

Psychologische behandeling nabestaanden verkeersslachtoffers

Wanneer u vastloopt in uw rouwproces kunt u ondersteuning krijgen bij het verwerken van het overlijden van uw dierbare. Er is een psychologische behandeling in het kader van wetenschappelijk onderzoek ontwikkeld voor mensen die een dierbare(n) hebben verloren na een verkeersongeval.

De ingrijpende omstandigheden van een dodelijk verkeersongeval kunnen de verwerking bemoeilijken. Deze omstandigheden kunnen bijvoorbeeld leiden tot gevoelens van boosheid of onrechtvaardigheid die de rouw blokkeren.

Behandeling

De behandeling bestaat uit cognitieve gedragstherapie die speciaal is gericht op rouw na het overlijden van een dierbare door een verkeersongeval. Deze behandeling volgt u online. In de behandeling kunnen onder meer posttraumatisch stress, verstoorde rouw en depressie klachten worden besproken.

Wat zijn posttraumatische stressklachten?

Sommige ervaringen zijn zo schokkend dat het slachtoffers niet lukt om die te verwerken en zij last houden van angstige gevoelens en levendige herinneringen en beelden. Posttraumatische stressklachten uit zich in allerlei psychische en lichamelijke klachten zoals herbeleving (nachtmerries of flashbacks), vermijding van herinneringen of emotionele uitschakeling hiervan, ernstige prikkelbaarheid en slaapproblemen, extreme spanning als gevolg van bepaalde prikkels, irritatie en hevige schrikreacties.

Wat zijn verstoorde rouwklachten?

Na het overlijden van een dierbaar persoon is rouw een menselijke reactie, die gepaard kan gaan met gevoelens van verdriet, boosheid, angst, verlangen, het vermijden of juist koesteren van spullen die aan de dierbare doen denken, en concentratieproblemen. Mensen met complexe rouw vinden het enorm moeilijk zich aan te passen aan de veranderende omstandigheden na het overlijden. Ze kunnen een hoge mate van angst, (traumatische) stress of een combinatie van beide ervaren, waardoor hun leven ernstig beperkt is in sociale of beroepsmatige zin.

Wat zijn depressieve klachten?

Na het verlies van een dierbare kan iemand last hebben van depressieve klachten zoals slapeloosheid, concentratieproblemen, vervlakking van emoties, geen plezier meer aan dingen kunnen beleven waar iemand voorheen wel plezier uit haalde, en heel weinig of juist heel veel eten. Deze klachten kunnen tijdelijk van aard zijn, maar ook langer aanhouden en iemand beperken in zijn of haar sociaal en beroepsmatig functioneren.

Cognitieve Gedragstherapie

Tijdens de behandeling kijkt u samen met een online therapeut naar uw **g**edachten, **g**evoelens en **g**edrag omtrent het verlies van uw dierbare(n), ook wel de 3 G's genoemd in cognitieve gedragstherapie. Gedachten leiden tot een Gevoel wat leidt tot bepaald Gedrag. Tijdens de behandeling leert u belemmerende, niet-helpende gedachten te herkennen. Vervolgens worden deze gedachten ter discussie gesteld, om te bepalen in hoeverre deze gedachten "waar" of "helpend" zijn. Het doel is om niet-helpende

gedachten om te zetten in helpende gedachten. Hierdoor worden er minder negatieve gevoelens opgeroepen en neemt disfunctioneel gedrag af.

Onderzoek: effectiviteit online behandeling

Het effect van de online behandeling wordt wetenschappelijk geëvalueerd. Het onderzoek wordt uitgevoerd door de Rijksuniversiteit Groningen en Universiteit Utrecht. De behandeling wordt online aangeboden via het internet. U heeft dan online contact met een therapeut die u begeleidt tijdens de behandeling. De behandeling neemt circa één uur per week in beslag.

Om het effect van de behandeling te kunnen bepalen worden twee groepen met elkaar vergeleken: de eerste groep start z.s.m. na aanmelding met de online behandeling en de tweede groep na een wachtperiode van 20 weken met de online behandeling. Door de toevoeging van een groep die wacht kan worden vastgesteld dat een afname van klachten ook echt door de behandeling komt, en niet door het verstrijken van de tijd. Als u instemt met deelname aan het onderzoek, dat wordt door loting bepaald tot welke groep u wordt toegewezen. U en wij hebben geen invloed op de loting. U hoort van ons op welk moment uw behandeling start.

Dat de behandeling deel uit maakt van wetenschappelijk onderzoek betekent dat u gevraagd wordt om voorafgaand en na afloop van de behandeling een aantal vragenlijsten in te vullen. Aan de hand van de vragenlijsten wordt het effect van de behandeling op klachten bekeken. De resultaten worden gebruikt om mensen die in de toekomst een ingrijpend verlies meemaken beter te kunnen helpen. In de verslagen die wij over de resultaten gaan maken, wordt niet over individuele personen gesproken en worden geen identificeerbare gegevens gebruikt die tot u te herleiden zijn. Het onderzoek wordt gefinancierd door het Fonds Slachtofferhulp.

Voor wie?

De behandeling wordt aangeboden aan volwassen personen die (een) dierbare(n) hebben verloren door een verkeersongeval en psychische klachten ervaren. Mensen kunnen de behandeling volgen als zij klachten van posttraumatische stress, verstoorde rouw en/of depressie klachten ervaren. Dit wordt vastgesteld aan de hand van vragenlijsten.

Kosten

De behandelaren zijn officieel geregistreerde psychologen. Voor de online behandeling is geen verwijsbrief van de huisarts nodig. Aan de online behandeling zijn geen kosten verbonden.

Belangstellenden kunnen zich aanmelden via de website:

www.rouwnaverkeersongeval.nl

Voor nadere informatie kan contact worden opgenomen met onderzoekster:

dr. Lonneke Lenferink (050-3639189 of info@rouwnaverkeersongeval.nl) of via de website.