



E-book Rouwverwerking

E-Book Rouwverwerking

Wat is rouw?

Rouw ontstaat als reactie op het verlies van iemand die een grote betekenis had in het leven van de nabestaande. De pijn van dat gemis is de ‘prijs’ die mensen betalen voor hun betrokkenheid en hun liefde voor de overledene. De nabestaande staat voor afscheid nemen in de meest letterlijke zin van het woord: het is jezelf afscheiden van iemand waarvan gehouden werd. Rouwenden moeten hun leven opnieuw afstemmen, de geliefde persoon is immers voorgoed weg. Rouwen is om die reden een proces van aanpassen. Hoe lang het rouwproces duurt, is voor iedereen verschillend en geeft ook verschillende reacties. Iedereen reageert anders op een verlieservaring en beleeft op een andere manier zijn emoties. “Normale rouw” bestaat niet. Er bestaan geen vaste criteria hoe het dient te verlopen, iedereen doet dit op zijn eigen manier.

Nabestaanden zijn al snel bang dat hun reacties op het overlijden van een dierbare niet normaal zijn. Ze zijn bang dat hun verdriet te hevig is of te lang duurt, of dat ze juist te weinig blijf geven van verdriet. Het is belangrijk om te weten dat ieder mens op zijn eigen wijze reageert op de dood van een dierbare. Iedereen rouwt op de manier die hij of zij nodig heeft. De reacties kunnen dus, zoals eerder gezegd, sterk uiteenlopen. De één zal veel behoefte hebben om over de overledene te praten of samen naar foto’s of videofilms te kijken. De ander trekt zich juist terug, bekijkt de foto’s liefst alleen of verwerkt het verlies door hard te werken, klussen of sporten. Mannen zijn vaak geneigd hun verdriet wat weg te stoppen. Ze concentreren zich bijvoorbeeld op hun werk. Vrouwen hebben meestal meer behoefte aan praten.

Sommige nabestaanden houden alles zoveel mogelijk zoals het was: ze laten de spullen van de partner op hun vaste plaats liggen, houden de kamer van het overleden kind intact en blijven de dagelijkse routine volgen. Anderen veranderen juist alles: ze ruimen de spullen van de overledene op, verhuizen of zoeken nieuwe vrienden. Sommige mensen mijden het liefst de plaatsen die aan de overledene doen denken.

Ook de cultuur waarin mensen opgroeien, heeft invloed op de manier waarop ze omgaan met het verlies en hun emoties uiten. De gebruiken en plechtigheden rondom begravenis en dood variëren van ingetogen en sober afscheid nemen tot luid rouwbeklag en in saamhorigheid eten, dansen en zingen. Het verdriet wordt met de hele gemeenschap gedeeld. Vaak komen verwanten en vrienden ook later nog op gezette tijden bijeen om elkaar te steunen en de overledene te herdenken. In Nederland gaat dit vaak anders. In onze maatschappij is de dood naar de privé-sfeer gedrongen. Mensen worden geacht individueel hun verdriet te verwerken. Veel uitvaarten beperken zich tot een korte en sobere bijeenkomst. Daardoor kan het rouwproces in de knel komen. Vroeger was de dood een gebeurtenis waarbij de hele omringende gemeenschap betrokken was.

Wanneer iemand een verlies ervaart, is er vaak sprake van heftige emoties. En net zoals iedereen anders reageert op een verlieservaring, ervaart iedereen ook andere emoties. Veel nabestaanden kampen met intense, verwarrende en soms ook tegenstrijdige gevoelens. Niet alleen verdriet, angst, hulpeloosheid en wanhoop, maar ook boosheid, agressie, teleurstelling en schuldgevoelens kunnen voorkomen. Soms voelt een nabestaande zich opgelucht en in zekere zin bevrijd. Dat kan bijvoorbeeld het geval zijn als de dood een lang en moeilijk ziektebed afsluit of als de zieke zelf naar het einde verlangde. Deze onverwachte gevoelens kunnen voor de achterblijver erg verwarrend zijn omdat ze als ongepast worden

ervaren. Toch zijn het normale reacties op een ingrijpende verandering. Andere veel voorkomende gevoelens en reacties zijn:

- een intens gevoel van alleen zijn (met het verdriet)
- leegte, neerslachtigheid en nergens zin in hebben
- schuldgevoelens: had ik meer moeten doen, zijn of haar dood kunnen voorkomen?
- verhoogde alertheid en rusteloosheid of juist verwardheid en traag denken
- alleen maar aan de overledene kunnen denken
- veel dromen over hem of haar
- als een 'film' steeds de laatste uren of dagen zien
- menen de overledene weer te zien, te horen of te voelen
- op zoek gaan naar hem of haar
- zich slechter verzorgen en niet goed eten
- minder vertrouwen hebben in zichzelf, de wereld of de toekomst.

Naast het ervaren van verschillende soorten emoties, kunnen sommige mensen ook last krijgen van lichamelijke klachten. Het doormaken van een verlies kost namelijk veel energie. Hierdoor raken veel mensen vermoeid tijdens het rouwen, soms zelfs al bij het opstaan. Ze kunnen zich slecht concentreren en zijn vergeetachtig. Veel mensen slapen slecht en hebben weinig eetlust. Andere veelvoorkomende klachten zijn: hoofd-, nek- en rugpijn, hyperventilatie, het extreem koud hebben, hevig transpireren en hartkloppingen.

De mate van ingrijpendheid

Hoe ingrijpend een verlies is, hoe lang de verwerking duurt en hoe het verlies ervaren wordt, hangt van veel verschillende factoren af. De belangrijkste hiervan zijn:

- De emotionele band met de overledene
- De aard van het verlies
- De persoonlijkheid en eerder geleden verliezen
- Verwacht of onverwacht?
- De levensfase waarin de nabestaande zich bevindt

De emotionele band met de overledene:

De aard van de emotionele band wordt bepaald door de mate waarin iemand afhankelijk is van de betreffende persoon. Met afhankelijk wordt bedoeld in fysiek, emotioneel, sociaal, intellectueel en geestelijk opzicht afhankelijk. Hoe groter de afhankelijkheid van de overleden persoon (in wat voor opzicht dan ook) hoe groter de ingrijpendheid is en hoe groter de ontregeling wordt ervaren. Iedereen is in zijn leven afhankelijk van mensen in zijn omgeving, vooral op emotioneel gebied. Denk aan je partner, je ouders, je kinderen, je gezin, je beste vriend(in) of een belangrijk familielid. Wanneer iemand overlijdt waarvan je emotioneel sterk afhankelijk was en dus zeer aan gehecht was, dan zal het verlies zeer ingrijpend zijn en de rouwverwerking lang duren.

De aard van het verlies:

De mate waarin iemand wordt aangegrepen door het verlies, hangt ook samen met de aard van het verlies. Bij de aard van het verlies wordt hier gedacht aan verschillende dingen: verlies van een dierbare, verlies van het zelfbeeld, verlies van een baan of rol, verlies van de lichamelijke integriteit. De dierbare kan op verschillende manieren overleden zijn die invloed kunnen hebben op de verwerking en de mate van ingrijpendheid. Er kan bijvoorbeeld sprake zijn van traumatische omstandigheden: vermissing, dood door een auto-ongeluk, door moord of zelfdoding.

Persoonlijkheid en eerder geleden verliezen:

De persoonlijkheid, en of iemand eerder met de dood van een dierbare te maken heeft gehad, bepaalt in grote mate hoe iemand met het verlies omgaat (coping). Verschillende karaktereigenschappen of gewoontes kunnen invloed hebben op de mate van ingrijpendheid en het rouwverwerkingsproces: Ben je introvert of meer extravert? Praat je met anderen over je gevoelens en emoties of ben je gesloten en een 'binnenvetter'? In hoeverre heeft iemand behoefte aan steun en hoe uit iemand zijn emoties?

Wanneer de nabestaande eerder met verlies te maken heeft gehad, heeft deze op dit gebied al wat zelfkennis. De nabestaande weet hoe hij de vorige keer is omgegaan met verlies en waar hij het vooral zo moeilijk mee had. Wat een eerder verlies ook kan betekenen, is dat dit eerder geleden verlies en de pijn die daarbij hoort weer terug komt bij het andere verlies. Het kan voorkomen dat het eerder geleden verlies nog helemaal niet verwerkt is. Ook dan wordt de dood van de dierbare als meer ingrijpend ervaren.

Verwacht of onverwacht?

De dood van een dierbare kan enigszins verwacht zijn of totaal onverwacht. Er kan bijvoorbeeld sprake zijn geweest van een lang ziektebed. Je kunt zeggen dat het verlies minder ingrijpend is wanneer het niet helemaal onverwachts was. Wanneer iemand bijvoorbeeld lang (ernstig) ziek was, kun je zeggen dat het rouwproces is begonnen op het moment dat de persoon en de omgeving het slechte nieuws over de ziekte te horen heeft gekregen. Als het verlies totaal onverwacht is (ongeluk bijvoorbeeld) kan het verlies veel ingrijpender zijn.

De levensfase waarin de nabestaande zich bevindt:

Hoe ingrijpend een verlies is, hangt ook heel veel af van de levensfase waarin iemand zich bevindt.

In welke fase van het leven iemand zit heeft veel invloed op hoe het verlies ervaren wordt en wat de consequenties zijn. Een aantal levensfasen kunnen zijn:

- Kind zijn
- Naar school gaan
- In de puberteit zitten
- Trouwen
- Het huis uit gaan
- Zwangerschap
- Kinderen krijgen en gezin stichten
- Kinderen gaan het huis uit
- Fase waarin alle kinderen het huis uit zijn (lege nest)

En zo zijn er nog meer te benoemen. Sommige levensfasen brengen veel stress met zich mee. Hierdoor kan een verlies van een dierbare in die periode nog zwaarder zijn. Maar sommige levensfasen zijn juist heel prettig en brengen veel positieve dingen met zich mee. Ook dan kan een verlies heel ingrijpend zijn! Ook ben je in sommige fasen van het leven extra afhankelijk van een bepaalde persoon. Bijvoorbeeld als kind zijnde ben je sterk afhankelijk van je ouders, of als je in de puberteit zit is het verliezen van een ouder ook heel moeilijk.

Rouwverwerking na zelfdoding:

Groot verdriet, verbijstering en ongeloof, machteloosheid, een sterke beleving van onwerkelijkheid (derealisatie) en woede. Dit zijn veel voorkomende emoties wanneer iemand dierbaar uit de omgeving van iemand zelfmoord heeft gepleegd. Vaak ervaren zij de zelfdoding als een persoonlijke afwijzing en als een groot falen omdat zij blijkbaar niet in

staat zijn geweest hun dierbare te helpen. Of ze voelen zich schuldig dat zij niet hebben beseft hoe groot diens problemen waren of de daad niet hebben kunnen voorkomen. Ook dit zijn normale reacties op de gebeurtenis, maar vaak schaamt diegene zich voor deze gevoelens. Vooral wanneer er sprake is van woede of opluchting. Ook kunnen deze gevoelens (wanneer deze niet verwerkt worden) de nabestaanden belemmeren in het rouwproces. Soms weerhoudt alleen de verantwoordelijkheid tegenover anderen - een partner, andere kinderen, broers of zussen - hen ervan ook een einde aan hun leven te maken. Het rouwproces wordt ook nog moeilijker gemaakt door het taboe dat er op zelfmoord ligt. Mensen in de omgeving van de nabestaanden reageren soms onhandig en ontwijkend, in plaats van steunend. Daardoor bestaat het risico dat nabestaanden in een isolement terecht komen. 'Denk er maar niet meer aan' is een averechts advies dat helaas wel vaak wordt gegeven. Voor de nabestaanden is praten over de overledene en over de eigen gevoelens van schuld, schaamte, falen en verdriet, juist van groot belang om het gebeurde te kunnen accepteren en verwerken.

Afweermechanismen in de rouwverwerking

Afweermechanismen zijn manieren van omgaan met een bepaalde gebeurtenis. Het is een gedragspatroon dat men laat zien waardoor de persoon niet met de werkelijkheid om hoeft te gaan. Door bepaald gedrag te vertonen wordt de persoon niet geconfronteerd met het gebeurde. Het is een manier (een overlevingsstrategie) die voort komt uit de drang om te overleven, geen pijn en verdriet te voelen. In de psychologie worden afweermechanismen beschreven als 'trucjes' of 'technieken' die de geest gebruikt om bepaalde dingen niet waar te nemen. Vormen van afweermechanismen zie je vooral in de eerste periode van het rouwproces, als het vooral gaat om confrontatie en objectieve bewustwording. Een aantal van die afweermechanismen zijn:

- Vermijden: de nabestaande gaat alles uit de weg wat met de overledene te maken heeft. Ook gaat de nabestaande alle situaties uit de weg die (teveel) emoties bij hem oproepen. Dit kan zich uiten in alsmaar werken, veel weg gaan en ondernemen.
- Ontkennen: volgens de hierboven beschreven modellen is ontkenning een fase die altijd voorkomt in het rouwproces. Toch is het een vorm van verdediging en afweer. Door het gebeurde te ontkennen hoeft men niet de pijn te voelen die gepaard gaat met het verlies.
- Behouden: dit is een poging van de nabestaande om de situatie te behouden zoals hij was. Het is een vorm van bescherming tegen verandering. Het is een manier om in figuurlijke zin te proberen om verandering tegen te gaan. In het geval van een verlieservaring kan dit zich uiten in het handelen alsof de persoon er nog is, praten tegen de overledene alsof hij er nog is, alle spullen in huis laten staan zoals het stond toen de persoon nog leefde enzovoorts.
- Opstand: dit gedrag heeft veel gemeen met vermijdingsgedrag. Iemand gooit zijn leven rigoureuus om, om zo niet met de verschrikkelijke gebeurtenis om hoeven te gaan. Dit kan zich uiten in plotseling verhuizen of een nieuwe baan nemen. Opstand is een 'actieve' verdediging.
- Ontvluchten: ontvluchten betekent dat de nabestaande zich de pijn en het verdriet wil onthouden waardoor hij bepaald dwanggedrag gaat vertonen. Dit kan zich uiten in middelengebruik zoals veel alcohol drinken of medicijnen slikken, maar ook in ander gedrag: overmatig eten of overmatig slapen zijn voorbeelden.

Zo zijn er nog veel meer verdedigingsmechanismen. De manieren die hier beschreven staan geven een idee van hoe verdedigingsgedrag eruit kan zien. Het zijn destructieve manieren en

gedrag patronen die men voordraagt om zo niet de werkelijkheid onder ogen te zien, en de emoties toe te laten die het verlies met zich meebrengt. Toch zijn deze verdedigingsmechanismen soms nodig en essentieel in een verwerkingsproces. Vrijwel niemand kan een groot verlies in één keer accepteren, of in één keer met zijn emoties omgaan. Soms is het nodig om er zelf achter te komen dat je niet op een effectieve manier met het verdriet omgaat.

Rouwtaken

Bij rouw is er sprake van een zogenaamd 'takenmodel'. Dat wil zeggen dat er een aantal taken doorlopen moeten worden om de rouw te kunnen verwerken. Deze rouwtaken geven een duidelijk beeld van hoe een rouwproces verloopt en welke taken of moeilijkheden een nabestaande moet vervullen of overwinnen om het verwerkingsproces te doorlopen. Deze taken zijn de volgende:

1. Realiteit van het verlies aanvaarden.

De eerste opgave van de nabestaande is dat hij de werkelijkheid accepteert. Niet alleen op verstandelijk, maar vooral ook op emotioneel niveau. Zelf als de dood van de dierbare niet geheel onverwachts is geweest en erop heeft kunnen anticiperen, dan nog is het aanvaarden van de werkelijkheid soms erg moeilijk. In deze fase moet men het verdedigingsmechanisme dan men tot nu toe 'gebruikte' loslaten.

2. Pijn en het verdriet doorleven.

De tweede taak is dat de nabestaande de pijn van het verlies tot zich toelaat. De intense emoties moeten in alle hevigheid gevoeld worden. Een verlieservaring wordt eerst op verstandelijk niveau erkend en later pas op emotioneel niveau. Dit laatste is het belangrijkste. Wanneer de nabestaande inziet dat zijn verdedigende gedrag geen effect heeft, hebben alle emoties de vrije toegang. Deze fase is erg belangrijk in het verwerkingsproces. Door langdurig en vaak de heftige emoties en de pijn te voelen, gaan de scherpe kanten eraf, waardoor acceptatie mogelijk wordt.

3. Aanpassen aan een nieuw leven zonder de overledene.

De derde taak is dat de nabestaande zich aanpast aan de veranderende omgeving, het bestaan waarin de overledene niet meer aanwezig is. De (vele) rollen die de overledene vervulde moeten worden overgenomen door de nabestaande zelf, door iemand anders, of ze moeten geaccepteerd worden al onvervangbaar. Vaak zijn het de rollen waar de nabestaande zich nooit van bewust is geweest dat de overledene deze vervulde. Ook de nabestaande zelf kan een rol verliezen. Bijvoorbeeld de rol van echtgenote wanneer de partner overleden is, of de rol van moeder wanneer haar kind overleden is. Onder het aanpassen aan de veranderende omgeving valt ook dat de nabestaande het verlies integreert in het eigen bestaan en er ook een zeker zin of betekenis aan toekent. Vroegere zekerheden zijn door het verlies weggefallen, in de eigen levenswijze is een grote verandering gekomen. De opgave van de nabestaande is om zin te geven aan het verlies en aan het eigen leven na het overlijden van de dierbare.

4. Overledene emotioneel een plaats geven en de draad oppakken.

De laatste opgave is dat de nabestaande de overledene emotioneel een plaats heeft gegeven en de draad van het leven weer oppakt. Veel nabestaanden ervaren dit als de moeilijkste taak omdat ze bang zijn op deze manier de overledene tekort te doen. Het houdt in dat de dagelijkse dingen van het leven geen probleem meer zijn en dat er nieuwe dingen opgepakt kunnen worden.

Hulp bij de verwerking van rouw

In de behandeling van de verwerking van rouw wordt de aandacht op één of meerdere van de volgende aspecten gericht:

- Psychoeducatie. Uitleg over wat rouw precies is.
- Exposure. Samen met de therapeut wordt gekeken naar wat er wordt vermeden in het dagelijks leven. Geleerd wordt om deze situaties niet langer te vermijden en juist op te gaan zoeken. Tevens kan er exposure plaatsvinden aan emoties die worden vermeden. Door bijvoorbeeld het verhaal te vertellen over de dood van de overledene.
- Cognitieve therapie. Deze therapie gaat over het opsporen van disfunctionele automatische gedachten. Samen met de therapeut worden deze cognities uitgedaagd. (zie Ebook cognitieve therapie)
- Schrijfopdrachten. Door middel van gestructureerde of ongestructureerde schrijfopdrachten wordt getracht het verwerkingsproces te ondersteunen. Voorbeelden hiervan zijn de (doorlopende) afscheidsbrief of de drie brieven methode.
- Afscheidsrituelen. Door het uitvoeren van bepaalde rituelen wanneer een nabestaande niet voldoende afscheid heeft kunnen nemen, wordt het verwerkingsproces ondersteund.

Op de volgende pagina zie je als extra bijlage een vragenlijst die gebruikt kan worden om een inschatting te maken van de ernst van de rouw. De vragenlijst wordt niet gebruikt als diagnostisch middel, maar vooral om een eerste indruk te krijgen van de ernst van de problematiek.

Vragenlijst rouw

De volgende vragen gaan over uw reactie op het verlies van een voor u dierbaar persoon. Wilt u het antwoordt aankruisen dat het beste weergeeft hoe u zich de laatste maand over het algemeen heeft gevoeld?

	nooit	zelden	soms	vaak	altijd
1. Dat hij/zij overleden is, voel ik als een persoonlijke ramp of verwoestende ervaring.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Ik denk zoveel aan hem/haar dat het moeilijk voor me is om de dingen te doen die ik normaal doe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Herinneringen aan hem/haar maken me van streek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ik kan zijn/haar dood niet aanvaarden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ik voel een zeer sterk verlangen naar hem/haar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ik voel me naar plaatsen en dingen toegetrokken die verband houden met hem/haar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ik kan er niets aan doen, maar ik ben boos over zijn/haar dood.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ik kan nauwelijks geloven dat hij/zij overleden is.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ik voel me verbijsterd of verdoofd over zijn/haar dood.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Sinds hij/zij overleden is, vind ik het moeilijk om mensen te vertrouwen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Sinds hij/zij overleden is, heb ik het gevoel dat ik niet meer om anderen kan geven, of voel ik afstand tot de mensen om wie ik geef.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ik heb pijn op dezelfde plaatsen in mijn lichaam, of ik heb dezelfde (ziekte)symptomen als de overledene had.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Ik doe alles om maar niet aan hem/haar herinnerd te worden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Ik vind het leven leeg en zonder betekenis zonder hem/haar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Ik hoor zijn/haar stem tegen me praten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Ik zie hem/haar voor me staan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Ik voel me alsof ik verdoofd ben sinds hij/zij overleden is.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Ik vind het niet eerlijk dat ik nog leef terwijl hij/zij dood is.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Ik voel me bitter gestemd door zijn/haar dood.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Ik ben jaloers op anderen die niet een dierbare hebben verloren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Ik heb het gevoel dat de toekomst geen betekenis of doel heeft zonder hem/haar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Ik voel me eenzaam sinds hij/zij is overleden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Ik heb het gevoel dat mijn leven alleen maar samen met hem/haar zinvol kan zijn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Ik heb het gevoel dat een deel van mij samen met hem/haar is gestorven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Ik heb het gevoel dat door zijn/haar overlijden mijn beeld van de wereld is stukgeslagen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Ik ben het gevoel van veiligheid, vertrouwen of controle kwijt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Ik voel mij gespannen, prikkelbaar of schrikachtig sinds zijn/haar overlijden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29a. Mijn slaap is slecht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29b. Indien de slaap vaak of altijd slecht is: is dit ontstaan na zijn/haar overlijden?	Ja <input type="radio"/>	Nee <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>