

Juul Gouweloos, MSc

beleidsadviseur en psycholoog,
Stichting Impact, Universiteit
Utrecht, klinische en gezondheids-
psychologie

dr. Michel Dückers

senior beleidsadviseur Stichting
Impact

dr. Geert Smid

psychiater, Stichting Centrum '45

dr. Annelieke Drogendijk

directeur Stichting Impact

NABESTAANDEN VLIEGRAMP KUNNEN GEZONDHEIDSPROBLEMEN ONTWIKKELEN

Herken klachten na traumatisch verlies



ANP PHOTO

Naar aanleiding van de vliegcrash met de MH17 in Oekraïne heeft het ministerie van VWS het Nazorg Contact Punt (NCP) ingesteld. Dit hulppakket geeft artsen advies over diagnostiek en doorverwijzing bij patiënten met een problematische rouwverwerking.

Op 17 juli 2014 kwamen 196 Nederlanders om bij de vliegcrash in Oekraïne. Een groot aantal familieleden, vrienden, collega's en kennissen verloor plots een of meerdere dierbaren. Het totaal aantal directe nabestaanden wordt geschat op minimaal 1600 mensen.¹ Naast deze groep is een aanzienlijke hoeveelheid vrienden, verdere familieleden en collega's geconfronteerd met het verlies.

Verlies en rouw gaan vaak gepaard met intens verdriet, somberheid en terugverlangen naar de overledene. Dit zijn normale reacties en de meeste mensen herstellen hiervan, gesteund door familie en vrienden. Wat niet wegneemt dat deze mensen een periode doormaken met een verhoogd risico op het ontwikkelen van psychische en lichamelijke gezondheidsklachten.² Een traumatisch verlies, zoals deze vliegcrash, vergroot de kans hierop. Diverse studies wijzen uit dat 10 tot 25 procent van de nabestaanden ernstige psychische problemen ontwikkelt.^{3,4} Zij kunnen baat hebben bij psychologische behandeling.⁵

De huisarts bevindt zich op een lastig snijvlak: wanneer zijn psychische of sociale reacties op een verlies onderdeel van 'normale' rouw en wanneer zijn ze van een dusdanig hoog niveau of interfereren ze in zo'n hoge mate met het dagelijks leven, dat doorverwijzing naar een psycholoog op zijn plaats is? Om huisartsen hierbij te ondersteunen is het

Nazorg Contact Punt (NCP) ingericht, in opdracht van het ministerie van VWS (zie kader).

Trajecten van rouw

De angst om een normaal proces te medicaliseren, leidde ertoe dat er lange tijd weinig onderzoek werd verricht naar psychische en lichamelijke gevolgen van verlies. In Nederland waren Schut en collega's een van de eersten die de psychische gezondheid van een grote groep nabestaanden volgden.⁶ Het leverde belangrijke inzichten op over het voorkomen van fluctuaties in verwerkingsklachten door de tijd heen. Uit onderzoek

van Bonanno komen verschillende beloopvormen van verwerking van verlies van een dierbare naar voren: 1. een veerkrachtig traject; gekenmerkt door geen of weinig rouwreacties in de eerste maanden tot jaren, 2. een herstellend traject; gekenmerkt door aanvankelijke

De grootste groep mensen blijkt veerkrachtig

NAZORG CONTACT PUNT

Het Nazorg Contact Punt (NCP) ondersteunt de psychosociale nazorg en hulpverlening aan nabestaanden van de vliegcrash in Oekraïne. Het is een hulppakket dat in opdracht van het ministerie van VWS is opgericht. Het NCP volgt bij haar advisering de zorgstandaarden van NHG en ggz en adviseert complementair aan het aanbod van de huisarts. Doelen van het NCP zijn:

- adviseren bij vragen over rouw- en verliesverwerking van patiënten;
- adviseren over gepaste ondersteuning, begeleiding en therapie bij psychische problemen en mogelijk daarmee samenhangende sociale problemen van patiënten;
- ondersteunen bij doorverwijzing naar (specialistische) zorg binnen de reguliere gezondheidszorg in de woonomgeving van patiënten. Het NCP beschikt over een netwerk van BIG-geregistreerde psychologen en psychotherapeuten die bekend zijn met de behandeling van klachten gerelateerd aan traumatische rouw.

contact

Bereikbaar op werkdagen tijdens kantooruren.

telefoon: 088 3305 100

e-mail: ncp@impact.arq.org

impact-kenniscentrum.nl/ncp

Een psycholoog (met diagnostiekaantekening) is het vaste aanspreekpunt.

Bij complexe vragen wordt advies ingewonnen van gespecialiseerde BIG-geregistreerde therapeuten van Arq Psychotrauma Expert Groep, een groep van instellingen die zich bezighoudt met de gevolgen van schokkende gebeurtenissen en psychotrauma. De ondersteuning van het NCP is kosteloos.

Impact

Impact is het landelijk kennis- en adviescentrum psychosociale zorg en veiligheid na schokkende gebeurtenissen. Impact maakt deel uit van Arq Psychotrauma Expert Groep.

Ook kinderen rouwen, maar hun klachten worden minder goed herkend

intense reacties, waarvan vrij snel in het eerste jaar hersteld wordt, en 3. een chronisch traject, gekenmerkt door chronische en zeer intense rouwreacties.⁷ De grootste groep mensen blijkt veerkrachtig.

Gezondheidsproblemen

Lichamelijke gezondheidsproblemen door het verlies van een dierbare variëren van symptomen als hoofdpijn, vermoeidheid, duizeligheid en concentratieproblemen, tot een toename van verschillende ziektes, drugs- en medicijngebruik en een toename in het gebruik van medische zorg.² Psychische gezondheidsproblemen uit zich met name in diverse stressreacties, die vaak gepaard gaan met allerlei medisch onverklaarbare lichamelijke klachten en problemen in het dagelijks leven. Na een traumatisch verlies is met name het risico op depressie, posttraumatische stressstoornis (PTSS) of persistente complexe rouwstoornis – ook gecompliceerde rouw genoemd – verhoogd.^{8,9} Wat al deze klachten onderscheidt van normale reacties op een verlies, is de duur van de klachten, de mate waarin ze het dagelijks leven ontwrichten en het lijden dat ze veroorzaken.

Traumatisch verlies

In het geval van de vliegcrash spreekt men over een traumatisch verlies: mensen zijn hun dierbare of dierbaren op een gewelddadige manier verloren. Dit vergroot het risico op gezondheidsklachten.¹⁰ Nabestaanden moeten omgaan met

expliciete, schokkende beelden van de gebeurtenis en de lange nasleep ervan. Een tweede risicofactor is dat afscheid nemen van de dierbare(n) moeilijk is. De borging van lichamen en het identificatieproces zijn nog niet afgerond. Wat is het moment om niet meer op verdere lichaamsdelen te wachten en te begraven? Bij vermiste personen is de ervaring dat herstel moeilijk is doordat achterblijvers geen duidelijk moment hebben voor afscheid en acceptatie van het verlies.¹¹ Ten derde zijn er onder de overledenen veel gezinnen met kinderen. Het verlies van een kind is een risicofactor voor gecompliceerde rouw, evenals het verlies van een dierbare van wie men afhankelijk was.¹² Tot slot heeft een groot aantal kinderen en adolescenten onder de nabestaanden een vriend, familielid of ouder verloren. Ook kinderen rouwen, maar hun klachten worden minder goed herkend.^{13,14}

Lastig

De minderheid die ernstige psychische gezondheidsproblemen ondervindt ten gevolge van de ramp, kan vaak snel geholpen worden met evidencebased therapieën, waarvan cognitieve gedrags-therapeutische behandelingen de beste resultaten laat zien.¹⁵ Omdat het echter lastig kan zijn deze klachten te herkennen, kunnen huisartsen, en ook andere hulpverleners, met hun vragen hierover terecht bij het Nazorg Contact Punt.¹⁶ Zo blijven mensen met ernstige psychische gezondheidsproblemen niet onnodig lang met klachten rondlopen.¹⁷ ■

contact

j.gouweloos@impact.arq.org
cc: redactie@medischcontact.nl

Geen belangenverstrengeling gemeld

web

Eerdere MC-artikelen over dit onderwerp en de voetnoten vindt u onder dit artikel op medischcontact.nl/artikelen.

HOGEROP

Als een minister die onderwijs en wetenschap in haar portefeuille heeft, het ambiëren van een universitaire opleiding als een storende vorm van 'hogerop willen' karakteriseert, dan is het even schrikken. Ik ga hier niet in op de vraag wat er storend zou zijn aan het algemene streven om 'hogerop' te willen, maar wil wel aan de kaak te stellen hoezeer haar uitspraak de aangetoonde waarde van een 'hogere' opleiding voor individu en maatschappij negeert. Het kan de minister toch niet onbekend zijn dat de welvaart van een land voor een groot deel wordt bepaald door het deel van de bevolking dat tertiair onderwijs heeft genoten. Is zij daarnaast vergeten dat zij minister is in een land dat zich een kenniseconomie noemt? Waar kennis vergaren en uitdragen een van de pijlers van onze toekomst moet vormen? En dat dus tot doel moet hebben een zo groot mogelijk deel van de bevolking een zo hoog mogelijke opleiding te geven? Ten slotte, heeft zij niet geleerd dat een van de belangrijkste aanjagers van de emancipatie van de vrouw – met alle daaraan verbonden maatschappelijke en economische voordelen – de mogelijkheid was voor vrouwen om qua opleiding 'hogerop' te komen? Zolang we een minister van onderwijs en wetenschap hebben die de wens van haar landgenoten om zich maximaal te ontwikkelen afdoet als hogerop willen (en zich daaraan stoort), zullen we wat betreft kenniseconomie en emancipatie van de vrouw – zie het lage aantal vrouwelijke hoogleraren in ons land bijvoorbeeld – hekkensluiter van Europa blijven.

René Kahn