



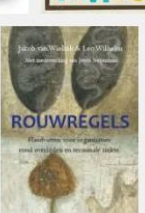
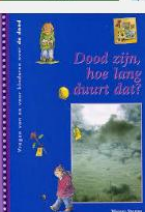
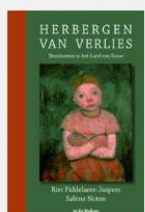
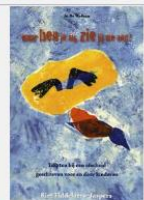
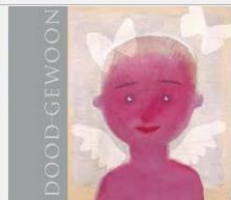
rouw

Morning never comes to an end...it is a process of remembering, not one of leaving behind'

-
S. Freud 1923

Masé Sutterland

DGO 05-10-2018



Doel van deze middag

- Kennismaken met visies op rouw

Welke vragen hopen jullie beantwoord te krijgen?

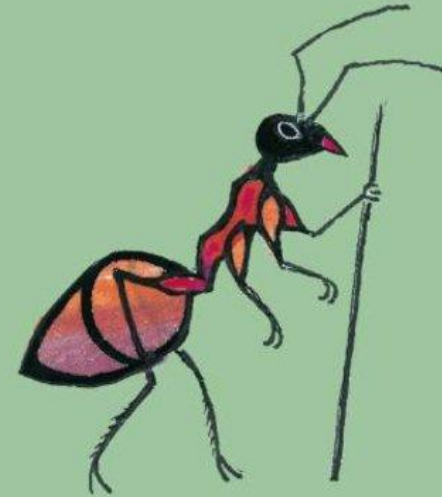
Wat is rouw?

Rouw is het geheel van lichamelijke, emotionele, cognitieve, spirituele en gedragsmatige reacties, die optreden na het verlies van iemand (of iets) met wie een betekenisvolle relatie bestond.

Wat is rouw?

Rouw is in essentie het antwoord dat we geven (dat we zijn!) op het verlies van een betekenisvolle relatie (met iets of iemand) én de wijze waarop we ons leven aanpassen en opnieuw vormgeven of verder leven, mét het gemis, in voortdurende interactie en dialoog met onze omgeving (de interpersoonlijke, sociale, culturele, historische context).

Hoe rouwt iemand?



TOON TELLEGEN

*Het vertrek
van de mier*

Roman Querido

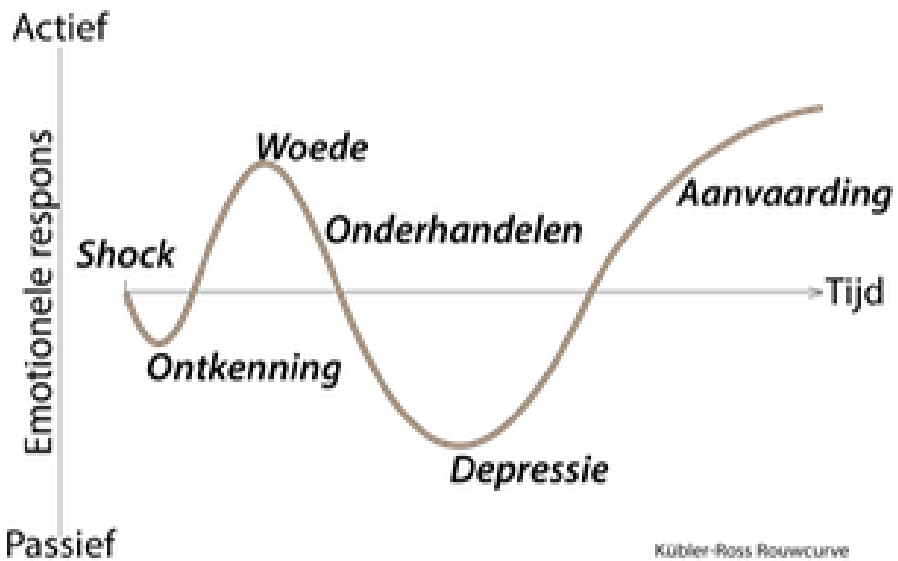
Rouwen

Hoe doe je dat?

Vier visies op rouwverwerking

- Het Fasemodel: rouw als 'tekort van...' (Bowlby, Parkes, Kübler-Ross)
- Het Takenmodel: rouw als taak (Worden, 1982)
- Het duale Procesmodel: rouw vanuit veerkracht (Stroebe en Schut, 2002)
- Het Integratief Model (Johan Maes, 2007)

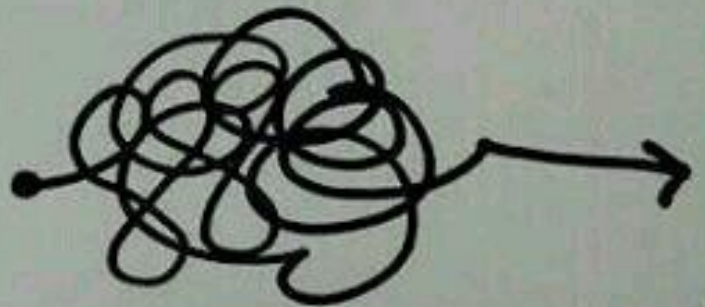
Het fasemodel



HOW WE
WANT
GRIEF TO
WORK



HOW GRIEF
ACTUALLY
WORKS



Het takenmodel

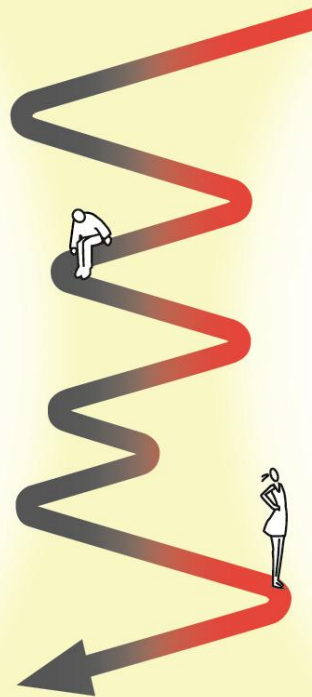
- 0- Leren leven met verlies
- 1- Erkenning
- 2- Herkennen van gevoelens
- 3- Verder leven met het gemis
- 4- Hoe nu verder

Het Duale Procesmodel

Dagelijks leven

Verliesgericht

- *Confrontatie met het verlies*
- *Betekeningen en gevoelens*
- *Loslaten-aangaan-herdefiniëren van relaties*
- *Ontkenning/vermijding van herstel*



Herstelgericht

- *Deelnemen aan veranderde wereld*
- *Nieuwe dingen doen*
- *Afleiding van verlies*
- *Ontkenning/vermijding van verdriet*
- *Nieuwe rollen/identiteiten/relaties*

Het Intergratief Model

Als we met elkaar willen spreken over verlies en rouw vanuit een ontwikkelingsperspectief, dan staat de integratie van verlieservaringen in de eigen biografie of identiteit centraal.

Verlies en winst zijn noodzakelijk om te worden wie we zijn en te zijn wie we worden. We zijn immers ook wát we hebben verloren, en hoe en waar we hebben verloren, in welke context, op welk moment van onze levensloop, in welke omstandigheden.



Het cliché dat verlies verwerkt moet worden voor je verder kunt suggereert dat rouwen iets is waar je een streep onder kunt zetten.

We krijgen vaak de aansporing om ons over een verlies 'heen te zetten', maar mensen die een geliefde hebben verloren of anderszins tragische verliezen hebben meegemaakt weten maar al te goed dat het er niet zozeer om gaat dat je je over een verlies heen zet en doorgaat met je leven, maar dat je een manier vindt om dat verlies te integreren in je leven. Leven met verlies, daar gaat het om!

– Darian Leader, 2011

Anticiperende rouw

Rouw om het komende verlies van een dierbare

Of

Rouw om verlies van eigen gezondheid en om toekomstig overlijden



Hoe lang duurt rouw?

Volgens rouwtaken model:

- Het rouwproces is voltooid als de vier taken zijn vervuld. Het is onmogelijk een precieze tijdsduur voor een rouwproces te omschrijven. Twee jaar is niet te lang en vijf jaar is een normale periode om het sterven van een kind of een partner te integreren in het leven. Een criterium van verwerking is dat men aan de overledene kan denken zonder steeds intense pijn te ervaren, hoewel iets van de pijn van het verlies een leven lang duurt.

Volgens Johan Maes:

- Er is geen tijdslimiet! Op elk moment van de levensloop kan de rouw opnieuw getriggerd worden: de pijn of het gemis is permanent onderdeel geworden van wie we zijn.

Wanneer spreken we van gecompliceerde rouw?

Waar rouwenden verstarren of stagneren in beweging kan complexe rouw ontstaan, bijvoorbeeld:

- zich isoleren
- geen nieuwe rollen, doelen enz. op zich nemen
- niet meer dagelijks kunnen functioneren
- vastzitten in rumineren
- blijvend verlangen naar terugkeer van de situatie voor het verlies
- Niet meer aanhaken bij het leven

Rumineren

Vorm van vermijding, niet onder ogen zien van de onherroepelijke realiteit, en daardoor vast blijven zitten

Een rouwende rumineert over minder bedreigende aspecten:

- Had ik maar dit of dat gedaan, dan was dat niet gebeurd
- Waarom overkomt mij dit, of mijn geliefde

Dit helpt om af te leiden van aspecten die emotioneel bedreigender zijn en gekmakend beangstigend

Gecompliceerde rouw

Verschijningsvormen:

- Chronische rouw
- Ontkende rouw
- Gesomatiseerde rouw
- Uitgestelde rouw
- Getraumatiseerde rouw
- Systeemgeblokkeerde rouw

	Normale rouw	Gecompliceerde rouw
Gevoelens	Verdriet	Blijvend verlangen, pijn, angst, depressief, schuld
Gedachten	Positief over leven, kan nadenken over toekomst	Negatief over leven, kan niet nadenken over toekomst
Gedrag	Gericht op verleden en toekomst (aanpassing)	Gericht op verleden en verlies (zoekgedrag)
Herinneringen	Positief, troostend	Traumatisch, pijnlijk
Controle	Persoon heeft controle over pijn	Pijn heeft controle over persoon

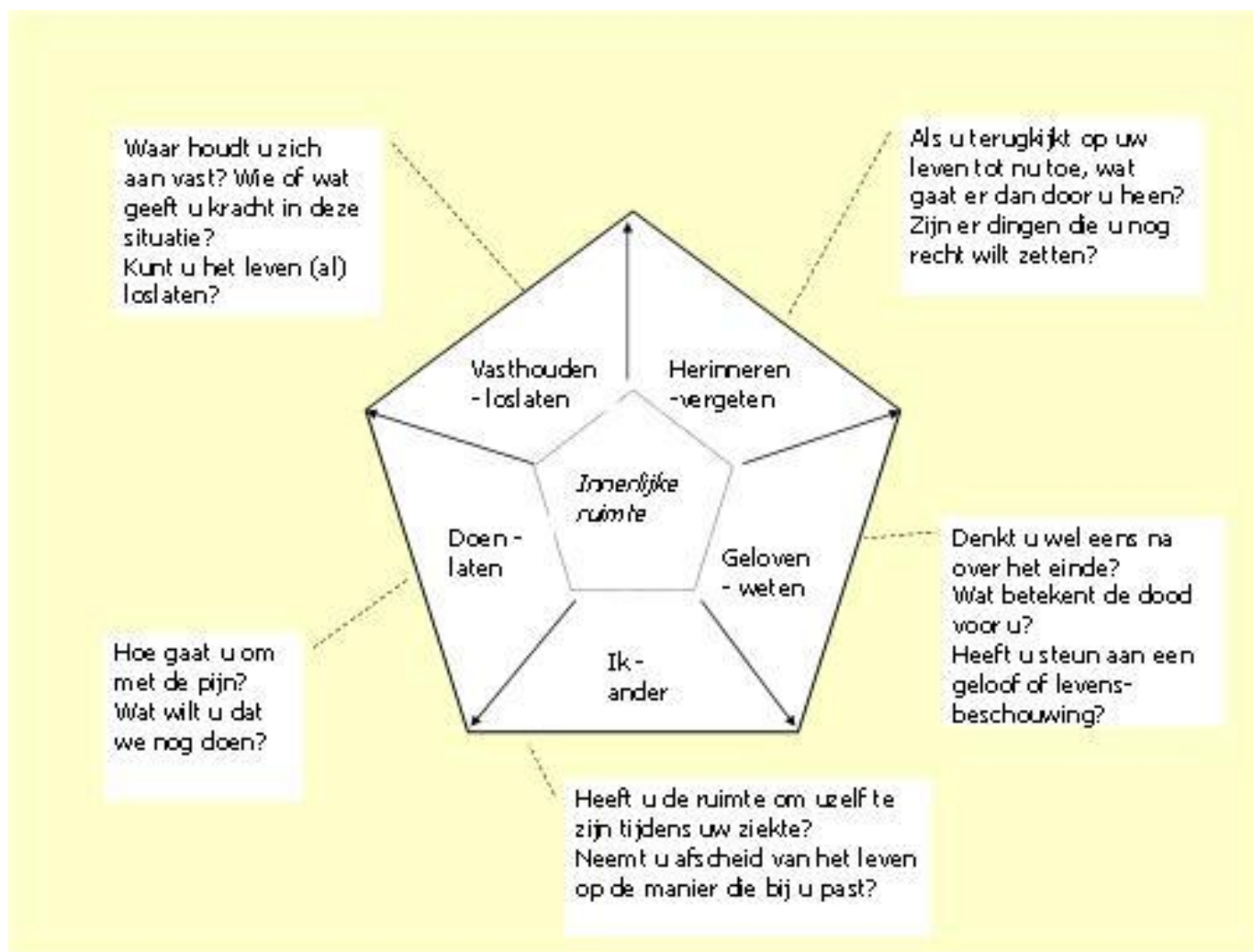
Onderscheid tussen rouw en depressie

- Klachten lijken kwantitatief op elkaar maar kwalitatief niet
- Bij rouw blijft er een relatie tussen de depressieve symptomen en de gebeurtenis
- Verschil tav suïcidaliteit
- Bij rouw depressie is de stemming en de ideatie bijna constant negatief

Algemeen

- De meeste rouwenden kunnen verder na een veerkracht- en hersteltraject
- Basis van elke rouwbegeleiding en -therapie is de ontmoeting met compassievolle en empathisch afgestemde zorgverleners (wel bewezen effectief)

Levensvragen in de palliatieve fase



Adressen

Adressen voor zorgverlening, voor patiënten en naasten

- [Landelijk Steunpunt Rouw](#)
- Contactgroep Nabestaanden Kankerpatiënten, 030-2916091
- www.rouw.nl (Uitvaart Internet Diensten)
- www.in-de-wolken.nl (Bureau voor advisering en opleiding in het omgaan met verlies)
- www.vook.nl (voor ouders van overleden kind)
- www.achterderegenboog.nl (voor kinderen en jongeren na verlies)
- www.kankerspoken.nl (lotgenotencontact voor kinderen)
- www.rouwrituelen.nl (multiculturele rouw)
- www.vptz.nl
- www.hartseer.nl

Bronvermelding

- Landelijke richtlijn rouw; integraal kankercentrum Nederland
- Bereavement and complicated grief: Shear, Ghesquiere
- Health outcomes of bereavement: Stroebe, Schut
- Gecomplieerde rouw; Diagnostische overwegingen, risicofactoren en behandeling. - P. Boelen
- Handboek Rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie, Maes en Modderman (2014)
- Rouw mag er zijn, Marlieke Moors, Journal of Social Intervention 2015
- Een nieuwe visie op rouw, Johan Maes