

# Tussen ziekte en het leven

Klaas-Jan Rodenburg

Mei 2016



# Stellingen

1. Ik ben mijn overtuigingen  
of  
Mijn overtuigingen geven richting aan mijn leven
2. Ik denk dus ik besta  
of  
Mijn denken helpt mij om controle te houden
3. Ik ben mijn gevoel  
of  
Mijn gevoel helpt mij om in contact te zijn met mijzelf (onvervulde verlangens ea.) en met anderen
4. Ik ben mijn geschiedenis  
of  
Mijn geschiedenis bepaalt mijn overtuigingen
5. Ik ben mijn toekomst  
of  
Mijn (lichamelijke) gewaarwording brengen mij in het hier en nu



# Verlies van gezondheid

## *Gezondheid (Wereld Gezondheids Organisatie (1948))*

Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn en niet alleen de afwezigheid van ziekte of handicap.

## *Gezondheid (Huber en en Van Vliet)*

Gezondheid is het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.

## **Verlies van gezondheid**

Gemis aan lichamelijk, geestelijk en/of sociaal welzijn door ziekte of ongeluk  
en

Afnemend vermogen om zich aan te passen en eigen regie te voeren door ziekte of ongeluk



**Feest van het leven**



**Levensbloei**



**Intieme relatie**



**Aftakeling**

Wezenloos



Uitzichtloos



Eenzaam



Dankbaarheid



# Gebroken dromen



WR2008

Hernieuwde betekenis na verlies



# Verlies en herstel bij ziekte



Levenszin  
Vitaal

Perspectief

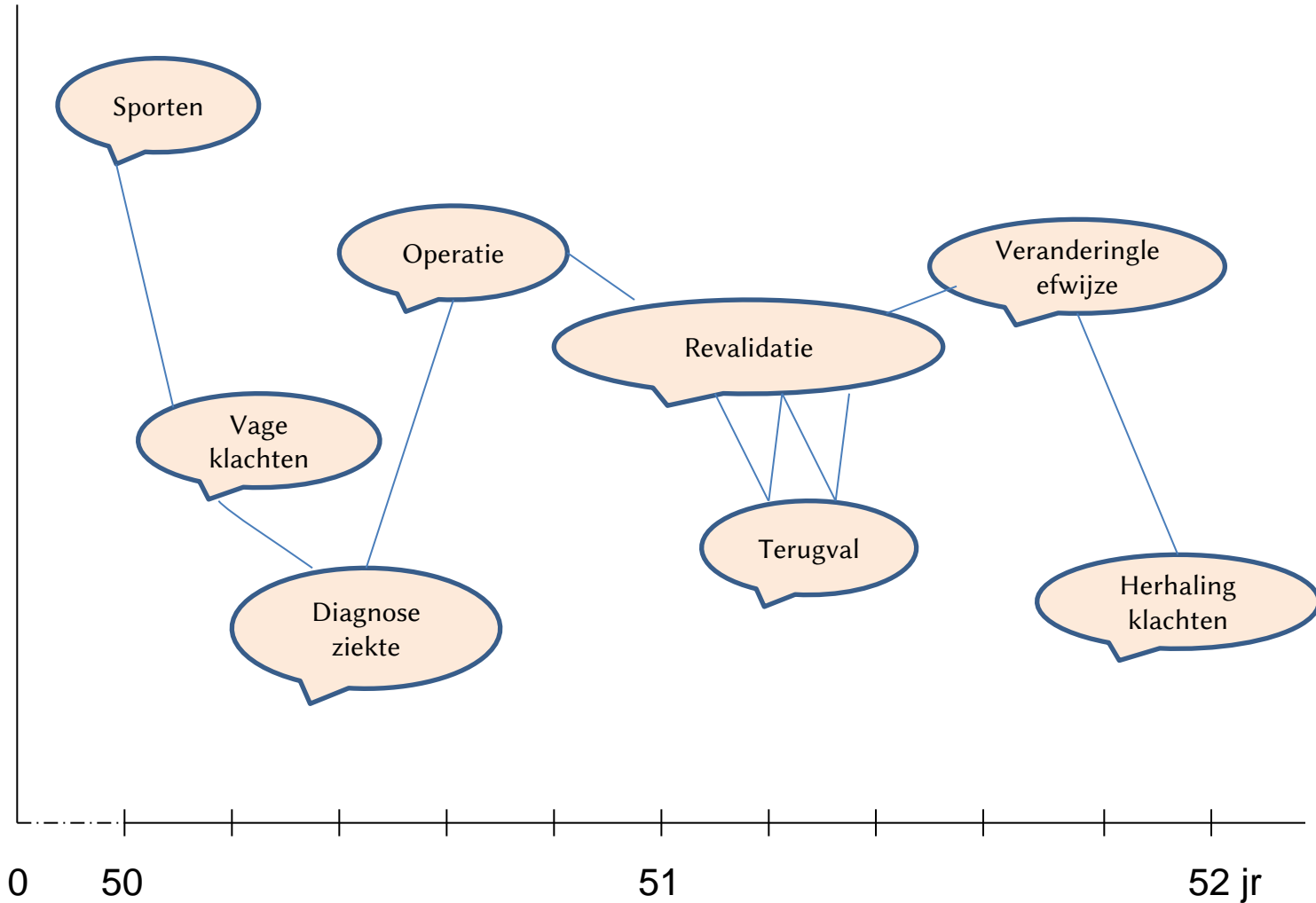


Onzeker

Teleurstelling



Verdriet

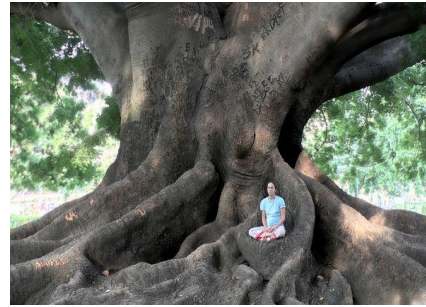




# Hoe nemen wij ons verlies?



Hart



en . . . met onze ziel



Hoofd



Body

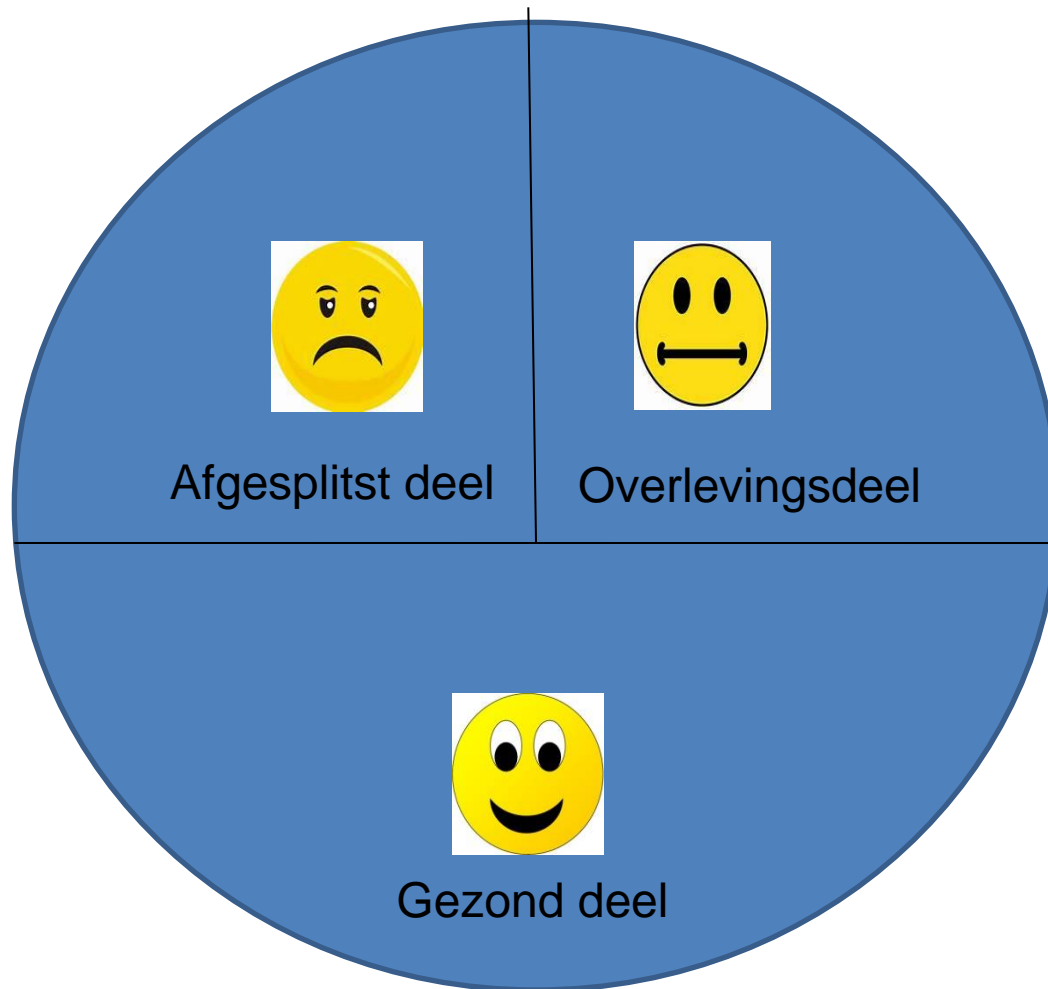


# Waarvan is verliesproces afhankelijk?

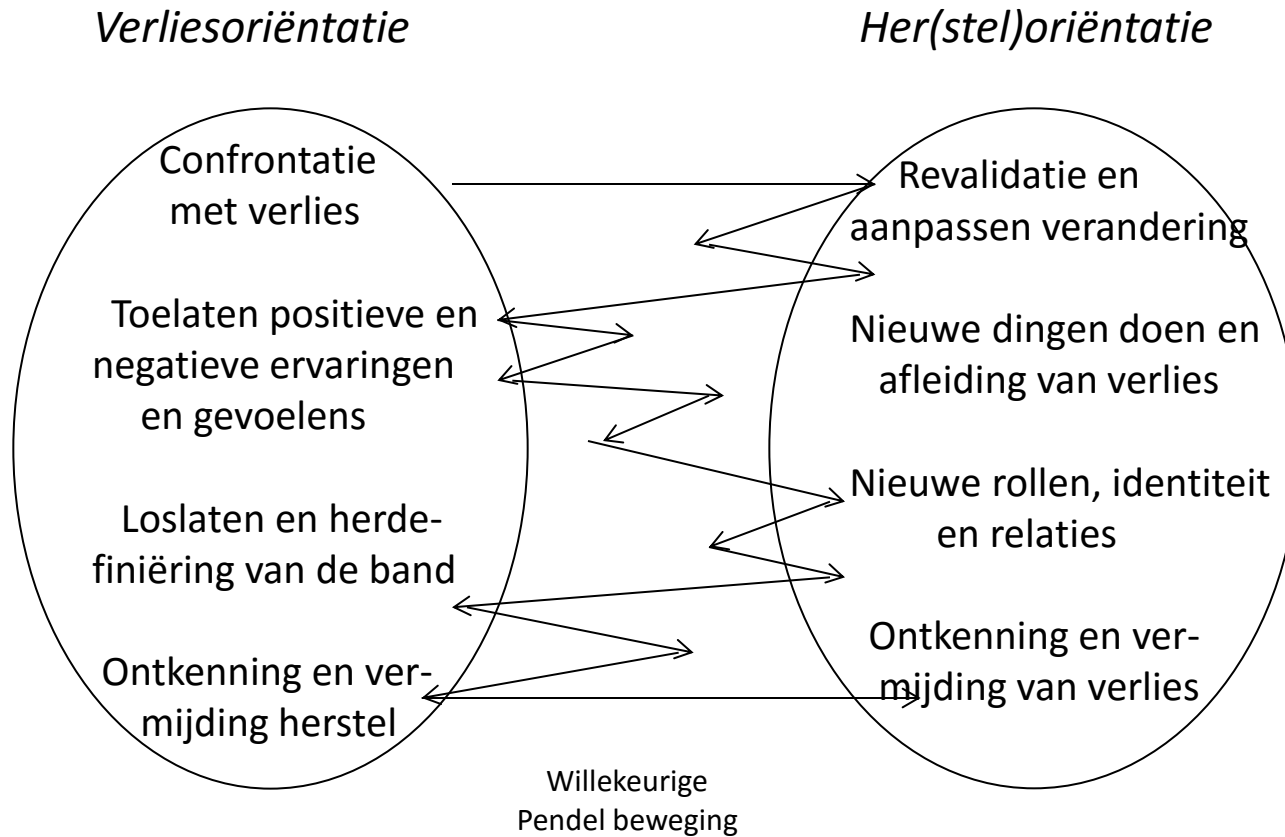
1. Gehechtheid aan dat wat wij verloren hebben
  - lichamelijk
  - geestelijk
  - perspectief verlies
  - aanpassingsvermogen
2. Wijze van verlies
  - langzaam versus plotseling
  - natuurlijk proces versus gewelddadig
3. Persoon die rouwt over het verlorene
  - overlevingsstijl
  - levensloop (verlieservaringen)
  - leeftijd
  - man/vrouw
  - veerkracht
4. Sociale omgeving
  - beperkt versus ruim
  - steunend versus corrigerend



# Afsplitsing van denken en emoties als reactie op verlies



# Duaalprocesmodel



Bron: M. Stroebe en H. Schut





## **Verliesoriëntatie**

Antwoord geven op het verlies door actief stil te staan bij wie en wat en hoe je hebt verloren en wat iemand heeft betekend en nog betekent in jouw leven (met alle daarbij horende pijnlijke en helpende gevoelens, gedachten en acties).

## **Her(stel)oriëntatie**

Revalidatie en aanpassen aan de mogelijkheden van je gezondheid en aan de veranderingen in jouw leven die het gevolg zijn van het verlies (met alle daarbij horende pijnlijke en helpende gevoelens, gedachten en acties).

### *Aanpassingen:*

- in jezelf (hoe je bijvoorbeeld naar jezelf, je leven, je toekomst kijkt)
- buiten jezelf (hoe je bijvoorbeeld een omgeving zoekt waar je jouw leven voort kunt zetten).



# Duale procesmodel bij verlies van gezondheid

Ziekte oriëntatie	Toelichting	Levensoriëntatie	Toelichting
Confrontatie met verlies	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Strijd en overgave,</li> <li>-De consequenties van het verlies onder ogen zien.</li> </ul>	Revalidatie en aanpassing aan verandering	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Volgen revalidatie programma</li> <li>- Aanpassen leef- en werkritme aan voorschriften arts (medicijngebruik , eet, drink, rook gewoonten ea.)</li> <li>- Gebruik diensten, hulpmiddelen en eventueel nieuwe huisvesting om onvermogen te compenseren</li> </ul>
Toelaten positieve en negatieve ervaringen en gevoelens	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pijn, moe, verlamming ea.</li> <li>- Onzekerheid over verloop verlies.</li> <li>- Gevoelens van recht en onrecht, opstandigheid en gelatenheid, opgetogenheid en somberheid, dankbaarheid en teleurstelling, angst en vertrouwen</li> <li>- Aantasting zelfvertrouwen</li> </ul>	Nieuwe dingen doen en afleiden van verlies	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Nieuwe hobby's ontwikkelen</li> <li>- Ander werk dat aansluit bij vermogens</li> <li>- Genieten van andere dingen</li> </ul>
Loslaten en herdefiniëring van de band	Vriendschappen verbreken of juist verdiepen op basis van steun bij het verlies van gezondheid	Nieuwe rollen, identiteit en relaties	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opnieuw leren houden van het leven</li> <li>- Rolaanpassing aan wat nog kan</li> <li>-Andere (intensiteit cq script) van relaties</li> </ul>
Ontkenning en vermijden van (her)stel gerichte handelingen	Niet toelaten van perspectief, verandering, nieuwe identiteit Mogelijk: Psycho somatische klachten	Ontkenning en vermijden verlies	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Houvast aan nieuw perspectief, hoopvolle verwachting, optimisme</li> <li>- Relativering van de ziekte</li> </ul>



# Duale procesmodel en copingstijlen

Ziekte oriëntatie	Toelichting	Levensoriëntatie	Toelichting
Confrontatie met verlies	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Constructieve aanpak: confrontatie om probleem van alle kanten te bekijken</li> <li><u>Overreactie:</u> Rationaliseren of Piekeren</li> </ul>	Revalidatie en aanpassing aan verandering	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Constructieve aanpak:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. beperking van verlies</li> <li>2. verbetering conditie (preventie)</li> <li>3. compensatie van onvermogen</li> </ol> </li> <li><u>Overreactie:</u> Overcontrol</li> </ul>
Toelaten positieve en negatieve ervaringen en gevoelens	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expressie van emoties: bewustwording en ontlading met als gevolg herordering van levensverhaal</li> <li>- Passief reactiepatroon: bewustwording weerstand en zoeken naar vertrouwen</li> <li><u>Overreactie:</u> Hysterisch of Depressief reactiepatroon</li> </ul>	Nieuwe dingen doen en afleiden van verlies	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Constructieve aanpak: zoeken naar zinvolle invulling op basis van wat je kunt</li> <li>- Expressie van emoties: optimisme en onzekerheid veranderingen</li> <li>- Vermijden van probleem</li> <li>- Palliatieve reactie (verdoven)</li> <li><u>Overreactie:</u> Overschatting betekenis nieuwe dingen</li> </ul>
Loslaten en herdefiniëring van de band	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sociale steun</li> <li><u>Overreactie:</u> Afhankelijkheid of Sociale eenzaamheid</li> </ul>	Nieuwe rollen, identiteit en relaties	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sociale steun</li> <li>- Betekenisgeving</li> <li><u>Overschatting:</u> Onderschatting eigen kracht</li> </ul>
Ontkenning en vermijden van (her)stel gerichte handelingen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vermijden: bewustwording dat herstel erger is dan ziekte</li> <li><u>Overreactie:</u> Identificatie met ziekte en relativering herstel mogelijkheden</li> </ul>	Ontkenning en vermijden verlies	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Palliatieve reactie (verdoven)</li> <li>- Optimisme oplossing (relativering probleem)</li> <li><u>Overreactie:</u> Verslaving aan verdoving</li> </ul>





# Duaalprocesmodel en KERN

	Verlies oriëntatie (Aantasting KERN) Aanvaarden verlies Toelaten gevoelens	Hertsel oriëntatie (Herstel KERN) Aanpassen en integreren Toelaten gevoelens
Kontrole	Beperken van verlies cq gevoelens van verdriet	Nieuwe dingen ondernemen
Eigenwaarde	Aantasting eigenwaarde door dat verlies betekenis had	Behoud eigenwaarde door aanpassing rol en positie
Rechtvaardigheid	Strijd om opheldering over overkomen verlies (bijv. medisch traject)	Nieuwe oriëntatie om rechtvaardiging van het verlorene
Nu in relatie tot later	Verlies van toekomstperspectief	Actie ondernemen op basis van nieuwe situatie



# Veerkracht

Veerkracht is de competentie om drachtkracht en draaglast, ook bij extreem ontwrichtende gebeurtenissen, weer in evenwicht te brengen (Bonanno)

## Ontwikkeling veerkracht:

- vergroten van de draagkracht (versterken van de eigen competenties en identiteit)
- verminderen van de draaglast (verminderen van stress door ontspanningsoefeningen, relativeren van het verlies, ontwikkelen van loopbaanplan).

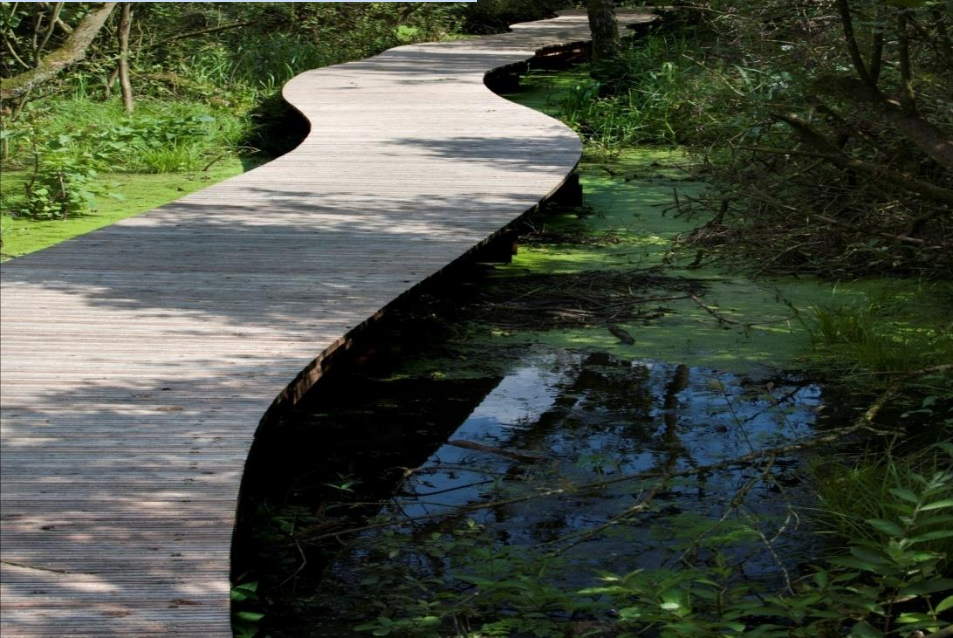
## Ontwikkeling 'veerkracht' (Micheal Portsky):

- Gebalanceerdheid
- Doorzettingsvermogen
- Zelfvertrouwen
- Zinvolheid
- Existentiële eenzaamheid

Opmerking: veerkracht wordt bepaald door biologische en opvoedingsfactoren (hechting)



**Nieuwe verbinding**



**Verweven in je levensloop**



**Ontvouwen**

**Je eigen bron**

# Rouwproces vanuit 2 benaderingen

## Oplossingsgericht

- Oplossen van een probleem
- Focus op herstel van de oude situatie
- Verliesdrager is slachtoffer (pathologie)
- Gericht op interventie
- Rouw is pijnlijk antwoord op verlies
- Doel: verwerking van teleurstelling en gekwetstheid

## Ontwikkelingsgericht

- Aangaan van een nieuwe relatie met je verlies
- Focus op nieuwe situatie
- Je bent je eigen regisseur
- Vertrouwen in veerkracht
- Gericht op presentie
- Rouw is uitnodiging tot betekenisgeving
- Doel: integratie van verlies in je eigen biografie (geschiedenis)



