

Bij verstoorde rouw snel hulp nodig

door INA EGGINK

TILBURG - Jaarlijks krijgen tienduizenden ouderen te maken met het verlies van een naaste, zoals de partner, broer, zuster, kind of kleinkind. Ongeveer een kwart van de ouderen heeft grote moeite met het verwerken van het verlies.

De verstoorde rouw kan leiden tot een angststoornis, depressie of andere psychische klachten. Dat zegt de Tilburgse psychogerontoloog Huub Buijssen.

In zijn praktijk als gespecialiseerd ouderenpsycholoog heeft Huub Buijssen vrijwel dagelijks te maken met senioren die zeer veel problemen hebben met rouwverwerking. „Het is geen uitzondering dat men daar al jaren mee rondloopt. Verstoorde rouw wordt door bijvoorbeeld huisartsen vaak niet opgemerkt. Vooral als de klachten zich uiten in lichamelijke klachten of bijvoorbeeld slapeloosheid. Een slaappil lost de oorzaak van de klachten echter niet op,” zegt Buijssen.

„Ook merken we dat artsen huiverig zijn om iemand op ho-

gere leeftijd te verwijzen naar een psycholoog. Het verdriet hoort er nu eenmaal bij. Ze komen er op den duur wel overheen, zo wordt gedacht,” legt Buijssen uit.

Volgens de Tilburgse expert is dat bij het merendeel van de betrokkenen overigens ook het geval. Hij signaleert dat een kwart van de ouderen goed in staat is het verlies te verwerken. De helft is na een wat langere periode in staat

weer invulling aan zijn leven te geven.

„De overgebleven 25 procent van de ouderen blijkt echter kwetsbaar te zijn en ontwikkelt psychische klachten. „Soms zijn die overigens goed verklaarbaar.”

Buijssen geeft een voorbeeld: „Denk aan de oudere die na het overlijden van de partner overdreven achterdochtig wordt. Achterdochtige mensen zijn in principe nooit alleen. Op deze manier wordt als het ware de leegte opgevuld.”

Een aparte categorie vormt de groep senioren die een kind of kleinkind verliezen. „Het verdriet is enorm, maar eigen-

lijk kunnen ze dat onvoldoende uiten. Bij de dood van een kleinkind staat het verdriet van de ouders van het overleden kind immers voorop. Er is veelal onvoldoende ruimte voor de erkenning van het verdriet van de grootouders. Bovendien speelt schuldgevoel een rol. Waarom leef ik als oudere, terwijl een jong leven is beëindigd?”

Van belang is een goede diagnose van de verstoorde rouw. „Het verwerken van een ingrijpend verlies vergt de nodige tijd. Men kan denken aan vier tot vijf jaar. Als de oudere dan nog steeds geen grote vooruitgang heeft geboekt in de verwerking en nog kampt met

gevoelens van leegte, doelloosheid en gemis, is sprake van verstoorde rouw. Professionele hulp is dan gewenst. In sommige situaties moet geen jaren worden gewacht. Denk aan een depressie of een fobie, zoals bijvoorbeeld straatangst. Snelle hulp is dan belangrijk.”

Van de hand van de Tilburgse psychogerontoloog verscheen afgelopen week het boek „Verstoorde rouw bij ouderen; Signalering en hulpverlening” (Uitgeverij Intro, Baarn). Het is bedoeld als handleiding voor hulpverleners. Het biedt een rijk scala aan voorbeelden, zodat herkenning van de problematiek eenvoudiger wordt. De schrij-



• VERDRIET

Verdriet hoort nu eenmaal bij het verlies van een naaste. De nabestaande komt er wel overheen, zo wordt vaak ten onrechte gedacht.

FOTO: FRANK VAN DEN BERG

Aan Buijssen tot slot de vraag wat de omgeving kan betekenen bij het verwerken van het verlies van een naaste. „Vooral veel laten praten over de overledene. Dat doet in eerste instantie pijn, maar een confrontatie met je verlies kan je er weer bovenop helpen. Woorden geven aan tranen. Daar gaat het om.”

ver wijst op voorspellende factoren voor een verstoorde rouw zoals extreem heftige

reacties vlak na het overlijden en de overheersende gedachte om zelf dood te willen zijn.

Windmolens de wijk in