GGZ Friesland

Complexe rouw

Hulp en steun in zware tijden

Iedereen krijgt vroeg of laat krijgt te maken met rouw. Het verliezen van een dierbare is altijd moeilijk. Iedereen gaat hier op een andere manier mee om. Als het echt teveel wordt, kunnen wij je helpen. In deze folder lees je hoe we dat doen.

De eerste periode na een verlies is heel heftig. In het begin voel je je erg verdrietig, of je hebt wisselende emoties. Het is moeilijk om je te concentreren. Slapen gaat soms slecht. Ook je lichaam kan reageren op het verdriet.

Na een paar maanden lukt het de meeste mensen om het gewone leven steeds meer op te pakken. Ze gaan weer aan het werk of genieten weer van sport en hobby's. De emoties van het verdriet worden minder. Het wordt nooit meer zoals het was, maar er is wel ruimte om naar de toekomst te kijken.

Wat is complexe rouw?

Soms duren de rouwklachten veel langer. Je functioneert daardoor niet goed meer op bijvoorbeeld werk of school. Als de klachten na 6 maanden nog niet minder worden, noemen we dat verstoorde of complexe rouw.

Het is goed om dan extra hulp in te schakelen. Die hulp bieden wij op onze polikliniek complexe rouw. Daar werken we samen aan jouw herstel.

Zo helpen we jou

We beginnen met een gesprek. Dat is het intakegesprek. Tijdens dit gesprek kijk je samen met een behandelaar naar wat er is gebeurd. En hoe het komt dat je vastloopt in het rouwproces.

Daarna bespreken wij in ons team wat de beste volgende stap voor jou is. We maken een behandelplan voor je. Dit plan bespreken we met jou en daarna kan de behandeling beginnen. De behandeling helpt je om beter om te gaan met het verlies.

Hoe ziet de behandeling eruit?

We kijken naar wat jouw rouwproces blokkeert. Als we dat weten, kunnen we daaraan werken.

Je kunt gedachtes hebben als:

- 'Het is mijn schuld.'
- 'Ik voel me opgelucht, maar mag dat wel?'
- 'Als ik het verdriet echt ga voelen, kom ik er nooit meer uit.'

Je kunt ook dingen ontwijken, zoals foto's, kleding of andere spullen die je nog hebt. Of je gaat niet naar de begraafplaats. Door deze zaken te ontwijken, kan de rouwverwerking niet goed op gang komen.

Het kan gebeuren dat je aanwezig was bij het moment van overlijden van je dierbare. Bijvoorbeeld bij een ongeluk. Dan kun je steeds nare beelden of herinneringen in je hoofd hebben die maar niet weg willen. Ook kan een nieuw verlies oude herinneringen oproepen.

De behandeling helpt bij deze gedachten en gevoelens. Vaak gebruiken we cognitieve gedragstherapie. Cognitieve gedragstherapie is een vorm van therapie waarbij je leert anders te denken en te doen.

Soms wordt ook EMDR gebruikt. Dat is een speciale therapie om nare herinneringen minder heftig te maken. Daarnaast zijn er aanvullende behandelingen mogelijk, zoals bijvoorbeeld creatieve therapie. Samen kijken we wat het beste bij jou past.

Betrek je familie of naasten

Het is goed en fijn om iemand mee te nemen naar de behandeling. Dat kan een partner, familielid of gezinslid zijn. Dit hangt af van de situatie en de onderlinge relatie.

Praten over rouw is niet altijd makkelijk. Iedereen beleeft en verwerkt het anders. Toch kan het helpen om er samen over te praten. Zo kun je elkaar steunen in deze lastige tijd. Wij helpen je daarbij.

Praten over rouw is niet altijd makkelijk. Toch helpt het om dit samen te doen.

Meer informatie
GGZ Friesland
Locatie Hege Wier

Sixmastraat 2
8932 PA Leeuwarden
058-2848888
www.ggzfriesland.nl

juni 2025

facebook.com/ggzfriesland
instagram.com/ggzfriesland

GGZ Friesland