

# Sociale steun zorgt voor minder intense rouw

Wetenschappelijk onderzoek bevestigt belang goed afscheid in rouwproces

17 december 2018

**De Nederlander die positief terugkijkt op de uitvaart van een naaste, ervaart drie jaar later nog steeds dat de uitvaart een bijdrage heeft geleverd aan de verwerking van het verlies. Dit blijkt uit een onderzoek van de Universiteit Utrecht in samenwerking met Yarden. In dit onderzoek kwam ook naar voren dat vooral het ontvangen van sociale steun kort na het overlijden en persoonlijke rouwrituelen helpen om met het verlies om te gaan. Voor dit onderzoek zijn dezelfde nabestaanden zowel kort na het overlijden als drie jaar later bevroegd.**



## Steun voorkomt depressie

Het ontvangen van steun uit de omgeving blijkt een voorspellende factor als het gaat om rouwverwerking. Hoe meer sociale steun iemand ontvangt kort na het verlies, hoe kleiner de kans op emotionele problemen na enkele jaren. Mensen die meer steun ontvangen, blijken drie jaar na het verlies minder last te hebben van depressie, posttraumatische stress en rouwreacties. Paul Boelen, hoogleraar klinische psychologie aan Universiteit Utrecht: “Deze uitkomst bevestigt weer eens hoe belangrijk het is dat steun aan elkaar niet beperkt blijft tot de eerste weken na een verlies, maar ook de maanden erna. Daarmee uit je dat een overledene van betekenis was. Dit is vooral belangrijk bij verliezen waar mensen zich moeilijk mee kunnen verzoenen, zoals het voortijdig of plots verliezen van een dierbare.”

## Ritueel biedt houvast

Hoewel Nederlanders bekend staan als een nuchter volk, geven deelnemers aan het onderzoek aan dat rituelen helpen bij het omgaan met het verlies van een dierbare. De uitvaart is hierbij het belangrijkste ritueel. Boelen: “Mensen zijn in dit onderzoek opvallend positief over de uitvaart. Ook opvallend is dat die positieve kijk en het gevoel zo stabiel zijn over de jaren heen. Het lijkt erop dat een goed beleefde uitvaart zorgt voor een troostende herinnering.” Uit het onderzoek blijkt verder dat voornamelijk vrouwen en mensen jonger dan vijftig jaar veelvuldig naar rituelen grijpen. Ook mensen die in de eerste periode na een verlies meer pijn en verdriet ervaren zijn vaker geneigd rituelen in te zetten. Men kiest daarbij vooral voor persoonlijke rituelen, wat minder vaak voor collectieve activiteiten. De vijf meest uitgevoerde rituelen onder Nederlanders zijn:

1. Een foto die herinnert aan de overledene op een speciale plek in huis (61,1%)
2. Het graf of de plek waar de as is verstrooid bezoeken (46,3%)
3. Een kaars aansteken voor de overledene (38,9%)
4. Iets bij je dragen wat herinnert aan de overledene (30,9%)
5. Deelnemen aan een bijeenkomst (bijv. met familie) ter herinnering aan de overledene (29,8%)

Sabrina Franken, directeur Uitvaartverzorging Yarden: “Waar mensen vroeger hun religie of geloof volgden en daarmee meer collectief rouwden, kiezen steeds meer Nederlanders nu voor persoonlijke rituelen. Door herinneringen levend te houden, kunnen nabestaanden vaak beter met verlies omgaan. Ondanks dat er nog steeds een taboe bestaat rondom de dood, durven we steeds openlijker met elkaar

te praten over pijn en gevoelens bij verlies van een dierbare. Steun en een luisterend oor vanuit de omgeving zijn daarbij erg belangrijk.”

## Taboe

Hoewel het onderzoek het belang van sociale steun onderschrijft, blijkt het soms lastig voor de omgeving om die steun te bieden. De dood is geen makkelijk onderwerp om over te praten. “In het geval van suïcide bijvoorbeeld, zien we vaak dat de omgeving zich geen raad weet met de situatie. Het onderwerp wordt vermeden omdat het zo gevoelig ligt. Hoe moeilijk het vaak ook is, nabestaanden zijn hiermee niet geholpen. Door het geven van voorlichting en het organiseren van activiteiten blijft Yarden zich inzetten om het taboe rond de dood te doorbreken en een passend afscheid voor iedereen bereikbaar te maken”, aldus Franken.

[Reageer op dit artikel »](#)

## Reacties:

nog geen reacties

Uw reactie op dit artikel