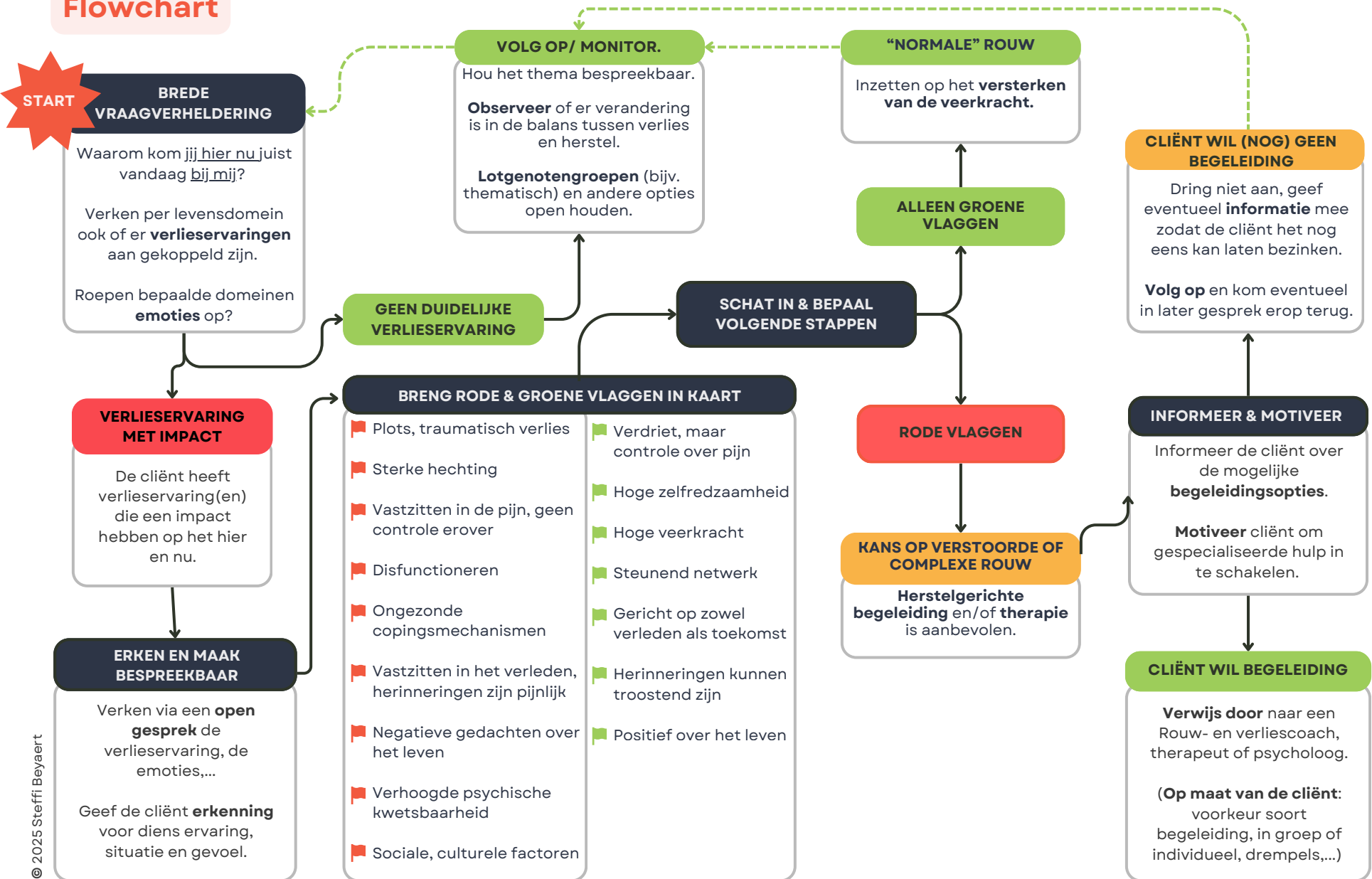


ROUW EN VERLIES

Flowchart



ROUW EN VERLIES

Achtergrondinformatie

Verlies is divers. Een verlies kan eenmalig of continu, plots of anticiperend, zichtbaar of net onzichtbaar zijn. Het kan het gevolg zijn van een ander verlies (secundair verlies).

Je kan rouwen om een **overlijden**. Maar ook om **levend verlies**: het verlies van relatie, vriendschap, werk, thuis, cultuur, dromen, gezondheid, identiteit, onafhankelijkheid,... Dit als '**rouw**' benoemen, kan een waardevolle erkenning zijn!

Rouw is uniek en toch universeel. Iedereen rouwt, maar er is niet één manier. Onze rouw wordt gekleurd door onze persoonlijkheid, onze omgeving, de omstandigheden, de relatie met het verlorene,...

Toets tijdens gesprekken naar de mogelijke **verlieservaring** achter de **hulpvraag**. Vaak beseffen mensen zelf niet dat ze een verlies hebben geleden en daardoor aan het rouwen zijn.

Daarom is het een belangrijke eerste stap om het verlies **bespreekbaar** te maken en te **erkennen**.

Dit alleen al kan véél ruimte creëren in een gesprek.



GROENE VLAGGEN = BESCHERMENDE FACTOREN

- Hoge **zelfredzaamheid**
 - Optimaal gebruik maken van geboden steun
- Psychologische** factoren: hoge **veerkracht**
 - Verdriet, maar controle over de pijn
 - Herinneringen kunnen troostend zijn: positieve herinneringen ophalen
 - Makkelijk(er) spreken over verlies, negatieve emoties niet vermijden
 - Positief over het leven, gericht op zowel verleden als toekomst
 - Meer accepterende betekenisgeving
- Netwerk** dat aanmoedigt om door te gaan, gepaste steun biedt

RODE VLAGGEN = RISICOFACTOREN

- Gebeurtenisgerelateerde** factoren
 - Plots of traumatisch verlies: suïcide, geweld, misbruik, ...
- Relationele** factoren
 - Sterke hechting, verwantschap met verlorene/overledene
 - Unfinished business: ruzie die niet werd uitgesproken, moeilijke relatie,...
- Persoonskenmerken**:
 - Verhoogde psychische kwetsbaarheid voor angst, depressie, spanning
 - Onveilige hechtingsstijl (angstige)
 - Geslacht, (hogere) leeftijd
- Psychologische** factoren:
 - Ongezonde coping: middelenmisbruik, risico's nemen,...
 - Emotieregulatie in onbalans: vastzitten in pijn & verleden, geen controle over pijn, herinneringen blijven pijnlijk, negatieve gedachten,...
 - Disfunctioneren
- Sociale en culturele** factoren:
 - Opleidingsniveau, psychiatrische (familie)geschiedenis, andere stressoren, verlies na migratie, trage rechtsgang,...

De **risico-** en **beschermende factoren** dienen om in te schatten of je meer informatie moet geven. Je gebruikt deze niet tijdens een gesprek om te 'diagnosticeren' en benoemt deze factoren best ook niet naar een cliënt.

Wees bewust dat de risicofactoren ook kunnen wijzen op een andere problematiek (depressie, suïcidaliteit, beperking,...).

Het opmerken van één risicofactor betekent daarvoor ook niet meteen dat een cliënt een verstoord of complex rouwproces doormaakt. Deze factoren dienen vooral om het **gesprek te openen**.

Als eerstelijns hulpverlener is het jouw taak om rouwende cliënten te **steunen**, niet om hen te begeleiden.

Goed nieuws! **Voor de helft van de rouwenden volstaat steun!**



40% heeft nood aan begeleiding via een rouwcoach, -consulent of lotgenotengroep, slechts 10% aan therapie. Het is daarom belangrijk dat je cliënten tijdig **informeert en doorverwijst**.

Meer info

Steffi Beyaert | GBO Coördinator Vlaamse Ardennen en Rouw- & Verliesconsulent

ROUW EN VERLIES

Hulpbronnen en partners

CONTACTEN, HULPLIJNEN VOOR CLIËNTEN

Teleonthaal 106

Nood aan een gesprek?

OVK

Voor ouders van verongelukte kinderen

Netwerk Levenseinde

Palliatieve zorg

De kankerlijn

Gesprek en advies voor (ex-)kankerpatiënten en hun netwerk

CAW

Voor algemene hulp en ondersteuning

Berrefonds

Bij verlies van een kind

Missing You

Rouw bij kinderen, jongeren en jongvolwassenen

Hersenletsellijn

Vragen over een niet-aangeboren hersenletsel

Huis van de Mens

Gesprekken over leven en dood, zingeving, opvoeding, identiteit, ...

Fara.be

Zwangerschapskeuze & -verlies, prenatale diagnose

Kinderwens vzw

Zwangerschapsverlies en kinderwens, sterren-kinderen

Zelfmoord 1813 & Werkgroep Verder

Voor nabestaanden na zelfdoding

VOOR PROFESSIONALS

Gebruik de **consultlijnen** die je al kent en weet dat je alle hulplijnen voor cliënten ook zelf kan contacteren!

Voor **levend verlies** kun je uiteraard ook terecht bij organisaties die expertise hebben in bepaalde thema's.



MOGELIJKE PARTNERS OM MEE SAMEN TE WERKEN / NAAR DOOR TE VERWIJZEN

INDIVIDUELE BEGELEIDING

CGG Zuid-Oost-Vlaanderen

Geestelijke gezondheid

KINDEREN, JONGEREN & JONGVOLWASSENEN

Missing You

Rouwgroepen, rouwkampen voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen

LOTGENOTENCONTACT & ZELFHULPGROEPEN

Werkgroep Verder

Lotgenotencontacten voor nabestaanden na zelfdoding

OVK

Lotgenotencontact voor ouders van verongelukte kinderen

Rouwcoach of -consulent

Rouwbegeleiding

Saying Goodbye

Rouwkampen voor kinderen en jongeren

ConTempo

Lotgenotencontact voor wie een partner verloor door overlijden

OVOK

Praatgroep Zottegem voor ouders van overleden kinderen

Eerstelijnspsychologen & Psychologen

Rouwtherapie

Berrefonds

Steun en lotgenotencontact voor wie een kind verloor

Praatgroep voor nabestaanden na zelfdoding Aalst

Lotgenotencontact na zelfdoding

Vereniging voor weduwen en weduwnaars

Zelfhulpgroep

Meer info

Steffi Beyaert | GBO Coördinator Vlaamse Ardennen en Rouw- & Verliesconsulent