

Voorwoord	5	
Inleiding	7	
Inhoudsopgave	12	
1	Verliezen en conflicten: communicerende vaten	19
1.1	Inleiding	19
1.2	Verliezen en conflicten, onderdeel van het leven	19
1.3	De verstrengeling van conflicten en verliezen	20
1.4	Een kwetsbare situatie	22
1.5	De verschillen tussen verliezen en conflicten	24
	1.5.1 Verlies slaat naar binnen, conflict slaat naar buiten	24
	1.5.2 De overheersende emoties	25
	1.5.3 Een conflict heeft meer sturingsmogelijkheden dan een verlies	26
	1.5.4 Een conflict is meestentijds oplosbaar, een verlies veelal onomkeerbaar	26
	1.5.5 Een conflict wordt aan een ander toegeschreven, een verlies behoort aan jezelf	27
	1.5.6 Een conflict genereert activiteit, een verlies verlamt	28
	1.5.7 Tijd verzacht het verlies en verscherpt het conflict	29
1.6	Verliezen, conflicten en hun overeenkomsten	30
	1.6.1 Een bedreiging	30
	1.6.2 Verwacht of onverwacht	32
	1.6.3 Tijdelijke ontwrichting	32
	1.6.4 De radeloze buitenwereld, die het ook niet meer weet	34
1.7	De verwevenheid: het conflict in het verlies en het verlies in het conflict	35
1.8	Schuld- en schaamtegevoelens	37
1.9	Conflicten en verliezen jagen elkaar aan	40
1.10	Samenvatting	41
1.11	Reflectievragen	41

2	Het HART	43
2.1.	Inleiding	43
2.2	De neerwaartse spiraal van verliezen en conflicten	43
2.3	Het 'hart' als metafoor van het bestaan	45
2.4	Effecten van 'een gebroken hart' op de gezondheid	46
2.5	Het hart als metafoor voor ernstige verliezen en conflicten	47
2.6	Het HART: een analysemodel	48
	2.6.1 Houvast	49
	2.6.2 Autonomie	52
	2.6.3 Rechtvaardigheid	55
	2.6.4 Toekomst	58
2.7	De samenhang tussen de verschillende elementen	61
	2.7.1 De afzonderlijke elementen	61
	2.7.2 Besmettelijkheid en volgordelijkheid	61
2.8	Verschillen in effecten op het HART	62
2.9	Samenvatting	68
2.10	Reflectievragen	69
3	Regie op het HART	73
3.1	Inleiding	73
3.2	De verwevenheid tussen verliezen en conflicten	73
3.3	Primaire reacties op verliezen en conflicten	76
3.4	REGIE	80
3.5	REGIE-model	82
	3.5.1 Ratio	83
	3.5.2 Emoties	84
	3.5.3 Gedrag	87
	3.5.4 Inzicht	88
	3.5.5 Evenwicht	91
3.6	Toepassing van het REGIE-model	91
3.7	Samenvatting	100
3.8	Reflectievragen	101

4	In de praktijk	103
4.1	Inleiding	103
4.2	Toe te passen werkwijzen of methoden	105
	4.2.1 Het 4 G-schema	105
	4.2.2 Toepassing	107
4.3	Mindfulness	109
	4.3.1 Tijd en ruimte nemen	110
	4.3.2 Toepassing mindfulness	112
4.4	Gedragsalternatieven	113
4.5	Reflectie	115
4.6	Samenvatting	120
4.7	Reflectievragen	120
5	Verlies	125
5.1	Inleiding	125
5.2	Verlies	125
5.3	De verliesbril: bewustwording van (alledaagse) verliezen	127
5.4	Indeling van verliezen	128
	5.4.1 Verliesgebieden	128
	5.4.2 Verschillende vormen van verlies	131
5.5	De verlieslawine: het intrapsychische proces dat kan optreden na een ernstig verlies	133
5.6	Rouwreacties	136
5.7	Oud onverwerkt verlies	139
5.8	Gecompliceerde rouw	140
5.9	Omgevingsreacties	142
5.10	Verliesintegratie	144
5.11	Rouwmodellen	145
	5.11.1 Het fasenmodel van Kübler-Ross	145
	5.11.2 Het takenmodel van Worden	146
	5.11.3 Het duale procesmodel	146
5.12	Betekenisgeving	148
5.13	De juiste manier van rouwen	149
5.14	Legitimatie voor rouw- en verliesbegeleiding	149
5.15	Vakgebied verlies- en rouwgeleiding	150
5.16	Het proces van de rouw- verliesbegeleiding	150
5.17	Samenvatting	153
5.18	Reflectievragen	154

6	Conflict	158
6.1	Inleiding	158
6.2	Conflict	158
6.3	Hoe ontstaat een conflict?	159
6.4	Conflict versterkende elementen	160
6.5	Conflicten in soorten en maten	164
	6.5.1 Conflicten ingedeeld naar inhoud	164
	6.5.2 Conflicten ingedeeld naar het aantal betrokkenen	164
	6.5.3 Conflicten ingedeeld op basis van het terrein waar zij zich voordoen	166
	6.5.4 Conflicten, ingedeeld op basis van hun temperatuur	166
6.6	Conflictstijlen	167
6.7	Voordelen en nadelen van conflicten	170
6.8	Een conflict en nu?	173
6.9	Mediation	174
6.10	Samenvatting	175
6.11	Reflectievragen	176
7	Elk mens is uniek in zijn omgang met verliezen en conflicten	179
7.1	Inleiding	179
7.2	Hechting	181
	7.2.1 De hechtingstheorie	181
	7.2.2 Het hechtingsproces	181
	7.2.3 De verschillende hechtingstijlen	183
7.3	Coping	187
7.4	De connectie tussen de verschillende hechtingsstijlen en de ontwikkelde copingstijlen	190
7.5	De sociale context	191
7.6	Intergenerationele overdracht in verlies- conflictlasten	192
7.7	Ineffectieve, effectieve steun en ambivalente steun vanuit het sociale netwerk	194
7.8	Samenvatting	198
7.9	Reflectievragen	199
	Literatuurlijst	201
	Register	210