

Tegen **ROUW** is geen medicijn... maar erover praten helpt



Jos de Keijser

'Hier kom ik nooit meer overheen', is vaak de gedachte als een dierbare naaste komt te overlijden. Klinisch psycholoog en bijzonder hoogleraar Jos de Keijser deed onderzoek naar complexe en langdurende rouw. Daaruit blijkt dat de veerkracht van mensen groter is dan gedacht, zeker als zij de juiste psychologische hulp krijgen.

De pijn ging niet liggen, dus maakte ik er maar een standbeeld van", vertelt de Nederlandse schrijver James Worthy over zijn vader, die anderhalf jaar geleden overleed. In zijn boek 'Liverpool' schrijft hij over zijn verdriet en het rouwen waar geen einde aan lijkt te komen. Worthy betwijfelt zelfs of het gemis ooit wel weggaat.

Het leven lijdt eronder

Voor rouw is geen vaste tijdsduur, al lijken mensen het vaak na een jaar wel weer tijd te vinden de draad op te pakken. In de SIRE-campagne 'De dood. Praat erover, niet eroverheen' komen bekende clichés voorbij als 'Ach, op zich wel een mooie leeftijd', 'Het heeft zo moeten zijn' of 'Hé, het leven gaat verder'.

Zo eenvoudig ligt het echter niet voor nabestaanden die de dood van een dierbare moeilijk verwerken en daardoor vastlopen in hun leven. "In zo'n geval spreken we van een langdurende rouwstoornis", vertelt Jos de Keijser, klinisch psycholoog

en bijzonder hoogleraar aan de Rijksuniversiteit Groningen. Hij doet al twintig jaar onderzoek naar deze complexe rouw. "Mensen die langdurig rouwen, worden na minimaal twaalf maanden nog steeds ernstig belemmerd in hun dagelijks leven, ervaren gevoelens van verdriet en boosheid en vermijden alles wat te maken heeft met de overledene, zoals foto's of de begraafplaats. Ze kunnen hierdoor niet meer goed functioneren. Hun werk of de zorg voor hun kinderen lijdt eronder", legt De Keijser uit.

Soms ook schuldgevoel

Uit verschillende studies blijkt dat langdurende rouw vaker voorkomt bij nabestaanden van mensen die omkwamen door een niet natuurlijke doodsoorzaak, zoals moord, zelfdoding, een verkeersongeluk of een vliegcrash. "Het gevoel een dierbare door toedoen van een ander te verliezen, maakt het extra zwaar om de dood te verwerken. Er komen dan ook schuld- en wraakgevoelens of trauma's bij kijken. Maar ook niet goed afscheid kunnen nemen, zoals bij corona, speelt een rol. Bij een niet natuurlijke doodsoorzaak kampt meer dan 40 procent van de mensen met een langdurende rouwstoornis, terwijl dat bij een natuurlijke dood, zoals bij kanker, onder de 10 procent is. Het rouwproces verloopt dan op een natuurlijke manier."

'Dat kan een mens niet aan'

In hoeverre mensen hier vatbaar voor zijn, hangt af van persoonlijke factoren. Mensen die bijvoorbeeld als kind niet goed gehecht zijn, geïsoleerd leven, een beperkt sociaal netwerk hebben of eerder somber zijn, zullen bijvoorbeeld meer moeite met verlies hebben, ook na een natuurlijke dood. "In mijn praktijk heb ik een vrouw die na dertig jaar huwelijk haar man verloor. Twee jaar later kreeg zij een nieuwe man, die óók aan kanker stierf. Door dat opstapelings-effect werd het voor haar



Soms lukt het niet om
die rouw alleen te verwerken

moeilijker te verwerken. Zeker als overlijdens kort na elkaar plaatsvinden, is dat heel lastig. De menselijke capaciteit kan dat niet aan.”

Enorme veerkracht

Wie dagelijks in het nieuws ziet hoe mensen tijdens de oorlog in Oekraïne op gruwelijke wijze hun familieleden verliezen, zal zich vermoedelijk ook afvragen hoe je zoiets ooit te boven komt. De Keijser deed onderzoek naar mensen die zulke verschrikkingen meemaakten: de nabestaanden van slachtoffers van de MH17-ramp. “Een groot drama, waarbij mensen geen afscheid konden nemen en hun dierbaren in stukjes in een body-bag thuis kregen. Toch ben ik erg verwonderd over de enorme veerkracht waarover mensen blijken te beschikken. Uit ons onderzoek komt naar voren dat 60 procent van de nabestaanden de kracht vond om te blijven functioneren, voor de kinderen te zorgen, te herstellen en de draad op te pakken. Gezien de omstandigheden is dat een hoog percentage. In het onderzoek naar complexe rouw zie ik die veerkracht ook terug bij mensen die iemand na een moord of ongeluk verloren en zich toch weer wisten op te richten. Dat is hoopgevend. Ik hoop dat ook mensen in Oekraïne deze kracht zullen vinden om er bovenop te komen.”

Hulp wordt vergoed

Wat helpt is dat een langdurende rouwstoornis per 1 maart is opgenomen in de DSM-5, een classificatiesysteem voor psychiaters en psychologen.

“Dat betekent dat langdurende rouw wordt beschouwd als psychische aandoening. Met deze diagnose kunnen nabestaanden psychologische hulp kunnen krijgen, die vergoed wordt door de verzekeraar”, vertelt De Keijser. En dat is belangrijk, want anders dan bijvoorbeeld medicijnen kan een psychologische behandeling heel effectief zijn. “Ouderen die rouwen krijgen nogal eens slaapmiddelen of antidepressiva voorgeschreven. Nooit is bewezen dat die helpen. Tegen rouw is geen medicijn. Onderzoek heeft echter wel laten zien dat mensen die in een vroeg stadium psychologische hulp kregen, minder last hadden van een langdurende rouwstoornis. Twee derde van de nabestaanden heeft er baat bij en knapt op. Dat kan bijvoorbeeld met cognitieve therapie, waarbij ander gedrag en gedachten worden aangeleerd. Of door de confrontatie aan te gaan en wél naar de gedenksteen te gaan, foto's te bekijken. Een derde manier is mensen te activeren, waardoor ze weer gaan deelnemen aan het leven.”

Dankzij therapie
weer vooruit durven
kijken in het leven

‘Het helpt echt’

Toch vraagt slechts de helft van de mensen die voldoen aan de criteria om hulp. Een bekend argument is: ‘Daar krijg ik de overledene toch niet mee terug, wat heeft het voor zin?’ Ouderen zijn vaak niet gewend om naar een psycholoog te gaan en hebben er vaak moeite mee om erover te praten. Dat is jammer, omdat het juist zo goed is dat wel te doen en een behandeling écht kan helpen de draad weer op te pakken.” ■

MEER INFORMATIE

Op de website rouwbehandeling.nl zijn nuttige tips te vinden over hoe om te gaan met rouw en verlies.

REAGEREN OP DIT ARTIKEL?

redactie@maxmagazine.nl of Postbus 277 - 1200 AG Hilversum