



Grotere kans op **rouwstoornis** door **corona**



Foto: PR

Maarten Eisma, universitair docent Klinische psychologie

De kans op een rouwstoornis blijkt bij overlijden aan Covid-19 of tijdens corona beduidend groter dan normaal. Meer mensen zullen rouwklachten hebben en daarvoor hulp zoeken. Twee wetenschappers over hun onderzoeken naar door corona verstoorde rouw en behandeling.

Professionals in de uitvaartsector ervaren al maanden dagelijks hoe groot de impact van overlijden tijdens deze coronapandemie is. Mensen die alleen sterven. Nabestaanden die geen afscheid meer kunnen nemen. Uitvaarten op afstand, in kleine kring of anders dan vóór corona bedacht en gewenst. Geen arm om een schouder, geen omhelzing om troost en steun te bieden. Niet alleen het overlijden verloopt vanwege corona anders, ook de start van het rouwproces en de rouw zelf worden door de omstandigheden ontregeld. Dat dat tot rouwklachten en een traumatische rouwstoornis kan leiden is minder en pas recent bekend.

“Veel mensen ervaren al stress door corona”, legt Maarten Eisma uit. Hij is universitair docent Klinische psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen en gespecialiseerd in verliesverwerking. “Misschien verliezen ze hun baan, hebben ze financiële zorgen, misschien zijn ze bang om zelf besmet te raken of iemand te besmetten, worden ze ziek of moeten in quarantaine. Zo’n overlijden ‘erbij’ kan dan te veel tegelijk zijn. Dat bemoeilijkt een rouwproces. Uit eerder onderzoek weten we bovendien dat plotseling overlijden en ic-opnames heviger rouwreacties veroorzaken.”

Diagnose

Als rouw ernstig is en een jaar of langer duurt, kan er sprake zijn van verstoorde rouw. De criteria voor een rouwstoornis zijn vastgelegd in het handboek voor de classificatie van psychische stoornissen. Daarin staat sinds 2013 de ‘persisterende complexe rouwstoornis’ beschreven. Dat betekent sinds kort ook dat als een gz-psycholoog of psychiater deze diagnose stelt, de behandeling door zorgverzekeraars wordt vergoed.

‘De meeste mensen ontwikkelen geen rouwstoornis en redden zich zonder professionele hulp’

Kenmerken van een rouwstoornis zijn: een aanhoudend, intens verlangen naar de overleden dierbare of voortdurend denken aan de overledene in combinatie met hevige stress door scheiding van de overledene. Dat kan zich uiten in schuldgevoelens, zelfverwijten, de gedachten, boosheid, ongelooft en gebrek aan acceptatie van het verlies. Zo erg en meerdere dagen per week, dat het iemands dagelijks leven en functioneren negatief beïnvloedt. Werk, hobby’s, sociale contacten en gezondheid lijden eronder.

“Je kunt al vroeg zien dat bij een kleine groep hun forse klachten niet verbeteren, ook niet na verloop van tijd”, weet dr. Lonneke Lenferink van Universiteit Utrecht en Rijksuniversiteit Groningen uit haar meerjarig onderzoek naar rouw(klachten) bij nabestaanden van MH17. “Ze trekken zich terug, pakken niets nieuws meer op en melden zich ziek op hun werk. De invloed van hun klachten op hun leven is niet normaal. Ze piekeren, herbeleven en hebben depressieve gedachten. Bewegen, voor jezelf en je gezin zorgen; het lukt nauwelijks meer.” In dat geval gaat het overigens om niet-natuurlijk overlijden, omdat het vliegtuig uit de lucht geschoten werd.

Corona-effect op rouwreactie

Wat zou de invloed van corona op rouw zijn? Eisma deed met collega’s in samenwerking met Psychologen Nederland “wereldwijd het eerste vragenlijstonderzoek naar rouwreacties in deze coronapandemie. Hoewel een overlijden aan corona natuurlijk is, gebeurt het vaak plotseling en in stressvolle omstandigheden. We hadden een beargumenteerd vermoeden dat corona een potentiële risicofactor zou zijn voor verstoorde rouw.” De onderzoeker vergeleek rouwreacties op een natuurlijk overlijden en een niet-natuurlijk overlijden, bijvoorbeeld door geweld of een ongeval, met een overlijden aan Covid-19.

Zijn vermoeden werd bevestigd: nabestaanden van overlijden aan corona scoorden veel hoger op acute rouw dan bij een ‘gewoon’ natuurlijk overlijden. “Dat verbaasde me niet”, duidt Eisma de resultaten. “Maar het stevige effect wel. Ze scoorden bijna net zo hoog als nabestaanden die een gewelddadige dood moeten verwerken.” Hij wijst erop dat dit in Nederland geldt en vermoedt: “op andere plaatsen, bijvoorbeeld in Zuid-Amerika waar alles minder goed geregeld is, zal dat effect wellicht nog sterker zijn.”



Uit een vervolgonderzoek bleek bovendien dat elk overlijden in coronatijd, ongeacht de oorzaak, leidde tot sterkere acute rouw. Acute rouw is een sterke voorspeller van verstoorde rouw op de lange termijn. Hoewel dit effect klein was, betreft het wel een grote groep. Naar schatting ruim tienduizend mensen zijn aan Covid-19 overleden en ruim 96 duizend Nederlanders overleden aan iets anders in coronatijd (bron: CBS, medio maart tot medio oktober). Vermeignigvuldig dat getal met een meervoud van nabestaanden rond elke overledene. Zoveel mensen lopen een verhoogd risico. En de teller loopt door.

Meer rouwklachten

“Die rouwepidemie komt”, voorziet psycholoog Lenferink. Ze kent het onderzoek van collega Eisma; ze werken ook samen in hun vakgebied: “Bij een natuurlijk overlijden is de kans op een persisterende



Foto: Klaas-Jelmer Sixma

Lonneke Lenferink, psycholoog en onderzoeker

‘We verwachten dat tussen de 10 en 50 procent van alle nabestaanden rouwklachten ontwikkelen’

complexe rouwstoornis 10 procent”, weet ze. “Bij een niet-natuurlijk overlijden is die kans één op twee. Een Covid-19-overlijden is ook vaak plotseling. En zonder goed afscheid en met minder of moeilijker te organiseren sociale steun, zoals ook geldt voor andere overlijdens in coronatijd. We verwachten dat tussen de 10 en 50 procent van alle nabestaanden rouwklachten ontwikkelen.” Dat betekent in aantallen potentieel tienduizenden tot misschien wel een paar honderdduizend mensen. Na dit jaar in Nederland alleen al.

Is de geestelijke gezondheidszorg klaar voor een stijgende vraag naar professionele hulp en behandeling van verstoorde rouw? De

GGZ Friesland, Arq Nationaal Psychotraumacentrum en psychische en psychiatrische hulpverleners van ggz-instelling Reinier van Arkel trokken bij haar aan de bel. “Er zijn nu al wachtlijsten”, beantwoordt Lenferink de vraag. “Thuiswerken en videobellen maakt de juiste diagnose én behandeling voor psychiaters en psychologen niet makkelijker. We weten dat cognitieve gedragstherapie in de behandelkamer werkt, maar hoe doe je dat online?”

Behandeling online

Lenferink bouwde met een team zo’n behandeling na in online modules. Mensen met rouwklachten, drie maanden na een overlijden tijdens corona, doorlopen die zelfstandig in een periode van acht weken (zie nieuwsbericht in *Vakblad Uitvaart* november, pag. 16). “Overigens kregen we na de uitzending van *Nieuwsuur* (over rouw en corona met een reportage waarin Lenferink sprak, red.) dertig aanmeldingen. Blijkbaar raken we een snaar”, concludeert ze. Begin 2021 herhaalt ze het onderzoek met een nieuwe groep deelnemers en deze keer met begeleiding van een therapeut (online). “Het zou natuurlijk fantastisch zijn”, hoopt ze, “als uit de vergelijking van beide groepen blijkt dat het effect van die begeleiding gering is: dan zijn veel meer mensen met rouwklachten tegelijk te helpen.”

Overigens ontwikkelen de meeste mensen geen rouwstoornis, benadrukt Eisma. “De meerderheid redt zich zonder professionele hulp. Zij passen zich met hulp en steun van vrienden en familie aan het verlies aan. Die veerkracht is de norm, ook al duurt het langer of is het heftiger.” Normaliter nemen de heftige emotionele reacties kort na een acuut verlies met de tijd af, ziet Lenferink ook in algemene zin. “De meeste mensen leren ermee omgaan. Naast hun verdriet leiden ze een zinvol leven.”

“Het gaat om een wisselwerking”, sluit Eisma aan bij Lenferink. Hij eindigt met een advies voor de periode van rouw na (acuut) overlijden. “Het is leren omgaan met verlies en tegelijk ook bezig zijn met herstel, het opnieuw vormgeven van het leven. Bedenk dat daar geen manier voor is, anders dan die van jou. Het is persoonlijk. Kom je er echt niet zelf of met hulp van je omgeving uit, ga dan naar je huisarts of maak gebruik van online hulp, zoals Lonneke die aanbiedt.” ●

De impact van corona op rouw

- Acute rouw na overlijden tijdens of door corona is sterker dan na natuurlijk verlies; vergelijkbaar met een plotselinge of gewelddadige dood.
- Meer mensen zullen als gevolg hiervan naar verwachting een rouwstoornis ontwikkelen.
- Een rouwstoornis kenmerkt zich door ernstige en langdurige rouw, die het dagelijks functioneren beperkt.
- Via de huisarts en ggz is hiervoor (verzekerde) therapie mogelijk.
- Aanmelden voor onderzoek naar onlinetherapie via www.rouwencorona.nl

Beide psycholoog-onderzoekers geven aan dat het effect van de rol en vorm van de uitvaartceremonie op rouw in coronatijd niet wetenschappelijk onderzocht is. Toch vermoeden ze dat rituelen en een waardig afscheid tijdens de coronapandemie en beperkende maatregelen belangrijker zijn dan ooit. “Dat vereist creativiteit”, zegt Eisma. “En die vertrouw ik uitvaartbegeleiders en ritueelbegeleiders toe.”