

Systemisch verlies- en rouwbegeleider Krista Jacobsen Jensen: 'Ik weet hoe intens het is definitief afscheid te moeten nemen'

Krista Jacobsen Jensen maakte afgelopen jaren een grote verandering door in haar werkende leven. Ooit begon ze als bedrijfsjurist bij een grote corporate organisatie, nu is ze werkzaam als verlies- en rouwbegeleider. Aan Daisy Heijer van Stories Co-workingplace for therapists and coaches vertelt zij met passie over haar verhaal als rouwtherapeut.

"Over rouwprocessen spreken en hoe ik mijn cliënten weer uitzicht op een toekomst met veerkracht bied, doe ik heel graag. Ik ben systemisch verlies- en rouwbegeleider en heb een praktijk in Utrecht en Amsterdam. In het leven komen we - helaas- allemaal in aanraking met verlies, in allerlei vormen. Door de dood, door relatiebreuken, door echtscheiding, door ontslag of vastgelopen studie; ik kom het allemaal tegen in mijn praktijk. Iedereen komt bij verlies en afscheid andere gevoelens en ervaringen tegen. Dit maakt rouwen vaak een intens, uniek, persoonlijk en soms ook eenzaam proces. Mijn begeleiding bij dit proces is maatwerk. Ik sluit aan bij waar mijn cliënt in dit proces is."

Werken als rouwtherapeut

"Waarom ga je als rouwtherapeut werken, vroegen veel mensen zich in het begin af. Is dat niet zwaar en somber? Ik ervaar dat totaal anders. Ik heb altijd al veel met de dood gehad, als kind al. Ook had ik al jong een radar voor wie verdrietig was en toch vrolijk leek. Na een lange weg heb ik van deze gevoeligheid mijn werk gemaakt. Tijdens mijn werk als jurist begon ik met opleidingen om me om te scholen naar werken met verlies en rouw. Ik volgde een driejarige opleiding bij Phoenix opleidingen, waar ik het vak als individuele begeleider heb geleerd. Daarna heb ik me verder gespecialiseerd in verlies en rouw met drie vervolgoopleidingen bij zowel Phoenix als het Expertisecentrum Omgaan met Verlies in de master course Systemisch Werk met (Traumatisch) Verlies. En door de jaren heen heb ik nog diverse trainingen gedaan rondom specifieke soorten verlies en traumatische rouw."

Eigen ervaring met verlies

"Natuurlijk heb ook ik gerouwd in mijn leven. Ik weet hoe intens het is om definitief afscheid te moeten nemen. In 2013 ben ik bevallen van ons prematuur stilgeboren dochtertje. Na dit verlies en het afscheid voelde ik mij lang verdoofd. Ik herkende mezelf niet in de verhalen over verlies en rouw van anderen. Aan begeleiding had ik – in eerste instantie- totaal geen behoefte. Dit kon ik prima zelf, dacht ik. En dat was op dat moment ook zo, maar op een gegeven moment liep ik eigenlijk op alle vlakken vast. Ik had nergens meer plezier in. Toen heb ik toch begeleiding gezocht."

"Tijdens die sessie heb ik voor mezelf uit kunnen zoeken hoe ik in verbinding kon blijven met mijn verdriet, kon ervaren wat mijn verlies voor mij betekende en hoe ik moest rouwen. Ik leerde hoe ik hiermee verder door het leven kan gaan, terwijl ik mijn verlies bij mij draag. Hierdoor kwam mijn plezier in het leven terug en kon ik weer genieten. Dat proces dat ik zelf heb ervaren, wilde ik omzetten in vakmanschap, zodat ik anderen kan begeleiden op hun weg."

Hier kleine foto met de tranen toevoegen

Vakmanschap en kwaliteit

"Vakmanschap en kwaliteit van de begeleiding vind ik binnen mijn werk sowieso van groot belang. Daarom ben ik gecertificeerd en lid van de beroepsvereniging. Ik volg voortdurend nascholing, heb intervisie met collega's en supervisie bij een zeer ervaren therapeut. Daarnaast

denk ik dat elke coach of therapeut zijn/haar eigen thema's onder ogen heeft moeten zien en moet hebben doorleefd.

Ook autonomie, professionaliteit, bezieling en humor vind ik belangrijk. Ik ga er vanuit dat mijn cliënten diep van binnen weten wat goed voor ze is en waar ze moeten zijn. Die autonomie bevorder ik tijdens een traject door ze te stimuleren hun eigen pad te bewandelen. Misschien verwacht je het niet bij het onderwerp rouw, maar humor - mits het passend is natuurlijk - geeft ook lucht en ruimte tijdens de sessies."

Klachten en verdriet

"De klachten waarmee iemand zich bij mij meldt zijn voor de mensen zelf - in een rouwproces - niet altijd meteen helder. Het kan zijn dat iemand overweldigd door verdriet wordt, maar ook gevoelens van schuld, schaamte, onrust of het ervaren van een onbestemd gevoel komen veel voor. De meeste cliënten - vrouwen én mannen - hebben veel verdriet over bijvoorbeeld iemand die is overleden of een verbroken relatie. Of ze voelen helemaal niets. Ze hebben vragen als: hoe kan ik me beter voelen? Hoe lang duurt rouwen en wat kan ik doen om onrust te verdragen? Gaat dit ooit nog over, want ik vind niets leuk meer... Maar in mijn praktijk kan het uiteindelijk over van alles gaan, niet per se alleen over verlies."

Rouwen staat gelijk aan een veranderproces en dat geldt ook voor het leven. Wat dat betreft kan ik met alle levensvragen werken en is iedereen welkom. Na de intake ontmoet ik een cliënt doorgaans zeker zes keer. De cliënten die ik zie zijn heel divers; particulieren, leidinggevend, werkend, kunstenaars en zzp-ers. Ik werk samen met een outplacementbureau, een arbodienst en verschillende collega's die gespecialiseerd zijn in andere thema's. Dat geeft een breed palet aan diversiteit en leeftijden van cliënten, erg leuk!"

Jappenkampen

"Ik heb een speciale affiniteit met intergenerationele overdracht van trauma's'. Mijn moeder en oma zaten in een Jappenkamp tijdens de WOII. De kinderen en kleinkinderen van de mensen die in de Jappenkampen zaten - deze tweede en derde generatie nabestaanden zijn nu volwassenen tussen grofweg 25-65 jaar - kunnen net als ik dat had op dit moment in hun leven nog last hebben van de gevolgen van het kamp waar hun (groot)ouders in hebben gezeten. Die last kan vele gedaanten hebben. Soms omdat ze hun eigen gevoelens - bijvoorbeeld verdriet - niet kunnen voelen en verwoorden. Hierdoor wordt rouwen nog lastiger. Deze groep mensen heeft een speciale plaats in mijn hart en weten mijn praktijk ook te vinden. Misschien ook omdat ik die dynamiek uit eigen ervaring ken en (deels) doorleefd heb."

Structuur en houvast in rouwproces

"Tijdens een traject bied ik structuur en houvast aan in het proces, zodat mijn cliënt in contact met zijn of haar gevoelens kan komen en deze zelf opnieuw kan leren dragen. Ze kunnen weer leren voelen en hernieuwde balans ervaren. Het resultaat van mijn begeleiding is dat het rouwproces in beweging komt en mijn cliënt weer meer ruimte en veerkracht in het leven kan ervaren. Er komt weer grond onder zijn of haar voeten en ze kijken met meer vertrouwen naar de toekomst. Mijn eigen ervaringen met verlies en rouwen gebruik ik als bron van inspiratie in mijn werk als rouwtherapeut. Ik heb er begrip voor dat mensen niet snel hulp zoeken, maar heb ook de ervaring hoe helpend het kan zijn als je het wél doet. En die goede ervaring, gun ik iedereen!"



(Tekst en redactie Daisy Heijer)