



*Auteurs: L.R.B. de Groot, A.J.H.A. Al*

*Onder leiding van: Prof. Dr. M.S. Stroebe en Dr. H.A.W. Schut*

## **Samenvatting onderzoek verliesverwerking**

Dit onderzoek richtte zich op de hulpbehoeften van en het gebruik van hulp door mensen die een verlies hebben meegemaakt.

In totaal namen er 241 deelnemers deel aan dit onderzoek. Vijfentwintig daarvan waren man, 137 vrouw en van 79 respondenten kon door een technische fout in de online afname van de vragenlijst de sekse niet worden vastgesteld. De leeftijd varieerde van 19 tot 81 jaar met een gemiddelde van 47 jaar. Bijna de helft van de deelnemers (48 procent) had een hbo- of universitaire studie afgerond, 30 procent had een middelbare opleiding afgerond en 20 procent havo/vwo. Ongeveer 40 procent van de deelnemers kwam via een rouwgerelateerde website bij de vragenlijst terecht, ongeveer evenveel deelnemers waren via algemene gezondheidwebsites en fora geattendeerd op de vragenlijst. Sommige deelnemers gaven aan via via bij de vragenlijst terecht te zijn gekomen.

Opvallend was dat een redelijk groot gedeelte van de deelnemers (33 procent) een broer of zus heeft verloren. 27 procent heeft een ouder en 19 procent een echtgenoot of levenspartner verloren. De tijd sinds verlies varieerde van 1 maand tot bijna 50 jaar. De meeste deelnemers hadden minder dan vier jaar geleden iemand verloren.

In dit onderzoek werd onder andere gevraagd naar de rouwklachten van de deelnemers. Hieruit kwam naar voren dat 15 procent van de deelnemers hoge rouwklachten had. Ook werd gevraagd aan welke vormen van hulp deelnemers behoefte hadden en van welke zij gebruik maakten. Deelnemers hadden in de maand voorafgaande aan het onderzoek van gemiddeld twee hulpvormen gebruik gemaakt. Het viel op dat bij de meeste hulpvormen de behoefte aan hulp hoger was dan het gebruik van hulp. Dit betekent dat deelnemers over het algemeen van minder hulpvormen gebruik maakten, dan dat zij daadwerkelijk zouden willen.

We hadden verwacht dat deelnemers met hoge rouwklachten veel behoefte zouden hebben aan en gebruik zouden maken van een psychotherapeut en niet van andere hulpvormen

(lotgenoten, vrijwilliger, spirituele hulp). We vonden dat deelnemers met hoge rouwklachten inderdaad meer gebruik maken van en meer behoefte hebben aan een psychotherapeut dan deelnemers met lage rouwklachten. Tegen onze verwachting in hadden deelnemers met hoge rouwklachten ook meer behoefte aan en maakten zij meer gebruik van andere hulpvormen dan deelnemers met lage rouwklachten.

Daarnaast werd deelnemers gevraagd welke hulp zij liever binnen of liever buiten hun sociale steungroep zochten. Met de sociale steungroep wordt het geheel van familie, vrienden, burens, collega's etc. bedoeld. Hierbuiten vallen hulpinstanties (psychotherapeut, lotgenotengroepen, enzovoort). Binnen de sociale steungroep waren zij het meest op zoek naar het delen van ervaringen met nabestaanden die eenzelfde soort verlies hadden meegemaakt, het willen weten of anderen hetzelfde doen en denken na het meemaken van een verlies en het blijven praten over een verlies. Buiten de sociale omgeving wilden deelnemers het liefst mensen om zich heen aan wie ze het niet uit hoeven te leggen, steun en geruststelling krijgen en (ook hier) blijven praten over het verlies.

Sommige deelnemers wilden na het invullen van de vragenlijst nog wat kwijt. Meerdere deelnemers gaven aan het lastig te vinden dat na het verlies van een broer/zus de steun vooral uitgaat naar andere familieleden, zoals de ouders, partner en kinderen van de overledene. Een iemand vergeleek het verlies van een broer/zus met een boom waarvan de wortels afgehakt worden, het is lastig om nog mensen te vinden om dan nog herinneringen van vroeger mee op te halen. Iemand anders gaf aan saamhorigheidsgevoel (vooral onder familieleden) erg belangrijk te vinden als iemand uit die groep overlijdt. Iemand anders gaf aan de zorg van mensen die ook een geliefde hadden verloren erg waardevol te vinden.

Enkele deelnemers gaven aan naast verdriet te voelen ook op de langere termijn het verlies als een verrijking te zien, een manier om meer inlevingsvermogen te krijgen in de medemens en als een aansporing om belangrijke zaken niet uit te stellen. Ook gaf iemand aan trots te zijn de overledene goed te hebben kunnen verzorgen in de laatste anderhalf jaar voor het overlijden.

Dit onderzoek heeft meer zicht gebracht op de hulpbehoeften en het hulpgebruik van nabestaanden. Door dit in kaart te brengen, weten we of nabestaanden die behoefte hebben aan extra hulp, dit kunnen vinden bij familie en vrienden of bij hulpinstanties.