



Workshop Behandeling van traumatische rouw

VGCT

2 november 2023

Jannetta Bos, psychotherapeut en seksuoloog NVVS

m.m.v. Linda Kramer, GZ-psycholoog i.o. tot klinisch psycholoog



- Jannetta: supervisor VGCT, NVVS, VEN, NVP, NtVP. Lid NVRG
- Werkzaam geweest bij Arq Centrum '45, nu voor Artsen Zonder Grenzen en A Cup for Humanity
jbabos@solcon.nl

Linda Kramer

GIOS Werkzaam bij GGZ-Noord-Holland-Noord

Lid van VGCT, Vereniging voor Schematherapie, DGT
therapeut



Disclosure belangen sprekers Jannetta Bos en Linda Kramer

Potentiële belangenverstrengeling: Geen

Voor bijeenkomst mogelijke relevante
verstrengeling met bedrijven:

- Sponsering of onderzoeksgeld: Geen
- Honorarium of andere (financiële vergoeding: Geen
- Aandeelhouder: Geen
- Andere relatie, namelijk.... Geen

Behandeling van traumatische rouw

Met dank aan mijn collega's bij Arq Centrum '45 in Diemen

Geert Smid, psychiater en bijzonder hoogleraar psychotrauma, verlies en rouw Universiteit voor Humanistiek te Utrecht

Anna Millius, klinisch psycholoog



Programma

- Inleiding over traumatische rouw
- Oefenen met vragen
- Behandeling
- Het imaginaire gesprek met de overledene

Indicaties

Via rollenspel een voorbeeld

Zelf oefenen



Traumatisch verlies en traumatische rouw

Traumatisch verlies

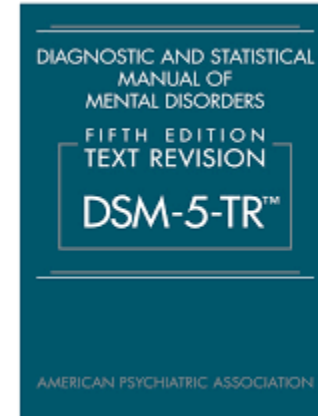
Dood van een (of meerdere) naaste(n) in de context van een traumatische gebeurtenis

- Moord, suïcide
- Oorlog, terreur, ramp, ongeval, misdaad
- Ziekte

“Traumatische Rouw”

Psychische klachten na traumatisch verlies

- Persisterende rouwstoornis (PRS)
- Posttraumatische stressstoornis (PTSS)
- Depressie



Denk ook aan overlijden ten gevolge van COVID 19 zoals:

- De zieke voor het overlijden niet kunnen bezoeken
- Geen afscheid kunnen nemen
- Geen begrafenis bij kunnen wonen of niet kunnen vormgeven zoals gewenst



	PRS	PTSS	Depressie
Gevoelens	Verlangen Gemis Wanhoop	Angst	Somberheid Vervlakking Geen positief affect
Gedrag	Zoekgedrag Moeite zich te oriënteren op de buitenwereld	Vermijding van angstwekkende situaties/stimuli Waakzaamheid	Passiviteit Anhedonie
Gedachten	"Ik kan niet verdragen dat hij/zij er niet meer is" "Het leven is betekenisloos"	"De wereld is gevaarlijk" "Mensen zijn niet te vertrouwen" "Ik heb geen controle over dingen die gebeuren"	"Ik ben een waardeloos mens" "De wereld is oneerlijk" "De toekomst is hopeloos"

Persisterende rouwstoornis

Kenmerken zijn:

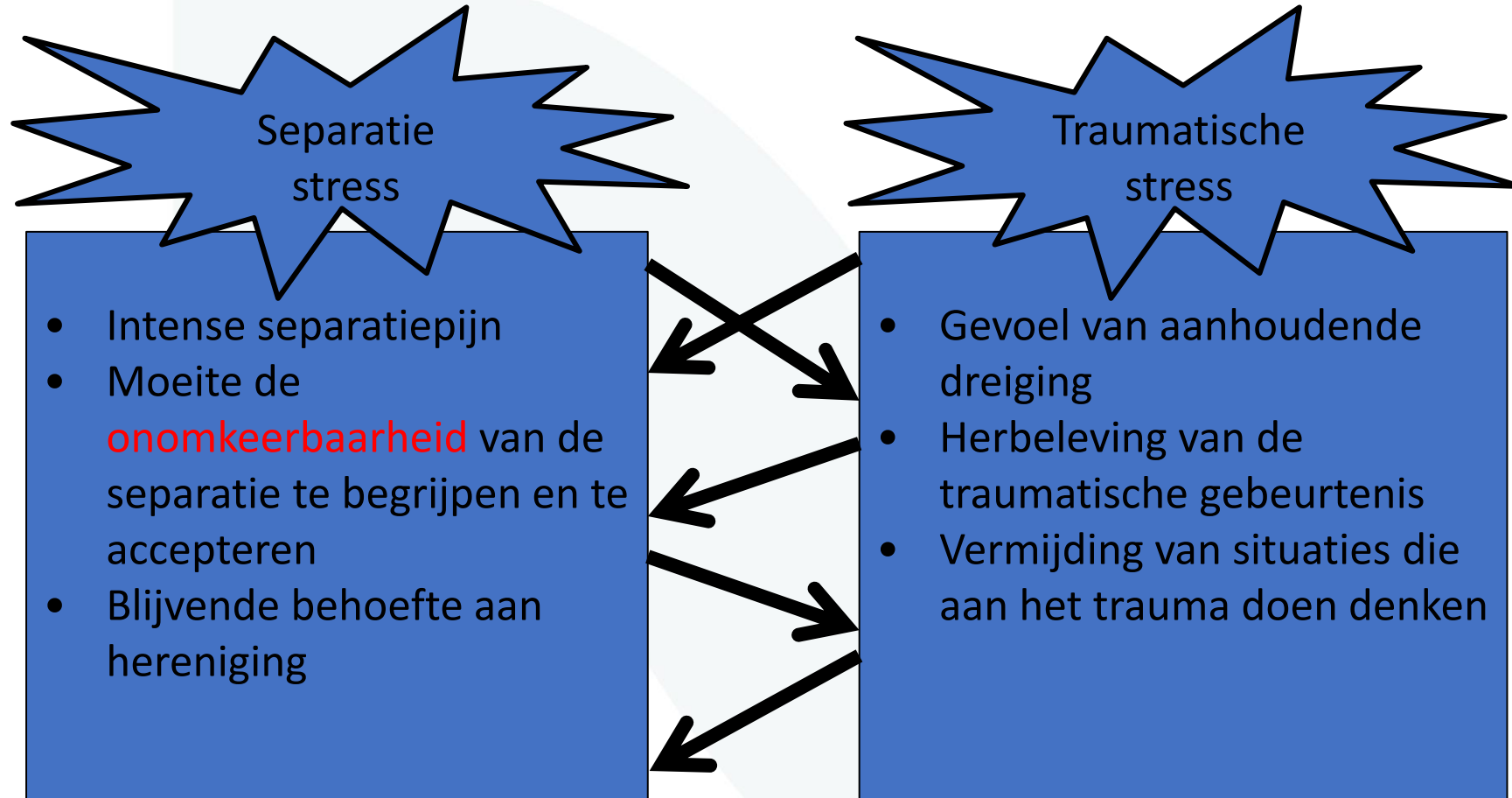
- Blijvend onvermogen om het verlies te accepteren
- Obsessieve gedachten aan de overledene
- Pogingen om de overledene te zoeken of 'dichtbij' te houden

Traumatische rouw

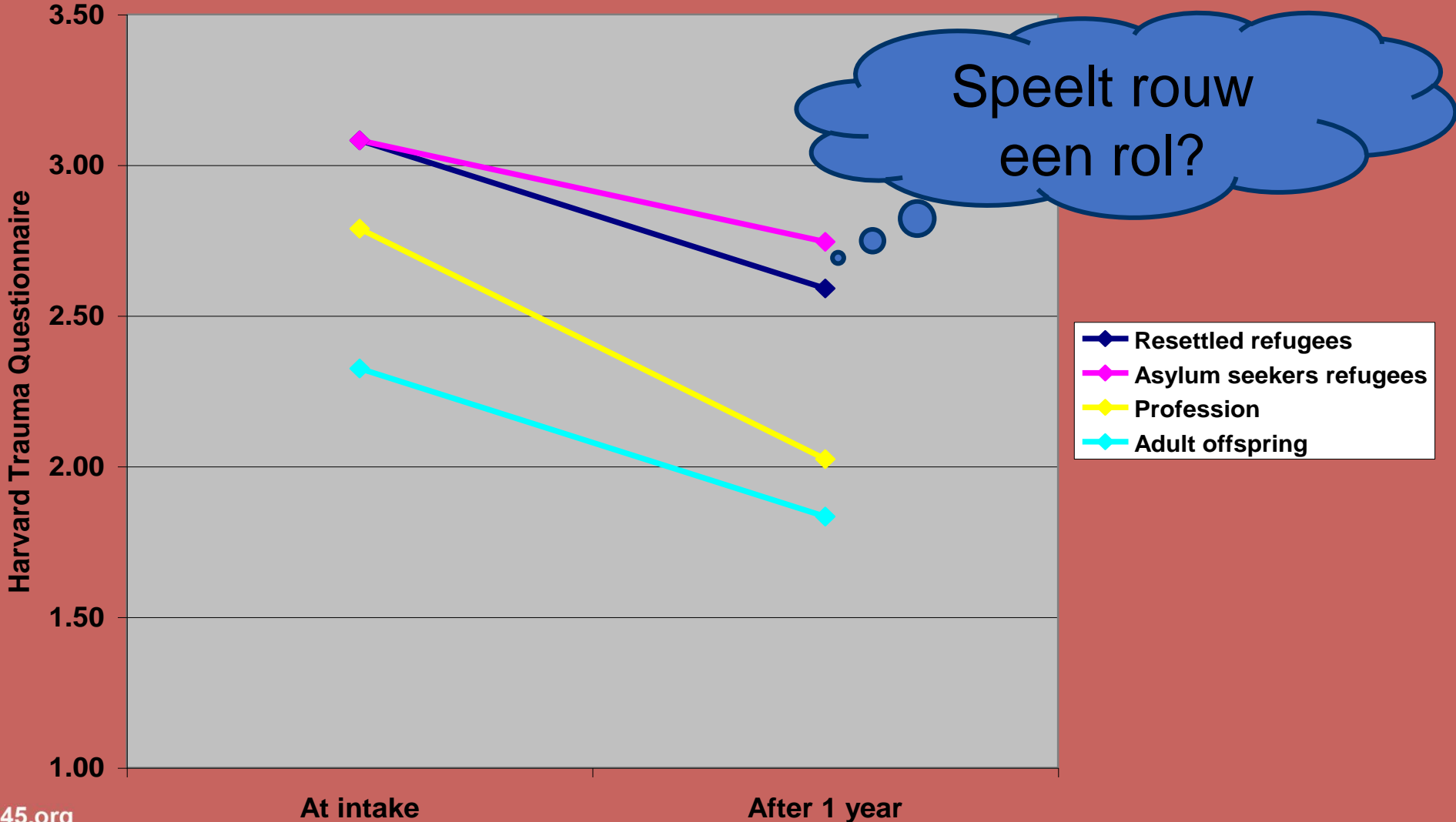
Het begrip traumatische rouw is breder dan de persisterende rouwstoornis

Het is een combinatie van intense rouwreacties met traumatische stressreacties en/of depressieve reacties na een traumatisch, gewelddadig, onnatuurlijk verlies en vermissing

Traumatische rouw



Vluchtelingen en asielzoekers hebben ernstige PTSS-klachten die tijdens behandeling persisteren



Nodig is een rouwgerichte behandeling die toepasbaar is bij...

- Meervoudig verlies
- Ambigu verlies (vermissing)
- Bijkomende klachten (posttraumatische stressstoornis, depressie)
- Culturele aspecten

Oefenen met (cultuur sensitieve) vragen over rouw

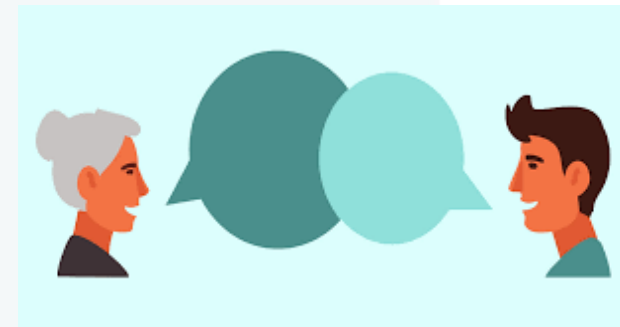
- In tweetallen
- Je mag het uit je eigen culturele/ religieuze achtergrond vertellen
- Ieder 5 minuten



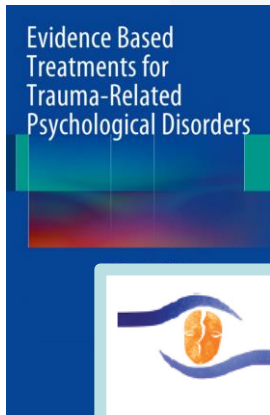
Oefenen met (cultuur sensitieve) vragen over rouw

Hulp zoeken en coping gerelateerd aan het verlies van een geliefd persoon

- Voel je je aangesproken door- of neem je deel aan activiteiten verbonden aan spirituele, religieuze of morele tradities die helpen om om te gaan met het verlies van een geliefd persoon (bijvoorbeeld bidden, meditatie, bijwonen van bijeenkomsten, pelgrimstocht, praten met een religieus of spiritueel leider)?
- Is/ was er iets helpend van deze activiteiten in het om kunnen gaan met het verlies van jouw geliefde persoon (bijv. in het omgaan met schuldgevoelens of woede)? Hoe?



BEP-TR: een behandeling voor traumatische rouw en PTSS



	vi	Contents
10	Cognitive Processing Therapy	189
	Tara E. Galovski, Jennifer Schuster Wachen, Kathleen M. Chard, Candice M. Monson, and Patricia A. Resick	
11	EMDR Therapy for Trauma-Related Disorders	205
	Francine Shapiro and Deany Laliotis	
12	Narrative Exposure Therapy (NET): Reorganizing Memories of Traumatic Stress, Fear, and Violence	229
	Thomas Elbert, Maggie Schauer, and Frank Neuner	



EUROPEAN JOURNAL OF
PSYCHOTRAUMATOLOGY

CLINICAL PRACTICE ARTICLE

Brief Eclectic Psychotherapy for Traumatic Grief (BEP-TG): toward integrated treatment of symptoms related to traumatic loss

Geert E. Smid^{1*}, Rolf J. Kleber^{2,3}, Simone M. de la Rie¹, Jannetta B. A. Bos¹, Berthold P. R. Gersons^{3,4} and Paul A. Boelen²

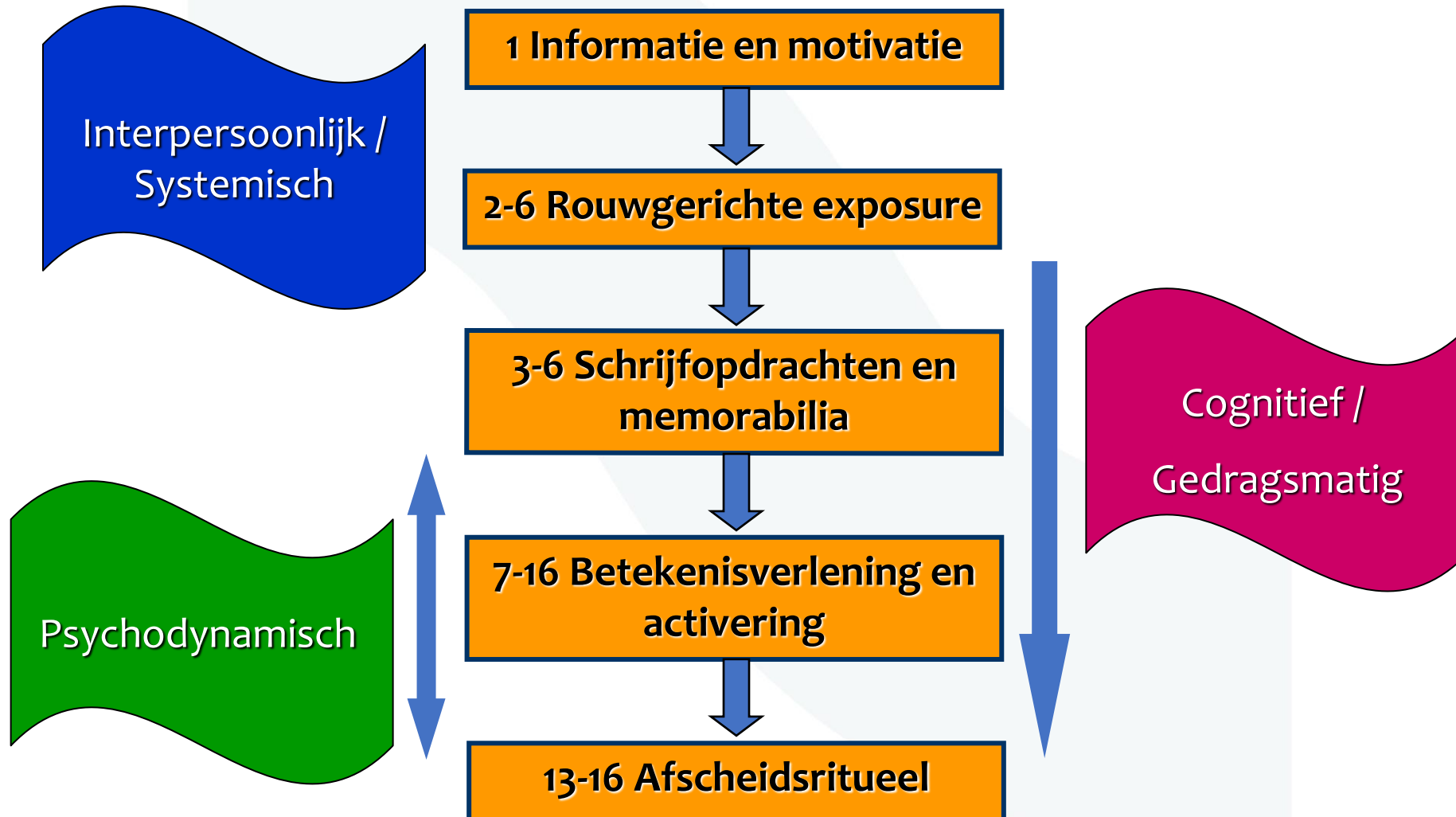
American Psychological Association
E: 10.1037/0022-006X.75.2.277

en
ing

Care Friesland

after the loss of a loved one. This study compared the effectiveness of cognitive-behavioral therapy with a nonspecific treatment with supportive counseling (SC). Using a minimization method, 54 mourners with clinically significant levels of complicated grief were allocated to 1 of 3 treatment conditions: (a) a condition of 6 sessions of cognitive restructuring (CR) and 6 sessions of exposure therapy (ET; CR + ET), (b) a condition in which these interventions were applied in reversed order (ET + CR), and (c) 12 sessions of SC. Outcomes showed that the 2 cognitive-behavioral therapy conditions produced more improvement in complicated grief and general psychopathology than SC in the completers and intention-to-treat groups. Comparison of the cognitive-behavioral conditions showed that "pure" exposure was more effective than "pure" cognitive restructuring, that adding ET to CR led to more additional improvement than adding CR to ET, and that ET + CR was more efficacious than CR + ET. Effect sizes of ET + CR were encouraging and compare favorably with those found in earlier bereavement intervention studies.

Beknopte Eclectische Psychotherapie voor Traumatische Rouw (BEP-TR)



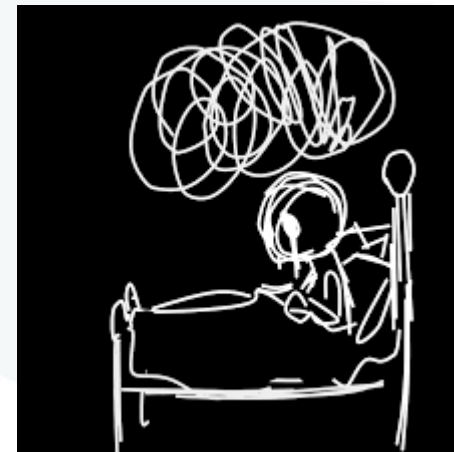
Casus

Jack, nu 25 jaar, uit Liberia

- Leeft ongedocumenteerd in Nederland
- Op zijn 14e een aanval door de rebellen: zijn geliefde oma is verbrand in huis, terwijl ze verlamd op bed lag
- Jack was niet thuis: hij was gedwongen om kindsoldaat te zijn
- Moeder, broers en zussen zijn vermist



- Jack heeft heel vaak nachtmerries over zijn oma, ze kijkt zwijgend naar hem
- Jack voelt zich schuldig over haar dood, hij had haar moeten redden en had haar moeten begraven
- Hij wil haar dood accepteren maar weet niet hoe
- Jack vermijdt zoveel mogelijk de zeer indringende beelden over hoe zijn grootmoeder stierf



Informatie en motivatie

Met partner, familie of vriend:

- Als mensen een dierbare verliezen onder traumatische omstandigheden zijn ze vaak genoodzaakt te overleven zonder stil te staan bij gevoelens
- Pijnlijke gevoelens over het verlies kunnen zo sterk zijn dat men er bang voor wordt
- Daarom kan men zijn gevoelens gaan controleren of proberen te vermijden
- Dit kost veel energie, leidt tot uitputting en vergeetachtigheid
- Het toelaten van gevoelens van verdriet kan ertoe leiden dat men het verlies uiteindelijk kan aanvaarden

Casus Jack

De behandeling

1. Informatie en motivatie

- Uitleg over de behandeling: stap voor stap imaginaire exposure aan de beelden die Jack zoveel mogelijk vermijdt over de moord op zijn oma
- Doel behandeling: uiting geven aan de emoties

Casus Jack

1. Informatie en motivatie

2. Rouwgerichte exposure

- Jack vertelt mooie herinneringen aan zijn oma
- Jack mist haar en mist zijn moeder
- Jack tekent een plattegrond van het huis, waar hij, zijn moeder en grootmoeder samen in woonden
- Hij tekent de plattegrond van oma's kamer

Oma's huis



Rouwgerichte Exposure

Vermijden van implicaties van het verlies en bijbehorende pijn staat centraal bij traumatische rouw

“Als ik denk over het feit dat zij echt dood is en nooit, nooit, nooit meer terugkomt dan word ik gek”

“Als ik mijn emoties niet meer zou beheersen dan zou ik de controle verliezen”

Vermijden van gedachten over de toekomst zonder de overledene

Vermijden van herinneringen aan gebeurtenissen die leiden tot de dood

Vermijden van situaties/voorwerpen die doen denken aan het verlies (plaats van overlijden, foto's, gesprekken)

Dingen doen om de overledene in leven te houden



2. Rouwgerichte exposure

- Jack vertelt over de laatste keer dat hij haar zag. Veel tranen
- Vertelt over het moment waarop hij over haar dood hoorde
- Stap voor stap imaginaire exposure over de manier waarop hij zich voorstelt dat oma verbrand is: heel gedetailleerd



Memorabilia

- Memorabilia/ geheugenspulletjes: 'linking objects' die herinneren aan de traumatische gebeurtenis
- Ze vergemakkelijken het terughalen van herinneringen en gevoelens tijdens de sessies en bij het afscheidsritueel
- Zoals kleren die men aan had tijdens de traumatische gebeurtenis, foto's van de overledene
- Denk ook aan muziek, koken van een gerecht dat geurherinneringen oproept
- Op Google kijken naar afbeeldingen van de omgeving



Vraag om twee-aan-twee uit te wisselen

- Stel je voor dat jij een BEP-TR behandeling zou volgen: welk memorabilium zou jij meenemen?
- Ieder 5 minuten



Casus Jack

1. Informatie en motivatie

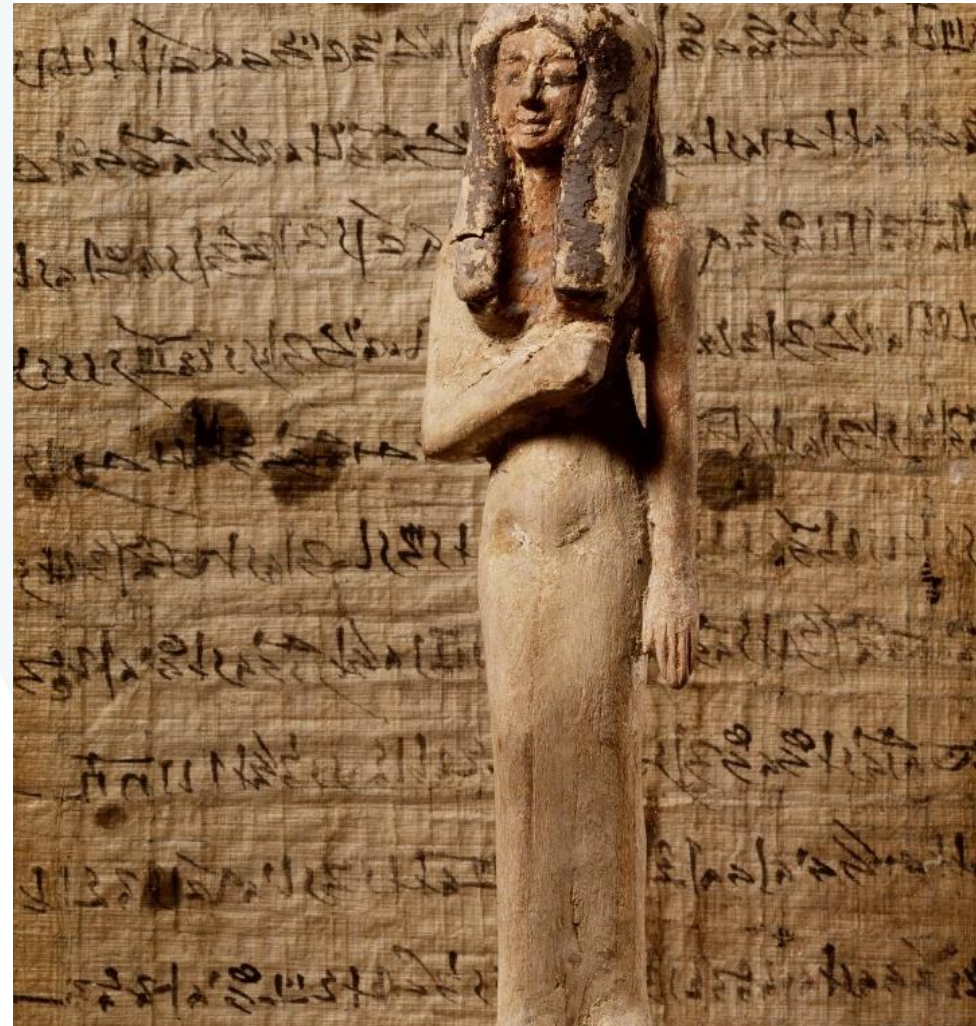
2. Rouwgerichte exposure

3. Memorabilia en schrijfopdrachten

- Jack heeft geen memorabilia
- Begint met schrijven
- Allereerst aan zijn grootmoeder: Hij vraagt haar om hem te vergeven en schrijft hoezeer hij haar mist. Hij huilt veel
- Daarna aan de rebellen: hij uit veel woede

Brief om de pijn van verlies

“Wat heb ik je toch misdaan, dat ik in deze ellendige situatie terecht ben gekomen waarin ik me bevind? Wat heb ik je aangedaan, dat je dit gedaan hebt, namelijk je hand op mij leggen zonder dat ik je iets heb misdaan?”



Dodenbrief voor Anchiry (ca. 1250 v.Chr.), Rijksmuseum van Oudheden, Leiden

Schrijfoopdrachten

- Doorlopende afscheidsbrief aan overledene: wat men nog had willen zeggen, wat men mist
- Drie brieven opdracht bij sterke ambivalentie
- Brief aan een denkbeeldige lotgenoot
- Boze brief (dader van moord; nalatige omstanders; overheid)

TIPS schrijfoopdracht

- Het gaat om het uiten van emoties
- Laat schrijven in de eigen taal
- Laat de brief/ gedeeltes van brieven voorlezen in de eigen taal
- Wie niet kan schrijven kan krassen/ tekenen/ collage maken, inspreken op de telefoon



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سند رقیبہ نے 8 مارچ 2011ء کو سندھ میں
 کراچی کے علاقے کورنگہ میں 08:50 بجے
 کے بعد کراچی کے علاقے کورنگہ میں
 کراچی کے علاقے کورنگہ میں کراچی کے علاقے
 کورنگہ میں کراچی کے علاقے کورنگہ میں
 کراچی کے علاقے کورنگہ میں کراچی کے علاقے
 کورنگہ میں کراچی کے علاقے کورنگہ میں
 کراچی کے علاقے کورنگہ میں کراچی کے علاقے

11-2-2011



Imaginair gesprek met de overledene

Imaginair gesprek met de overledene waarbij de cliënt spreekt en ook antwoordt (Shear)

Shear, K., Frank, E., Houch, P. R., & Reynolds, C. F. (2005). Treatment of complicated grief: A randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Association*, 293, 2601- 2608.

Het imaginaire gesprek met de overledene. Indicaties

- Schuldgevoelens naar de overledene
- Wanneer iemand niet goed of geen afscheid heeft kunnen nemen
- Overlevingsschuld
- Unfinished business
- Het geeft ruimte aan het uiten van gedachten en gevoelens die veel pijn geven waardoor er heling kan ontstaan in de relatie met de gestorven dierbare
- We roepen geen geesten op maar maken gebruik van de verbeelding



- Voorbeeld van een imaginair gesprek met een overledene via een rollenspel



Het imaginaire gesprek met de overledene: hoe (1)

- Zorg dat je voldoende tijd hebt, eventueel een dubbele sessie. Rust en tijd is nodig voor de afwikkeling van emoties
- Leg de bedoeling op een gepersonaliseerde manier duidelijk uit. Vraag toestemming om het imaginaire gesprek te voeren
- De overledene is nu op een goede plek, geheeld van alle pijn, wonden
- Vraag de cliënt om op een stoel te gaan zitten en de overledene of overledenen imaginair op andere stoelen in de ruimte te zetten. Hierbij kan het behulpzaam zijn om een foto van de overledene op de stoel te plaatsen of iets wat de overledene voor hem/haar symboliseert



Het imaginaire gesprek met de overledene: hoe (2)

- Optie: vraag nadat alles geuit is om van stoel te wisselen en om op de stoel van de overledene te gaan zitten (eventueel met foto op schoot) en te reageren
- Er komen bij een liefdevolle relatie altijd bemoedigende reacties, troost, vergeving, ontschuldiging, toestemming om door te mogen leven
- Contra-indicatie: als de relatie met de overledene niet goed was (geen 'straffende ouder' reacties)
- Laat vervolgens de cliënt weer wisselen van stoel en ga na hoe het is om te horen wat er gezegd is en of hij nog wil reageren, meer wil zeggen of vragen.

Het imaginaire gesprek met de overledene: hoe (3)

- Belangrijk dat het gesprek goed wordt afgerond, zonder conflict. Geef ruimte voor het nemen van afscheid. Intervenier als therapeut als dit niet lijkt te gebeuren
- Eindig door de tijd te geven het gesprek los te laten en laat de cliënt de eventuele foto of symbool voor de overledene weghalen van de stoel. Bespreek vervolgens na wat het gesprek betekend heeft



Zelf oefenen

- In twee- of drietallen het imaginaire gesprek met de overledene oefenen
- Mag eigen casus van een cliënt zijn of de cliënt uit het rollenspel
- Samen kort nabespreken: wat ging goed? Tips?



Betekenisgeving

- Het leren van de ervaringen en deze in de eigen levensgeschiedenis een plaats geven
- Het 'oude vertrouwde ik' komt niet meer terug. De gebeurtenis/ de dood van de geliefde kan niet meer ongedaan worden gemaakt. De illusie van veiligheid is wezenlijk aangetast
- Woorden geven aan de impact die de gebeurtenissen op iemands leven hebben gekregen.
- Het leven is niet meer vanzelfsprekend en daarom juist waardevoller
- 'Sadder but wiser'. Leren over jezelf

Vraag:

Kijk eens op je mobiele telefoon en zoek naar het begrip

Kintsukuroi



Kintsukuroi



kintsukuroi
(n.) (v.phr.) "to repair with gold"; the art of repairing pottery with gold or silver lacquer and understanding that the piece is more beautiful for having been broken.



kintsukuroi

(n.) (v.phr.) "to repair with gold"; the art of repairing pottery with gold or silver lacquer and understanding that the piece is more beautiful for having been broken







Casus Jack

1. Informatie en motivatie
2. Rouwgerichte exposure
3. Memorabilia en schrijfoopdrachten

4. Betekenisverlening en activatie

- Imaginair gesprek: Jack spreekt huilend uit dat hij oma had willen beschermen. Grootmoeder zit in een lege stoel en vergeeft Jack. Ze vertelt hem dat hij door mag gaan met zijn leven
- Geleide imaginatie: Jack is rechter bij het international gerechtshof, de rebellen worden naar de gevangenis gestuurd

Activering

- Verminderde deelneming aan gewoonlijke of potentieel bevredigende activiteiten is kenmerkend voor traumatische rouw

-

Ik kan niet deelnemen aan sociale activiteiten zonder de overledene

Uitgaan met vrienden zal me geen plezier of vreugde geven

Als ik met zou richten op mijn werk of toekomst, zou ik de overledene verraden

**Inactiviteit,
passiviteit,
opgeven
van
gewoonlijke
rollen en
activiteiten**



Activering

- Identificeren van persoonlijke waarden
- Doelen stellen (sociaal, recreatie, opleiding etc.)
- Stappen richting doel formuleren
- Persoonlijke hulpbronnen versterken die nodig zijn om het doel te bereiken
- Plannen van specifieke acties

Casus Jack

1. Informatie en motivatie
2. Rouwgerichte exposure
3. Memorabilia en schrijfoopdrachten
4. Betekenisverlening en activatie

5. Ritueel

- Jack verbrandt de brieven aan de rebellen
- Jack heeft spontane ideeën over een begrafenisritueel in de moskee
Recitatie van teksten uit de Koran door de imam, bidden samen met oude mannen, daarna een gezamenlijke maaltijd



Het afscheidsritueel

- Doel: op een symbolische manier afscheid nemen van de traumatische ervaring, hoe dit het leven beïnvloed heeft en actief de toekomst in te stappen
- Bijvoorbeeld brieven, kleding, tekeningen e.d. te verbranden, brieven in een fles in de zee of rivier te gooien. Door cliënt en een belangrijke naaste
- Symbolisch achter zich laten: bad nemen, etentje. Verbinding met het leven maken



Casus Jack

Resultaat van de behandeling

- Jack voelt vrede in zijn hart
- De nachtmerries zijn verdwenen
- Hij voelt meer rust over zijn vermiste moeder, broers en zussen
- Hij voelt zich 70% beter



Conclusie

- Persisterende rouwstoornis (PRS) komt voor bij ongeveer 1 op de 10 nabestaanden, en vaker als het verlies onder traumatische omstandigheden betreft
- Beknopte Eclectische Psychotherapie voor Traumatische Rouw (BEP-TR) is bedoeld voor nabestaanden na verlies van een dierbare onder traumatische omstandigheden
- BEP-TR combineert *evidence based* behandelinterventies voor traumatische rouw in een geïntegreerd protocol
- BEP-TR is ook toepasbaar bij vluchtelingen met multiple verlieservaringen

Dank voor jullie aandacht
Dank aan alle cliënten, van wie ik zoveel geleerd heb

