скорбящий продолжает находиться в пост-травматическом стрессе и не может перейти к фактическому трауру.

**ПРОБЛЕМА** : переработать травму и перейти к трауру/гореванию.

Rouwende blijft steken in de post-traumatische stress en komt niet toe aan de eigenlijke rouw.

PROBLEEM: HET TRAUMA VERWERKEN EN TOEKOMEN AAN HET VERLIES

# ТРАВМАТИЗИРОВАННОЕ ГОРЕВАНИЕ

## GETRAUMATISEERDE ROUW

- Что происходит, из-за чего клиент остается в травме?
- Психо-образование о травме
- Лечение травмы с помощью EMDR

### Другие методы

- Экспозиция
  - Письменные задания. рисование
  - (Гипнотическое) ведение/подсказка
  - Методы релаксации
- 
- Wat is er aan de hand dat de cliënt blijft steken in het trauma?
  - Psycho-educatie over trauma
  - Traumabehandeling d.m.v. EMDR

### Andere technieken

- Exposure
- Schrijfopdrachten, tekenen
- (Hypnotische) suggestie
- Ontspanningstechnieken

# Соматическое горевание

GESOMATISEERDE ROUW

Соматические симптомы и жалобы, в основном из-за идентификации клиента с умершим, занимают место чувств и реакций горя

Проблема: симптомы и жалобы перевести в реакции горевания

Somatische symptomen en klachten, veelal vanuit identificatie met de overledene nemen de plaats in van gevoelens en rouwreacties

PROBLEEM: SYMPTOMEN EN KLACHTEN VERTALEN IN ROUWREACTIES

# Соматическое горевание

## GESOMATISEERDE ROUW

- Что происходит, из-за чего реакция клиента на горе развивается в виде физических симптомов и жалоб?
- Иногда это единственная принятая форма выражения (люди с мало индивидуализированной личностью, или люди из других культур)
- Wat is er aan de hand dat de cliënt rouwreactiesontwikkelt in de vorm van lichamelijke symptomen en klachten?
- Soms de enige geaccepteerde uitingsvorm (weinig geïndividueerde mensen of mensen uit andere culturen)

# Соматическое горевание

## GESOMATISEERDE ROUW

- Часто при идентификации с жалобами умершего
- Все виды мягкой работы с телом
  - Упражнения заземления
  - Релаксация
  - Фокусирование
  - Mindfulness (внимательность)
- Vaak identificatie met de klachten van de overledene
- Allerlei vormen van vriendelijk lichaamswerk
  - Groundingsoefeningen
  - Ontspanningsoefeningen
  - Focussing
  - Mindfulness



# Соматическое горевание

GESOMATISEERDE ROUW

- Спросите клиента:
  - Если бы эта боль могла говорить, что бы она сказала?
  - Если эта боль хочет вам что-то сказать или вас чему либо научить, что бы это могло быть?

Пусть клиент нарисует боль

Начните диалог с болью

Попросите клиента дышать в боль

Попросите клиента послать свет к боли

- Vraag de cliënt
  - Als deze pijn kon praten, wat zou hij dan zeggen?  
Als deze pijn je iets wil vertellen of leren,  
wat zou dat dan zijn?
  - Laat de cliënt een tekening maken van de pijn
  - Begin een dialoog met de pijn
  - Vraag de cliënt om naar de pijn te ademen
  - Vraag de cliënt om licht naar de pijn te sturen