

Presentatie Nabestaanden na zelfdoding Groningen 7-3-2020 door Jos de Keijser

- Rouw na een verlies door suïcide
- Mentaliseren
- Hoe mentaliseren kan helpen bij rouw

Wat is verwerken?

Vier rouwtaken van Worden

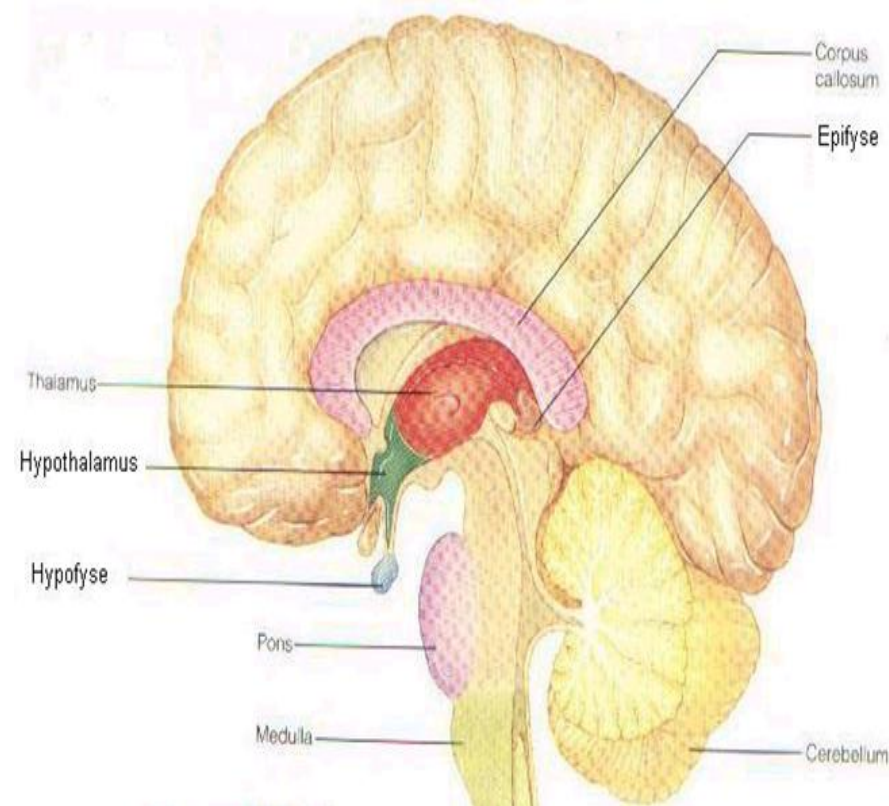
1. Aanvaarden van de realiteit van het verlies
2. De pijn en het verdriet doorleven
3. Aanpassen aan een nieuw (sociaal) leven
zonder de aanwezigheid van de overledene
4. Overledene emotioneel een plaats geven en de draad van het leven oppakken

Verwerken \leftrightarrow Vermijden



Verwerken van informatie

- Hersenen ordenen informatie
- Informatie met hoge mate van angst/bedreiging wordt anders behandelt dan alledaagse informatie
- Angstige/bedreigende informatie wordt niet verwerkt naar andere delen van de hersens
- Deze informatie blijft in het “werkgeheugen”, maar moet naar het autobiografische geheugen
- Dat kan door het “sein veilig” d.w.z. geen kans op herhaling



Verschillen rouw na suïcide

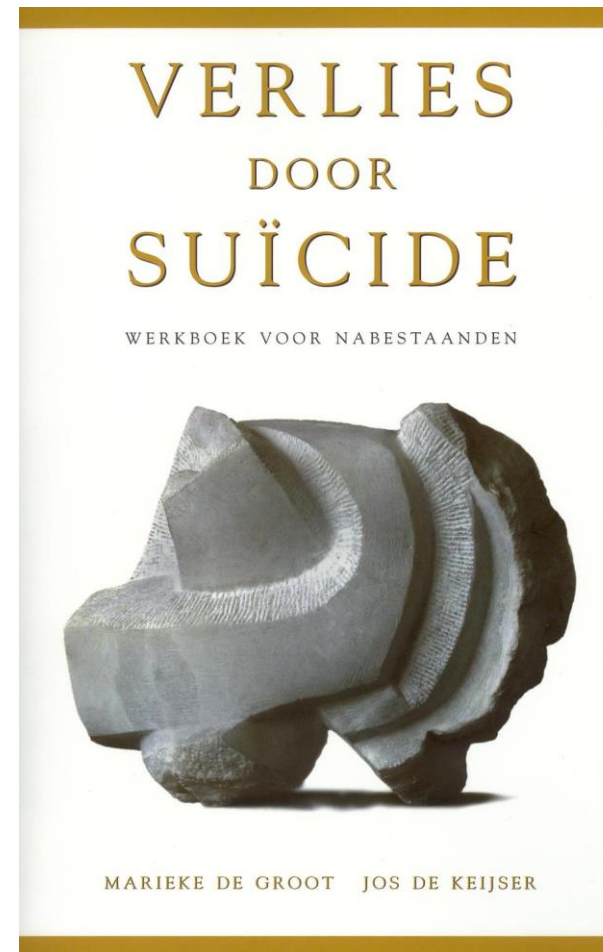
Nabestaanden hebben meer:

- schuldgevoelens
- sociale isolatie
- schaamte
- waarom/ zingevingsvragen

rouw na suïcide

hulp aan nabestaanden- methode

- psycho-educatie over rouw & zelfdoding
- opsporen en bewerken van niet-efficiënte gedachten ('denkfouten') over rouw, zelfdoding, communicatie enz
- de weg wijzen naar (zelf)hulpgroepen en literatuur over zelfdoding en rouw



Voorbeelden van negatieve gedachten

Ik: **zonder..."** **"ik ben niet sterk genoeg dit verlies te dragen", "ik kan niet**



Depressie,

Toekomst: "ik zal nooit meer gelukkig worden"



depressie

Leven:

"het leven heeft geen betekenis/zin"



Depressie,t

Schuld: "het is mijn schuld dat ze dood is"



schuldgevoelens

Rouw: "ik rouw niet goed", "ik word gek"



angst, vermijding

Anderen: "anderen zouden mij beter moeten steunen



woede

rouw na suïcide resultaten onderzoek

70% heeft behoefte aan hulp

Cognitieve gedragstherapie helpt 'denkfouten' voorkomen en schuldgevoel te verminderen

Waarom vraag: zoek het best-passend-antwoord

Risicogroep met suïcide-ideatie heeft na begeleiding minder suïcide-ideatie.

Rouwtherapie op het verminderen van stress en versterken veerkracht

m.b.v.: cognitieve gedragstherapie Boelen, vd Bout, de Keijser (1998) Neenan 2010

1. Omgaan met negatieve emoties:

Niet vermijden van mensen/confrontaties; Roep veel positieve herinneringen op aan overledene

2. Onderscheiden van cirkels van invloed:

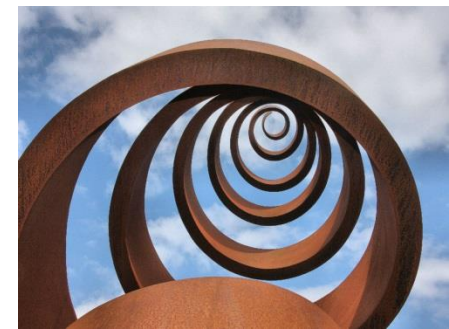
Accepterend wereldbeeld (shit happens); Geen *persoonlijk* onrecht aangedaan; Verhoog het niveau van frustratie tolerantie

3. Leren van oude ervaringen:

Ga na hoe met eerdere verliezen is omgegaan. Hou een veerkrachtige kijk

4. Ontwikkel zelfvertrouwen:

Cognitieve Gedragstherapie en gebruik sociale steun



Rouw na levensbeëindiging op verzoek

- 95 inwoners van Oregon die door hulp bij zelfdoding waren gestorven en nabestaanden van natuurlijke dood werden geïnterviewd gemiddeld 14 maanden na het overlijden. Klachten passend bij depressie en complexe rouw verschilden niet tussen de twee groepen (Ganzini et al., 2009).
- 85 familieleden of nabije vrienden die aanwezig waren bij hulp bij zelfdoding een tot twee jaar later bevraagd op symptomen van complexe rouw (4,9%) en PTSS, 13% (Wagner, Müller, & Maercker, 2012). Complexe rouw en PTSS zijn niet hoger dan voor natuurlijk overlijden.
- Conclusie: **Vrijwillige levensbeëindiging op verzoek gebeurt in Nederland zorgvuldig en is voor de achterblijvers niet zwaarder dan na een natuurlijk overlijden. Rouw na suicide is veel zwaarder voor de nabestaanden.**

Suicide en hulp bij zelfdoding (LOV)

- LOV leidt tot minder complexe rouw dan suicide
- Persoon kan beter afscheid nemen, kwaliteit van leven en sterven
- LOV leidt tot veel discussie (maatschappelijk, in families, tussen hulpverleners)

Mentaliseren

- Mentaliseren is het vermogen om te reflecteren op zichzelf én de ander.
- Reflectie = **bewust** van alles wat je voelt, denkt of fantaseert.
- Bewust met 1 oog op jezelf en het ander oog op de ander

Twee tegengestelde modi (+- toestanden)

- De ontwikkelingstaak bestaat er voor het kind uit een integratie te maken van twee tegengestelde modi van met de werkelijkheid omgaan:
- De "equivalentiemodus": Hierbij denkt het kind dat zijn interne wereld en die van anderen overeenstemt met de externe realiteit. Wat gedacht wordt is echt en wat echt is wordt gedacht in deze modus.
- De "doe-alsof-modus": Hierbij stemt wat intern beleefd wordt niet overéén met de realiteit. We kunnen dit herkennen in het spel. Zo kan een kind zich in een auto wanen wanneer het zich slechts achterste voren op een stoel bevindt. Wanneer het kind erop gewezen wordt dat het zich achterste voren op een stoel bevindt houdt het spel op; het is of realiteit, of fantasie.

Integratie van 2 modi in 'reflectieve modus'

- De integratie van beide modi zal voornamelijk in het spel gebeuren. Hierbij benadert de ouderfiguur het kind vanuit zijn mentale wereld. Hierdoor leert het kind dat het een eigen mentale wereld bezit. Na de integratie van beide voorgenoemde modi ervaart het kind dat de inhoud van zijn innerlijk mentaal leven niet noodzakelijkerwijs overeen hoeft te stemmen met de externe realiteit. (O, ik denk dat de stoel een auto is, moeder denkt iets anders)
- Reflectieve modus: (1) beseft dat gedachten en gevoelens slechts gedachten en gevoelens zijn, dus geen perfecte weerspiegeling van de werkelijkheid. (2) dat de ander ook dit soort gedachten en gevoelens heeft en ook zo naar jou kijkt.

rouw gaat samen met een (tijdelijk) onvermogen tot mentaliseren.

- De *equivalentie modus* wordt gekenmerkt door de gelijkstelling van de innerlijke ervaringen met de externe realiteit. Alles wat iemand denkt, voelt en wil, is realiteit: *ik ben zo verdrietig dit blijft altijd precies zo.*
- De alsof-modus: ontkoppeling van binnen- en buitenwereld
. De moeder van Anna (25 jaar) is overleden. Er moeten beslissingen worden genomen over wat er op de rouwkaart zal komen te staan. Anna beseft niet dat zij zo in beslag wordt genomen door de stress en het verdriet rond de dood van haar moeder dat zij niet kan meedenken. Nadat diverse pogingen van haar broer haar te kalmeren op niets uitlopen en de begrafenisondernemer aangeeft dat er geen tijd meer over is, neemt haar broer de uiteindelijke beslissing. Anna is zich niet bewust van diens achterliggende, mogelijk goede intenties. Voor Anna telt alleen dat wat zichtbaar is. Ze mist haar ideeën op de rouwkaart. Na de begrafenis verbreekt ze het contact met haar broer.

Wat kan mentaliseren bijdragen aan rouwen?

- 1) Reflecteren (= bewust worden) wat eigen gevoelens, gedachten, fantasieën etc zijn (1 oog voor jezelf)
- 2) oog hebben hoe anderen de realiteit beleven (1 oog voor de ander)
- 3) reflecteren op 1 en 2

Bijv.

- 1) Je hebt schuldgevoelens ten gevolge van de suicide. Wat denk/voel/fantaseer je bij die schuldgevoelens?
- 2) Je naaste (bijv partner, kind of ouder) heeft geen schuldgevoelens. Hoe zou hij/zij kijken naar de oorzaak van het overlijden?
- 3) Hoe kun je oog hebben voor 1) jezelf en 2) de ander én dit combineren?

Oefenen (ca 10 minuten)

- 1) Neem een sterke, negatieve reactie op het overlijden van je dierbare door zelfdoding.
- 2) Reflecteer op a) wat je eigen gedachten, gevoelens en fantasieën hierover zijn b) wat een direct nabestaande om je heen die hier anders instaat over denkt, voelt en fantaseert.
- 3) Hoe breng je beide (a en b) met elkaar in verband?
- 4) Bespreek de uitkomst met een buurman/vrouw

nabespreken

- Mentaliseren = reflecteren op jezelf in relatie tot de ander.
- In hoeverre ben je in staat om “boven” de mening van jezelf en de ander uit te stijgen.

Vragen

<https://josdekeijser.nl/wp-content/uploads/2013/06/Verlies-door-suicide-Werkboek-voor-nabestaanden.pdf>

