



GGZ Friesland

Polikliniek

Complexe rouw



**Wij zijn er
voor mensen die
door het verlies van
een dierbare niet
meer goed kunnen
functioneren in het
dagelijks leven.**

Rouw

Vroeg of laat krijgt iedereen te maken met rouw. Rouw is eigenlijk een soort prijs die we betalen voor mooie relaties en vriendschappen. Het verliezen van een dierbare is altijd moeilijk en iedereen gaat hier op een andere manier mee om.

De eerste periode na een verlies kan heel heftig zijn. Er zijn veel wisselende emoties, concentreren lukt minder goed, slapen gaat slecht en ook het lijf reageert op deze verandering. Na een periode van een aantal maanden kunnen de meeste mensen de draad van het leven weer enigszins oppakken. Ze beginnen weer met werk, kunnen weer genieten van hun sport of hobby en de emoties worden wat minder heftig. Ze geven het verlies een plek. Het gemis blijft. En het wordt nooit meer zoals het was, maar er is wel ruimte voor een vervolg en een nieuwe toekomst.

Het kan echter ook voorkomen dat rouwklachten langer duren. Soms kunnen mensen hierdoor niet meer naar hun werk of naar school. Dit gebeurt vooral bij verlies van iemand op een ongewone manier. Denk aan een ongeluk, moord, suicide of

een vermissing. Als de klachten langer dan zes maanden duren en ze worden niet minder, spreken we van verstoorde of complexe rouw. Het is dan goed om extra hulp in te schakelen.

De polikliniek complexe rouw is er voor mensen, die door het verlies van een dierbare dusdanige en langdurige rouwklachten hebben ontwikkeld, dat het ze niet meer lukt goed te functioneren in het dagelijks leven.

Onze zorg

Tijdens een intakegesprek kijkt u samen met een behandelaar naar het verlies. Wat is er gebeurd en welke factoren zorgen ervoor dat de rouw is vastgelopen? Na de intake wordt in het team besproken wat een volgende stap kan zijn en wordt er een behandelplan gemaakt. Uw behandelaar bespreekt dit plan met u, waarna de behandeling kan starten.

Het team van de polikliniek complexe rouw bestaat uit een klinisch psycholoog, twee GZ psychologen en een consultatief psychiater.



**De behandeling richt
zich op het onderzoeken
en wegnemen van de
factoren die meespelen
bij het aanhouden van
de rouw.**

Middels cognitieve gedragstherapie wordt gekeken naar gedachten en gevoelens en naar situaties die worden vermeden.

Behandeling

De behandeling richt zich op het onderzoeken en wegnemen van de factoren die meespelen bij het aanhouden van de rouw.

Zo kunnen bepaalde overtuigingen of gevoelens meespelen: het is mijn schuld. Of: eigenlijk ben ik best opgelucht en mag ik dat wel voelen? Of: als ik het verdriet echt ga voelen, dan kom ik daar nooit meer uit.

Het kan ook zijn dat bepaalde voorwerpen, zoals foto's en kleding, of plekken, zoals een begraafplaats, worden vermeden. Door zaken te vermijden kan de rouwverwerking niet goed op gang komen.

Soms is iemand bij het verliesmoment aanwezig geweest, bijvoorbeeld bij een ongeluk. Dan kan het zijn dat iemand daar nog nare herinneringen of beelden van in het hoofd heeft, die maar niet weg willen.

Ook kan een recent verlies, oude gevoelens van een eerder verlies oproepen.

De behandeling richt zich in de meeste gevallen op deze punten. Middels cognitieve gedragstherapie wordt gekeken naar gedachten en gevoelens en naar situaties die worden vermeden. Eventueel wordt EMDR ingezet om terugkerende nare beelden (flashbacks) te verlichten. Daarnaast zijn er aanvullende behandelingen mogelijk zoals bijvoorbeeld creatieve therapie.



Rouw is eigenlijk een soort prijs die we betalen voor mooie relaties en vriendschappen.

Familie en naastbetrokkenen

In sommige gevallen kan het fijn zijn als een partner, familielid of zelfs het hele gezin (een keer) meekomt naar de behandeling. Uiteraard hangt dit af van de verliessituatie en de onderlinge relaties. De dood en rouw zijn vaak ongemakkelijke en lastige thema's om over te praten. Juist omdat iedereen er zo anders mee om gaat. Dan kan het fijn zijn om hier toch met elkaar over te praten en handvatten te krijgen hoe u hier samen het beste mee om kunt gaan.



Meer informatie

GGZ Friesland
Locatie Hege Wier

Sixmastraat 2
8932 PA Leeuwarden
058-2848888
www.ggzfriesland.nl

december 2020



facebook.com/ggzfriesland



instagram.com/ggzfriesland



GGZ Friesland