



# 'Lutografie' maakt mijn wereld van rouw groter'



Foto: KIEFOTO Rob de Joode

Leoniek van der Maarel

'Rouw vastleggen' is de letterlijke betekenis van Lutografie, bedacht door Leoniek van der Maarel. Zij begeleidt mensen bij rouw. "Je maakt je eigen rouwboek, gewoon op je eigen computer met of zonder (online) begeleiding van een therapeut. Door het doen van verschillende opdrachten besteed je actief aandacht aan je gevoelens en geef je vorm aan je rouw."

**V**an der Maarel weet hoe het voelt, rouw. Haar man Jos overleed onverwachts. Ze kent het worstelen, vallen, opstaan en doorgaan om opnieuw gelukkig te worden. Inmiddels is ze orthopedagoog, psycholoog en hypnotherapeut en begeleidt ze kinderen en volwassenen bij rouw en echtscheiding. "Natuurlijk, rouw is uniek en iedereen rouwt op zijn eigen manier. Toch is er een rode draad te herkennen. Dat heb ik gemerkt in de bijna twintig jaar waarin ik rouwtherapie geef." Hoewel er van routine geen sprake was, merkte Van der Maarel dat ze regelmatig dezelfde opdrachten aan cliënten gaf, omdat die goed werkten. "Dan maakte een cliënt een

opdracht terwijl ik ernaast zat. Vaak was er pas een sessie later tijd voor een verdiepend gesprek. Dit gaf mij het gevoel niet effectief met hun tijd om te gaan. Daarbij merkte ik

## • 'Anders dan online stappenplannen die beloven je snel uit je rouw te helpen'

dat mensen tussen twee sessies door in de overlevingsstand gingen. Ze waren niet actief bezig met het verwerken van hun rouw, simpel omdat ze daar de input niet voor kregen en automatisch voorrang gaven aan wat het leven op dat moment van ze vroeg."

### Rouw kan niet snel

Dat moest anders. In 2018 begon ze met de ontwikkeling van Lutografie op basis van drie bekende rouwtheorieën. Inmiddels hebben zo'n honderd nabestaanden gebruikgemaakt van het programma. Lutografie bestaat uit vier trajecten van een

half jaar die elk twaalf sessies bevatten. "Je kiest zelf waar je instapt en wat bij je past. Iedere twee weken krijg je een opdracht die je op je eigen computer maakt. Naast schrijfp opdrachten zijn het ook foto-, teken-, schilder- en muziekopdrachten. De trajecten zijn logisch opgebouwd, maar je bent vrij te kiezen of je een sessie doet of niet." Bij elke opdracht zit ook een meditatie-oefening om tot rust te komen, een kort en toegankelijk artikel over rouw en een kijktip, zoals een TEDtalk of film. "Mensen schrikken soms als ze horen hoe lang het programma duurt, maar ik vind kwaliteit belangrijk en ga niet voor 'snel door de wasstraat'. Het is anders dan de online stappenplannen die beloven je snel uit je rouw te helpen. Dan ben je niet bezig je rouw te verwerken. Dat is vaak meer psycho-educatie en gaat in op zaken als: wat is normaal? hoe ga je om met je werk en je omgeving?"

### 'Niet nóg een klus erbij'

Wim, de man van Marianne Stroucken, overleed tweeënhalf jaar geleden volstrekt onverwacht. Via de uitvaartbegeleider kwam ze terecht bij Van der Maarel. "Na een tijdje opperde zij of ik Lutografie wilde proberen. 'Niets voor mij!', was mijn eerste reactie. Dat ik opdrachten moest doen, riep een gevoel van weerzin op. Ik was al zo moe, moest al zoveel doen en regelen, dus ik wilde er niet nóg een klus bij hebben." Toch besloot ze het te doen. "Ik ging naar Italië, waar Wim en ik een

huis hebben, met – geheel vrijblijvend – een opdracht van Leoniek. Maak elke dag drie foto's van kleine dingen die je aan Wim wilt vertellen en schrijf er wat bij. Ik maakte een foto van het vergezicht tijdens een fietstocht die we vaak samen hadden gemaakt, maar die ik nu alleen deed. De foto van een schorpioen die ik in de badkamer vond, kreeg het onderschrift 'Verdorie Wim, dit regelde jij altijd en nu moet ik het doen!' Effect van de opdracht was dat ik in al mijn verdriet toch momenten had waarop ik moest lachen. Het voelde zó goed dit te doen. Dus ik besloot: kom maar op met die Lutografie!"



**Net Steve Jobs**

Van der Maarel heeft een duidelijke visie op rouw. "Het is hard werken, rouw hoort bij het leven. Je hoeft de overledene niet los te laten, maar je moet je wel opnieuw leren verhouden tot de ander. Je gaat het verlies integreren in je leven." In maart 2019 had ze alle vier de trajecten van het programma klaar. "Ik had verwacht dat Lutografie zou inslaan als een bom. Ik voelde mij net Steve Jobs, de oprichter van Apple, die grapte: 'ik weet goed wat mensen nodig hebben, alleen weten ze het zelf nog niet.' Lutografie past perfect in deze tijd waarin steeds meer online gebeurt. Toch sloeg het niet aan. Wat bleek? Waar Lutografie wel erkenning geeft voor iemands rouw, voelen vooral volwassenen zich, vaak letterlijk, niet gehoord." Van der Maarel besloot een versie voor therapeuten te ontwikkelen. Zo kan Lutografie worden ingezet in combinatie met therapie. Daarnaast kan iemand ook zelfstandig met Lutografie aan de slag en zo toch een verdieping bereiken in het rouwen.



Marianne Stroucken

Foto: PR

**Erkenning en herkenning**

Stroucken vond vooral de opdrachten tijdens het eerste traject zwaar. "Die eerste paar gingen over de periode kort voor

**‘Lutografie geeft mij kracht, erkenning en steun’**

Wims overlijden. Naast de verbijstering over zijn plotselinge dood, was ik kapot van verdriet. Ik voelde zo'n irritatie bij die eerste opdrachten. Even dacht ik: ik stop ermee. 'Dat mag', zei Leoniek, maar ook dat ik vroeg of laat toch door die pijn heen moest. Mijn vertrouwen in haar maakte dat ik heb doorgezet. Terugkijkend zie ik dat ik juist stappen heb gezet op momenten dat ik het zwaar vond. Lutografie heeft mij geholpen het allesomvattende verdriet iets meer los te laten, waardoor ik ruimte kreeg om verder te gaan. Ik heb niet alle opdrachten gedaan. Als ik sterk voelde 'dit past nu niet', liet ik de opdracht even liggen. Soms pakte ik het later op, maar soms ook niet."

Ook het wekelijkse aanbod van artikelen, kijktips en meditaties vindt Stroucken waardevol. "Het maakt mijn wereld van rouw op een positieve manier groter. Ik heb er

veel informatie en herkenning uitgehaald: 'Precies zo voel ik het ook!' Alsof ik niet alleen door dat diepe dal hoefde te gaan en het wiel opnieuw moest uitvinden." Met nog een paar weken te gaan merkt Stroucken dat

ze het tempo onbewust aan het vertragen is. "Lutografie geeft mij kracht, erkenning en steun. Ik pak gemaakte opdrachten er zo nu en dan weer even bij. Dan schenk ik een wijntje in, steek een paar kaarsen aan en zet Wims foto wat dichterbij. Het is zo fijn alles weer te lezen. Blijkbaar straal ik dat ook uit, want de poezen kruipen meteen op mijn schoot."

**Ook voor de uitvaartprofessional**

Uitvaartbegeleiders kunnen Lutografie volgens Van der Maarel ook aanbieden aan hun cliënten als extra mogelijkheid. "Praktisch elke uitvaartbegeleider gaat een aantal weken na de uitvaart op bezoek voor een nagesprek. Uit eigen ervaring weet ik nog dat de uitvaartbegeleider voor mij hét aanspreekpunt was: Waar kan ik heen? Wat moet ik doen? Het is fijn dat je als uitvaartbegeleider iets kunt bieden, want hoe fijn

zo'n nagesprek ook is, je weet dat je iemand achterlaat in een diep gat." Naast Lutografie heeft Van der Maarel ook 21 online lessen gemaakt die uitleg geven over het rouwproces en tips en trucs hoe ermee om te gaan. "Ik wil dat Lutografie voor iedereen bereikbaar is. Als je diep in rouw zit, heb je behoefte aan een baken, iemand die je een lichtpuntje geeft waardoor je weet: ik ben op de goede weg." •

**Onderzoek**

Het Ingeborg Douwes Centrum, dat psychologische (na)zorg bij kanker geeft, maakt sinds kort gebruik van Lutografie en laat ook pubers er gebruik van maken. In oktober start vanuit het VU Medisch Centrum een pilotonderzoek naar de effectiviteit en (toegevoegde) waarde van Lutografie. Een goede stap, vindt Henk Schut, universitair hoofddocent aan de Universiteit van Utrecht en gespecialiseerd in rouw en verlies. "Nieuwe initiatieven zijn er regelmatig. Ongetwijfeld met de beste bedoelingen. Toch ontbreekt doorgaans de aandring tot degelijk wetenschappelijk effectonderzoek."