



Rouwverwerking

Rouwverwerking

Als er iemand in je directe omgeving komt te overlijden, is dat een hele schok. Het is dan ook volstrekt normaal om een periode somber en verdrietig te zijn. In sommige gevallen blijft deze somberheid echter langere tijd bestaan. Het is dan blijvend moeilijk om weer te genieten van het leven. In die gevallen is het de moeite waard om de hulp van een therapeut in te roepen om het verdriet te verwerken en een plaats in je leven te geven.

Wanneer is rouw problematisch?

Het is moeilijk om "gewone" rouw te onderscheiden van problematische rouw. Er is geen algemeen geaccepteerde periode waarbinnen je een sterfgeval verwerkt moet hebben. Onze ervaring is dat je omgeving dit ook niet van je vraagt.

Als mensen hulp bij ons zoeken bij de behandeling van rouwgevoelens, doen ze dat vaak omdat ze de gevoelens van rouw zelf problematisch vinden. Het piekeren beheerst hun leven en staat hen te zeer in de weg bij hun dagelijks functioneren. We stellen daarom dat je hulp bij rouw kunt inroepen wanneer jij het als problematisch ervaart. Dit kan bijvoorbeeld zijn wanneer je last hebt van de volgende symptomen:

Slecht slapen: als je lang piekert wanneer je gaat slapen en een rusteloos gevoel hebt, kan dit ervoor zorgen dat je moeilijk in slaap komt. Op lange termijn kan dit je productiviteit overdag schaden.

Langdurige somberheid: Gevoelens van somberheid in een periode van rouw zijn onvermijdelijk. Als ze echter erg heftig zijn en lang aanhouden, is het soms toch wenselijk om hier professionele hulp bij te zoeken.

Schuldgevoelens: Mensen die achterblijven, hebben in sommige gevallen een enorm schuldgevoel. Ze houden zichzelf voor dat ze eerder hadden kunnen ingrijpen of beter moeten opletten. Deze schuldgevoelens maken het vaak moeilijk om de periode van rouw af te sluiten.

Behandeling van rouw

De begeleiding van mensen die erg veel last hebben van rouw, kan bestaan uit verschillende onderdelen.

Rouwbegeleiding

Veel mensen hebben (gelukkig) niet heel veel ervaring met rouw. Daarom kan een sterfgeval of een andersoortig verlies verwarrend en beangstigend zijn. Wij kunnen je in het proces begeleiden, vertellen wat je kunt verwachten en een luisterend oor voor je zijn.

Therapie: in sommige gevallen dreigen “gewone” rouwgevoelens om te slaan in depressieve gevoelens. In dat geval is een behandeling die veel lijkt op die van depressie gewenst. In dat geval gebruiken we cognitieve gedragstherapie om je overtuigingen te bekijken en met nieuw gedrag te experimenteren. Gedrag dat je laat ervaren dat er ook nog mooie kanten aan het leven zitten.

Behandeling van symptomen: in sommige gevallen kan een sterfgeval een traumatische impact hebben die resulteert in angstklachten of bijvoorbeeld slaapproblemen. Het loont de moeite om die problemen dan specifiek aan te pakken, naast de behandeling van de oorzaak van die problemen (de gevoelens van rouw).

Het intakegesprek is bij rouwproblematiek erg belangrijk. Daar bekijken we nauwgezet wat er precies speelt en brengen we in kaart wat we hierbij kunnen betekenen. Ik leer je om te gaan met het proces en verdriet om te zetten in dierbare herinneringen.