

Na de dood van een dierbare

Het verlies van een dierbare is één van de ingrijpendste en verdrietigste gebeurtenissen in een mensenleven. Dit afscheid verandert het leven voor altijd. Bij nabestaanden kan er sprake zijn van ongelof en intens verdriet. Ook treden er reacties op als depressiviteit en kwaadheid. Volgens Worden (1992) staat de rouwende na het overlijden voor een viertal taken:

- De realiteit van het verlies aanvaarden
- De pijn en het verdriet doorleven
- Zich aanpassen aan een nieuw leven waarin de overledene niet meer aanwezig is
- De overledene emotioneel een plaats geven en de draad van het leven oppakken.

Rouwbegeleiding

Voor individuele rouwbegeleiding kan een beroep gedaan worden op een psycholoog van De Sleutel. U krijgt dan ondersteuning bij het werken aan bovengenoemde taken. Dit gebeurt in de vorm van gesprekken en schrijfopdrachten. Aspecten die bij deze begeleiding aan de orde kunnen komen:

- Het uitgebreid vertellen van het verhaal over het overlijden en de overledene. De omstandigheden rondom het overlijden. De aard van de relatie met de overledenen en de betekenis van die relatie. Reacties van familieleden en anderen in de omgeving.
- Uiting geven aan gevoelens en gedachten over het verlies. Kijk op jezelf en de toekomst.
- Het opsporen van problematische emoties, zoals angst of schuldgevoelens. De juistheid van gedachten / opvattingen die deze emoties veroorzaken onderzoeken. (cognitieve therapie)
- In kaart brengen van vermijdingsreacties. Vermijding van gevoelens, herinneringen, situaties en voorwerpen. De zaken die je vermijdt ordenen naar de mate waarin ze angst oproepen. Stapsgewijze confrontatie. (exposure) Exposure kan bijvoorbeeld plaatsvinden door het samen bekijken van foto's, en hierbij verwoorden van opkomende gedachten en gevoelens. Of herinneringen in gedachten ophalen, gedetailleerd beschrijven en de bijbehorende gevoelens verwoorden.
- Het schrijven van afscheidsbrief aan de overledene.
- Het bijhouden van een dagboek waarin zoveel mogelijk gedachten en gevoelens over het verlies geuit worden.

Rouw bij kinderen

Kinderen rouwen evenzeer als volwassenen. Afhankelijk van hun ontwikkelingsfase en begrip van de dood zullen ze zich echter anders uiten. Soms gaan ze ogenschijnlijk onaangedaan door met hun gebruikelijke bezigheden. Ze hebben soms nog geen woorden voor wat zij voelen en uiten hun gevoelens "spelenderwijs". Ze wisselen verdrietige momenten af met momenten van schijnbaar onbezorgd spelen en vrolijk zijn. Ook bij kinderen er reacties op het overlijden optreden. Bijvoorbeeld een tijdelijke terugval in ontwikkeling. Bedplassen. Angstig en aanhankelijk zijn. Sombor zijn. Zich slecht kunnen concentreren. Juist wanneer het om je eigen kind gaat, is het vaak lastig om te helpen. Als u ondersteuning wilt bij het omgaan met uw kind(eren) in deze situatie kunt u terecht bij een orthopedagoog van De Sleutel. Veel kinderen blijken ook geholpen te zijn met contacten met leeftijdgenoten met dezelfde ervaringen. Als de steun uit de omgeving onvoldoende blijkt te zijn voor het kind kan individuele behandeling / begeleiding door de orthopedagoog overwogen worden.

Aanmelding

Aanmelding kan telefonisch, rechtstreeks, of na verwijzing door een huisarts. Veel ziektekostenverzekeraars vergoeden de kosten geheel of gedeeltelijk. Om voor een vergoeding door de ziektekostenverzekeraar in aanmerking te komen is verwijzing door de huisarts meestal voorwaarde. Mensen die niet voor een vergoeding in aanmerking komen mogen gebruik maken van een verlaagd tarief.