

Presisterende rouwstoornis

“Rouw is het tegenovergestelde van hechten. Rouw is onthechten en loslaten. En dat doet pijn.”

Iedereen die een verlies meemaakt kant vastlopen in zijn/haar rouwproces. Soms kan een nabestaande het verlies minder goed verwerken, bijvoorbeeld doordat het verlies op een plotselinge of gewelddadige wijze is ervaren. Naast complexe rouw kun je (ook) last hebben van posttraumatische stressklachten of een depressie.

Algemene klachten:

- klachten ontstaan na ten minste 12 maanden na het overlijden van een dierbare
- last van kwellend verlangen naar de overleden dierbare
- preoccupatie met de overleden dierbare (dat wil zeggen: in gedachten steeds bezig met de overleden)
- identiteitsverstoring (het gevoel hebben dat een deel van zichzelf gestorven is met de dierbare)
- ongeloof over het feit dat de dierbare dood is, denken dat het maar een nare droom is (bijvoorbeeld door nog steeds eten klaar maken of cadeau kopen voor de overledene)
- vermijding van zaken die eraan doen denken dat de persoon is overleden (bijvoorbeeld activiteiten die samen met de overledene werden uitgevoerd)
- intense emotionele pijn voelen zoals boosheid, verbittering, verdriet over het verlies
- moeite om verder te gaan met het leven (bijvoorbeeld om om te gaan met vrienden, interesses te volgen, toekomstplannen te maken)
- emotionele gevoelloosheid of onvermogen om een positieve stemming te ervaren
- gevoel dat het leven zinloos is, leeg is of betekenisloos of geen doel heeft
- intense eenzaamheid voelen, alleen voelen, onthecht voelen of vervreemd voelen van anderen, waarbij soms verlegenheid van de sociale omgeving bij het omgaan met de rouw van de cliënt soms een rol kan spelen;

Bij een plotseling verlies krijg je te maken met verschillende emoties. Zo kun je verdriet voelen, maar ook boosheid, ongeloof of schuld. Daarnaast brengt rouwen ook vermoeidheid, lichamelijke pijn en bijvoorbeeld hoofdpijn met zich mee. Lichamelijke klachten door rouw zijn te verklaren door de schok die het plotselinge verlies bij je teweegbrengt. Zowel psychisch als fysiek heb je een klap te verwerken. De plotselinge gebeurtenis activeert jouw stresssysteem, en het toenemen van de stresshormonen hebben effect op jouw welzijn. Hoe langer dit aanhoudt, hoe meer 'ontregeld' jouw stresssysteem – en dus ook jouw lichaam – raakt. Rouw is dus altijd een aanslag op jouw lichaam. Zeker omdat er voor rouwen geen tijd staat, kun je door rouw lange tijd met lichamelijke klachten te maken hebben.

Welke lichamelijke klachten kun je bij rouw verwachten?

Deze symptomen kunnen komen en gaan, en elkaar afwisselen en/of versterken. Niet iedereen die rouwt ervaart heeft dezelfde lichamelijke klachten. Dit verschilt van mens tot mens, en van situatie tot situatie. Ook hoe lang de klachten aanhouden is per persoon verschillend.

- constante en/of extreme vermoeidheid
- lusteloosheid; opgebrand zijn
- slaapproblemen
- concentratieproblemen
- een slechter werkgeheugen (minder dingen tegelijk kunnen doen, minder kunnen onthouden)
- een hogere prikkelgevoeligheid (geluiden komen bijvoorbeeld harder binnen)
- hoofdpijn
- duizeligheid
- benauwdheid, kortademigheid en/of ademnood
- een drang tot zuchten
- een verhoogde hartslag (gemiddeld tenminste een week lang na het verlies)
- borstpijn; druk op de borst
- een brok in de keel; een dichtgeknepen keel
- een hol gevoel in de buik; brandend maagzuur; het gevoel van een knoop in je maag (iets onverteerbaars)
- verminderde eetlust
- buikpijn; darmklachten; obstipatie
- verlies van spierkracht
- spierpijn
- een ontregelde hormoonhuishouding

Veel lichamelijke klachten van rouw lijken op symptomen van depressie. Denk aan minder eetlust, lusteloosheid en vermoeidheid. Ben je in rouw, dan ben je niet direct ook depressief. Maar het is wel goed om dit in de gaten te houden.

Urszula Breedijk
Psychotherapeut BIG
Psycholoog
Big nr.: 19925343916
AGB privé: 94105473

Praktijk adres Spanje
Tamarix-Psychologie
Carrer Colom 3
03530 La Nucia
Alicante Spanje

Praktijk adres Nederland
Tamarix-Psychologie
Woordbouwerplein 1
3224 XL Hellevoetsluis

Bereikbaarheid / informatie
www.tamarix-psychologie.com
info@tamarix-psychologie.com



KvK: 89807634
Btw: NL865117457B01
AGB Praktijk: 94067546

Vermoeidheid en rouwen

Rouwen en vermoeidheid gaan hand in hand. In het eerste jaar van rouw zijn vermoeidheid en concentratieproblemen de meest voorkomende lichamelijke klachten. Dat is niet gek. Niet alleen het verlies en het omgaan daarmee kost moeite. Ook het ervaren van lichamelijke klachten is vermoeiend en vraagt veel energie. Zo kun je tijdens rouw verschillende symptomen ervaren die elkaar als in een vicieuze cirkel in stand houden en versterken. Niet alleen jouw hoofd, maar ook jouw lichaam is in rouw. En de symptomen van rouw zijn goed vergelijkbaar met die van chronische stress. Voldoende rust nemen en jezelf de tijd gunnen is daarom belangrijk.

Onverklaarbare lichamelijke klachten bij rouw

Onverklaarbare lichamelijke klachten bij rouw
Tijdens rouw kun je symptomen ervaren die niet verklaarbaar zijn. Zo kun je borstpijn ervaren zonder dat hier een aanwijsbare oorzaak voor is. Dit maakt de ervaring ervan niet minder echt.

Naast de genoemde symptomen van rouw kun je ook vreemde gewaarwordingen ervaren die je niet kunt verklaren. Zo kun je de overleden persoon zien of horen. Hier hoeft je je geen zorgen over te maken: tijdens een rouwperiode worden deze dingen beschouwd als normaal.

Gun jezelf de ruimte en de tijd om te rouwen. Weet dat de lichamelijke klachten bij rouw horen, en dat deze uiteindelijk zullen verminderen en/of verdwijnen. Rouwen – en dus ook lichamelijk rouwen – kost tijd. Hoeveel tijd dat precies is, staat niet vast en is voor iedereen anders.

Aanmelden en vergoeding

Op mijn website : www.tamarix-psychologie.com treft u informatie over aanmelden, wachttijden, soorten behandelingen en werkwijze.

Behandeling wordt vergoed vanuit de basisverzekering van de Zorgverzekeringswet met uitzondering van het eigen risico van € 385,-. Eigen risico wordt berekend per kalender jaar. Het kan zijn dat cliënt een hoger eigen risico heeft afgesloten met eigen zorgverzekeraar. Voor vragen over het eigen risico kan cliënt contact opnemen met eigen zorgverzekeraar.

Om een vergoeding te krijgen, heeft cliënt een verwijzing nodig van de huisarts, medisch-specialist of bedrijfsarts.

Behandeling van rouwklachten

Het doel van de therapie is om de klachten te reduceren, om de traumatische verlieservaring emotioneel te verwerken en om verlies een plaats in de eigen levensgeschiedenis te geven. Bij traumatisch verlies van een dierbare is men vaak genooddaakt om actief te blijven en niet bij gevoelens stil te staan. Gevoelens over het verlies kunnen zo hevig zijn dat men een angst voor deze gevoelens kan ontwikkelen. Mensen willen en kunnen dan niet loslaten waardoor het ondragelijk voor hen is om alleen te zijn. Het gemist blijft een pijnlijke factor. Het onder controle houden van de gevoelens kost veel energie wat zich uit in vergeetachtigheid en uitputting. Om te kunnen verwerken is het nodig om het verdriet toe te laten en te aanvaarden dat het verlies heeft plaatsgevonden.

Wie kan er hulp krijgen?

- Confrontatie met een traumatisch verlies; dat wil zeggen een plots en/of gewelddadig verlies van een naaste (familie, vriend, dierbare collega/maat)
- Klinische diagnose traumatische rouw: langdurige rouwstoornis met (symptomen van) PTSS en/of depressie. Voorbeelden van rouwsymptomen zijn separatiewanhoop (intens verlangen en missen van de overledene), moeite het verlies te aanvaarden, vermijding van de realiteit van het verlies, emotionele verdoving, een gevoel van betekenisloosheid en moeite door te gaan met het gewone leven; tevens kan sprake zijn van zelfverwijt over de
- eigen rol binnen het verhaal van overlijden en/of boosheid naar de dader.
- Hulpvraag gericht op (onder andere) verliesverwerking

Aanmelden

U kunt zich WEL aanmelden als:

- U ouder bent dan 18 jaar
- Rouwklachten

U kunt zich NIET aanmelden als:

- Als acuut gevaar zoals: suïcidaliteit, automutilatie of agressie problematiek sterk op de voorgrond staan, praktijk beschikt niet over 24-uurs diensten of crisisdienst
- Sterke afhankelijkheid van alcohol of middelen
- Ernstige eetproblematiek
- Bipolaire stoornis, psychotische stoornis
- Ernstige persoonlijkheidsstoornis
- Ernstige dissociatieve stoornis (toestand van verlaagd bewustzijn)
- IQ onder de 80 of neurologische afwijkingen
- Huiselijk geweld / onveilige thuissituatie

