

Herkennen van een persisterende-rouwstoornis

Persisterende-rouwstoornis en normale rouw

Als een dierbare overlijdt, dan is het normaal dat iemand verdrietig is over het verlies of dat iemand het moeilijk vindt om het verlies van een dierbare te accepteren. Maar als iemand in het dagelijks functioneren blijvend wordt belemmerd als gevolg van verlies en rouw, dan kan er sprake zijn van een rouwstoornis. Verschillen tussen normale rouw en een rouwstoornis zijn:

| | Normale rouw | Persisterende-rouwstoornis |
|----------------------|---|---|
| Gevoelens | Verdriet | Blijvend verlangen, pijn, depressie, angst, schuldgevoel / Intense emotionele pijn, emotionele gevoelloosheid, zinloos gevoel, eenzaam gevoel |
| Gedachten | Positiever over leven/toekomst | Negatief over leven/toekomst en verwijten aan zichzelf maken vanwege verlies |
| Gedrag | Gericht op verleden <i>en</i> toekomst (aanpassing) | Gericht op verleden en op verlies (zoekgedrag), vermijden van herinneringen aan overledene |
| Herinneringen | Positief, troostend | Traumatisch, pijnlijk |
| Controle | De persoon heeft controle over de pijn | De pijn heeft controle over de persoon |

Als de omstandigheden van het overlijden traumatisch zijn, zoals bij onverwacht overlijden (suicide, ongeluk) of bij geweld, dan kan er sprake zijn van traumatische rouw. Let wel: als de omstandigheden van het overlijden van een dierbare traumatisch lijken, dan hoeft er nog geen sprake te zijn van een rouwstoornis. Rouwreacties horen bij het leven, iedereen krijgt er vroeg of laat mee te maken. Er is sprake van een persisterende-rouwstoornis als de klachten bij volwassenen langer dan een jaar aanhouden of bij kinderen langer dan zes maanden, het functioneren belemmeren of iemand onherkenbaar veranderd lijkt. Om daar duidelijkheid over te krijgen zijn de volgende vragen belangrijk:

- Is er sprake van een intens gemis of aanhoudend kwellend verlangen naar de overleden dierbare?
- Is er sprake van pijn en verdriet als de overleden dierbare ter sprake wordt gebracht?
- Maakt iemand een sombere indruk als over de overleden dierbare wordt gesproken?
- Maakt iemand een angstige indruk als over de overleden dierbare wordt gesproken?
- Heeft iemand een schuldgevoel over het overlijden van een dierbare dat niet overgaat?
- Is iemand negatief over het leven en de toekomst als gevolg van het overlijden van een dierbare?
- Is iemand alleen gericht op het verleden en op het verlies van een dierbare?
- Zijn herinneringen aan een overleden dierbare alleen traumatisch en pijnlijk?
- Heeft de pijn over het verlies van een dierbare controle over de persoon in plaats van andersom?

Verskil met depressieve stoornis en post-traumatisch stressstoornis (PTSS)

De symptomen die passen bij een rouwstoornis lijken soms op symptomen die passen bij een depressieve stoornis of posttraumatische stressstoornis (PTSS). In drie tabellen worden eerst de overeenkomsten tussen een rouwstoornis, een depressieve stoornis en PTSS weergegeven en vervolgens de verschillen met depressieve stoornis en PTSS.

Overeenkomsten tussen een rouwstoornis, depressieve en posttraumatische stressstoornis

| Depressieve stoornis | Posttraumatische stressstoornis |
|---------------------------|---------------------------------|
| Verdriet | Traumatische gebeurtenis |
| Verlies van interesse | Geschokt zijn |
| Gevoel van waardeloosheid | Opdringerige herinneringen |
| Schuldgevoel | Vermijding |

Verschillen tussen een depressieve stoornis en een rouwstoornis

| Depressieve stoornis | Rouwstoornis |
|--|---|
| Doordringende neerslachtigheid | Verdriet gerelateerd aan gemis van overledene |
| Verlies van interesse en/of plezier | Belangstelling voor herinneringen aan overledene blijft, verlangen naar contact |
| Opdringerig schuldgevoel | Schuld gekoppeld aan interacties met overledene |
| Piekeren over eerdere mislukkingen of wandaden | Preoccupatie met positieve herinneringen aan de overledene |
| | Opdringerige herinneringen aan het overlijden |
| | Vermijding van plaatsen en personen die herinneringen aan het verlies kunnen oproepen |

Verschillen tussen een posttraumatische stressstoornis en een rouwstoornis

| Posttraumatische stressstoornis | Rouwstoornis |
|--|--|
| Ontstaan door blootstelling aan gevaar | Ontstaan door verlies van een dierbare |
| Angst is primair | Verdriet is primair |
| Nachtmerries komen vaak voor | Nachtmerries komen zelden voor |
| Cliënt wil vergeten | Cliënt wil niet vergeten |
| | Intens verlangen naar de overledene |

Het kan zijn dat het ontstaan van de klachten het soms moeilijk maken om te bepalen of er sprake is van een posttraumatische stressstoornis of een rouwstoornis. Het verlies van een dierbare kan hebben plaatsgevonden onder omstandigheden waar ook uw patiënt aan is blootgesteld. Angst kan ook een rol spelen bij een rouwstoornis, maar het verdriet staat op de voorgrond.

Belangrijke omstandigheden

Er zijn vijf belangrijke omstandigheden die een rol spelen bij traumatische rouw:

- De omstandigheden waaronder iemand is overleden
- De relatie van uw cliënt met de overleden dierbare
- Sociale omstandigheden, zoals sociale steun, economische of financiële factoren, juridische factoren of mediaberichten
- Individuele omstandigheden zoals persoonlijke veranderingen door het verlies
- Culturele omstandigheden zoals gewoontes en rituelen bij verlies en rouw

Lotgenotengroepen

Er zijn verschillende organisaties die hulp en ondersteuning bieden bij rouw en verlies.

- **Humanitas, steun bij verlies en rouw**
<https://www.humanitas.nl/themas/verlies/>
 - **Humanitas, Lotgenotengroepen rouw**
<https://www.humanitas.nl/programmas/lotgenotengroep-rouw/>
 - **Landelijk steunpunt verlies (LSV)**
<https://www.steunbijverlies.nl/index.php>
 - **Slachtofferhulp Nederland**
<https://www.slachtofferhulp.nl/emotionele-hulp/omgaan-met-verlies/>
 - **Slachtofferhulp Nederland, lotgenoten**
<https://www.slachtofferhulp.nl/emotionele-hulp/contact-met-lotgenoten/>
- Er zijn ook online lotgenotengroepen en online themasessies