

Preventieve rouwondersteuning moet druk op zorg verminderen

Rouw is geen ziekte, maar je kunt er wel ziek van worden. Preventieve rouwondersteuning is daarom noodzakelijk. Dat is de boodschap van Ellen van Son, directeur van de *Vereniging leven met dood*. De vereniging wil kennis over rouw in de Nederlandse samenleving, maar ook in onder meer het sociale domein vergroten.

TEKST: MARIËT EBBINGE

BEELD: LEVEN MET DOOD/PIXABAY - NONAME_13

Ondersteuning bij verlies en rouw vanuit het sociale domein is hard nodig. Tussen de tien en vijftien procent van alle nabestaanden in Nederland - dat zijn er jaarlijks bijna 850.000 - ervaart rouwklachten waarbij medische hulp noodzakelijk is. Wanneer deze 127.500 mensen hiervoor gemiddeld drie keer naar de huisarts gaan, dan zou het jaarlijks aantal huisartsconsulten rond de 400.000 liggen. Maar niets is minder waar: uit de cijfers van het Nivel blijkt dat in Nederland jaarlijks bijna 900.000 huisartsconsulten worden geregistreerd onder 'het verlies van kind, partner, ouders of familie'. In dit verschil van 500.000 consulten kan volgens Van Son het sociale domein een belangrijke rol spelen. "En deze cijfers geven nog een optimistisch beeld", zegt ze. "Wanneer een huisarts na een consult bijvoorbeeld slaapproblemen of een depressie registreert maar niet de achterliggende rouwproblematiek, dan vallen deze registraties buiten de cijfers."

"Rouw, het verdriet om het verlies van een geliefde, kan tijden aanhouden."

Volgens Van Son kan en moet dit voorkomen worden. Ze vertelt: "In het Integraal Zorgakkoord hebben de overheid en samenwerkende zorgpartijen zich voor 2040 tot doel gesteld om de juiste zorg op de juiste plek te krijgen en daarmee de druk op de zorg drastisch te verlagen. Daar zijn we het helemaal mee eens. Het liefst wil onze vereniging dat iedere Nederlander op het juiste moment passende rouwondersteuning krijgt aangeboden. Zo kunnen we preventief medische klachten ten gevolge van rouw voorkomen."

>>



Vroeger

Van Son legt uit dat er vroeger betere ondersteuning van nabestaanden was bij een overlijden. “Zo’n vijftig jaar geleden leefden we in een verzuilde samenleving”, vertelt ze. “Elke zuil voorzag in een levensovertuiging, met vaste rituelen voor elke levensfase. Ook bij die van de dood. Zodra er iemand stierf, werd een proces in gang gezet dat niet alleen voor de overledene zorgde, maar dat ook omkeek naar de nabestaanden.”

In de moderne samenleving is (nog) geen vangnet voorhanden dat vanzelfsprekend mensen hulp aanbiedt die rouwen om hun overleden geliefde. Niet omdat er geen ondersteunende organisaties zijn die dit kunnen, maar omdat de weg er naartoe niet duidelijk is, aldus Van Son. “Een moeder van een baby die net geboren is, krijgt een uitnodiging om naar het kraambureau te komen. Vervolgens wordt haar kind daar gedurende drie of vier jaar gevolgd. Zoiets zou ook moeten bestaan voor nabestaanden.”

Hardop denkend geeft Van Son aan waar ‘een modern vangnet voor mensen in rouw’ zou kunnen beginnen. “Als iemand overlijdt, moet dat worden aangegeven bij de gemeente. Die zou op het moment van aangifte een folder kunnen meegeven. In die folder staat dan bijvoorbeeld dat de gemeente na zes weken een deskundige contact op laat nemen om te kijken hoe het met de nabestaande is. De gemeente kan daarvoor een speciale rouw en verlies-ambtenaar aanstellen, zoals sommige gemeenten al hebben voor mensen die eenzaam zijn.”

Eigen ervaring

De directeur van *Vereniging leven met dood* weet waar ze het over heeft als ze toelicht hoe belangrijk goede ondersteuning bij rouwverwerking is. Haar oudste zoon is in zijn jeugd suïcidaal geweest. “De dood heeft toen lang op de stoep voor de voordeur van mijn huis rondgehangen”, zegt ze, “maar hij heeft gelukkig nooit aangebeld.”

Van Son herinnert zich uit die zwarte periode dat ze

bij weinig mensen met haar verdriet terecht kon. “Dat iemand in rouw is, in mijn geval in verband met een aankomende verwachte dood, zie je vaak niet aan de buitenkant. En al weten we het wel dat iemand een geliefde gaat verliezen of verloren heeft, dan nog is het lastig om er met diegene over te praten. Dat maakt iemand in rouw al snel eenzaam.”

Ook Van Son was eenzaam in haar rouwproces. “Mensen in mijn omgeving probeerden me wel te helpen. Maar ze wisten niet altijd goed hoe ze daar vorm aan moesten geven. Of ze kwamen met ‘een oplossing’, waarmee ik niets kon, want verdriet laat zich niet oplossen. Maar er waren ook mensen die het onderwerp vermeden. Ze wilden de dood buiten hun eigen leven houden.”

Van haar kant had Van Son soms ook moeite om een helpende hand te aanvaarden. Maar ze voelde wel dat het belangrijk voor haar was als mensen meer zagen dan alleen haar rouw. “Ik vond het fijn als mensen oprecht vroegen: ‘Hoe gaat het met jou? En hoe gaat het verder met jou? En hoe gaat het nóg verder met jou?’ Het was prettig om niet alleen over het verdriet te praten, maar ook over andere dingen. Ik was immers meer dan alleen mijn verdriet.”

Vanuit deze persoonlijke ervaring is Van Son zich ervan bewust geworden hoe belangrijk het is om de dood en de rouw om een verlies bespreekbaar te maken. En ook om de hand uit te steken naar mensen die om een overleden geliefde rouwen. Zodat de eenzaamheid die hiermee gepaard kan gaan, wordt voorkomen.

Overtuigingen

De Vereniging leven met dood is dé verbindende organisatie met betrekking tot bewustwording van en kennis over rouw in Nederland. Niet voor niets is de missie van de vereniging om de dood een natuurlijke plek te geven in het leven. Dat doet de vereniging onder meer door kennis over rouw te delen (zie: <https://rouwinformatie.nl/>). Ook kunnen mensen er

“We zoeken de verbinding tussen organisaties die zich met rouwverwerking bezighouden.”

terecht die een gesprek van mens-tot-mens willen voeren. Via een chat, een telefoongesprek of mail kunnen ze met een geschoolde vrijwilliger over hun verlies praten.

Een belangrijk streven van de vereniging is ook om bepaalde overtuigingen die over rouw en verlies leven, te ontzenuwen. Van Son: “Er zijn verschillende misvattingen die nogal hardnekkig zijn. Eentje is dat na twee of drie maanden de rouw wel doorleefd zou moeten zijn en mensen weer verder kunnen met hun normale leven. Hierdoor zijn er mensen die denken dat als hun verdriet na deze periode nog niet voorbij is, hen iets mankeert. Maar rouw, het verdriet om het verlies van een geliefde, kan tijden aanhouden.”

Dat rouw alleen gepaard gaat met verdriet is ook een misvatting. Mensen die iemand hebben verloren kunnen boosheid voelen. “In een training die we gaven aan helpdeskmedewerkers van een verzekeraar die nabestaanden te woord staan kwam dit onder meer aan de orde. De medewerkers werden regelmatig geconfronteerd met boze mensen. Door de training kwamen ze erachter dat boosheid heel normaal kan zijn voor iemand die in rouw is. In de training leerden zij om dat te benoemen en bijvoorbeeld te zeggen: ‘Zullen we vanmiddag, als uw boosheid is gezakt, nog even bellen?’”

Een andere misvatting is dat rouw zich uitsluitend uit in verdriet en boosheid. Er kunnen namelijk ook fysieke en psychische klachten door rouw ontstaan. “Ook slaapgebrek, hartklachten, concentratiestoornissen en geheugenproblemen kunnen het gevolg zijn van rouw.”

Sociaal domein

Kort geleden is door de vereniging een nieuwe website gelanceerd: <https://rouwinformatie.nl>. Dit platform bevat vele achtergrondartikelen, ervaringsverhalen, podcasts, tips, interviews, onderzoek en (samenvattingen van) artikelen uit binnen- en buitenland. Van Son: “Deze site is er voor een breed publiek. Het is bedoeld voor mensen die in rouw zijn, maar ook voor mensen die te maken hebben met iemand die rouwt om een dierbare.”

Maar de site rouwinformatie.nl is er nadrukkelijk ook voor gemeenten en hulporganisaties in het sociaal domein. Van Son hoopt dat de nieuwe website bijdraagt aan meer samenwerking. “Met de site zoeken we de verbinding tussen organisaties die zich met rouwverwerking bezighouden”, zegt ze. “Ik roep hen op om contact met ons op te nemen, zodat we samen veranderingen in gang kunnen zetten die leiden tot een betere ondersteuning van mensen die in rouw zijn.”



DE VERENIGING

Vereniging leven met dood (<https://vereniginglevenmetdood.nl>) onderzoekt behoeften van mensen die met een verlies te maken krijgen en gebruikt de inzichten daaruit om persoonlijk relevante informatie en ondersteuning op een toegankelijke manier aan te bieden aan iedereen die dat nodig heeft. De vereniging werkt met goed opgeleide vrijwilligers, leden en verschillende samenwerkingspartners. Met als motto: rouwen doe je immers beter samen. De bestuursleden hebben allemaal iets met de dood. De één was er bang voor maar heeft zijn angst door zijn inzet voor de vereniging overwonnen, de ander maakte de dood van dichtbij mee toen zijn vader overleed.