



Universiteit Utrecht

Vervolgstudie:

Een goed afscheid helpt je verder ... ?

**Paul A. Boelen**

**Bertine Verloop**

Afdeling Klinische Psychologie

Faculteit Sociale Wetenschappen, Universiteit Utrecht

In samenwerking met

**Yarden**

Juni 2018

## Inhoud

Inleiding.....	3
Het onderzoek.....	4
Achtergrond.....	4
Onderzoeksvraag en hypotheses.....	4
Opzet vragenlijst.....	5
Procedure.....	5
Deelnemers.....	6
Aantal deelnemers.....	6
Kenmerken van de deelnemers.....	6
Resultaten.....	8
Deel A: De uitvaart.....	8
Waardering van de uitvaart door de tijd.....	8
Samenhang tussen perceptie op uitvaart en rouw door de tijd.....	9
Deel B: Ondersteunende activiteiten.....	11
Ondersteunende activiteiten en rituelen na de uitvaart.....	11
Groepsverschillen in het gebruik van ondersteunende activiteiten en rituelen.....	13
Ondersteunende activiteiten en rouw, depressie en posttraumatische stress.....	14
Deel C: Voorspellers van emotionele problemen.....	16
Conclusies en aanbevelingen.....	19
Belangrijkste bevindingen.....	19
Beperkingen van dit onderzoek.....	21
Referenties.....	22
Verantwoording.....	23
Bijlage 1 – Vragenlijsten 1 en 2.....	24
Bijlage 2 – Informatiebrief.....	37
Bijlage 3 – Toestemmingsverklaring.....	38

## Inleiding

Alleen al in een klein land als Nederland verliezen dagelijks duizenden mensen een dierbaar familielid of een vriend. Mensen die geconfronteerd worden met de dood van een dierbare verschillen in hun rouwreacties en de intensiteit hiervan. De meesten herstellen goed en op eigen kracht (1). Slechts voor een kleine groep mensen (10-20%) leidt het verlies van een dierbare tot allerlei problemen, zoals langdurige gecompliceerde rouwreacties of depressiviteit. Om deze groep te kunnen helpen is het belangrijk om de kennis te vergroten over factoren die de verliesverwerking vergemakkelijken of juist bemoeilijken.

Vanuit wetenschappelijk onderzoek is er veel aandacht voor de impact van kenmerken van het verlies (zoals de oorzaak van het verlies of relatie tot de overleden dierbare) op verliesverwerking. Verder is er veel bekend over de invloed van persoonlijke kenmerken die beschermende- dan wel risicofactoren vormen in de verwerking van verlies (2). Weinig is echter nog gekeken naar de invloed van situationele factoren rondom het verlies, zoals de keuze voor het uitvoeren van bepaalde rituelen (3). Dit is opmerkelijk omdat rituelen veelvuldig gebruikt worden om de dood te markeren en met het verlies om te gaan. Kennis over het effect van deze factoren op rouw is belangrijk omdat het vaak mogelijk is deze factoren te veranderen. Mensen hebben hier zelf een keuze in.

Eén van de belangrijkste rituelen in de Westerse samenleving is de uitvaart. Intuïtief klinkt het logisch om te stellen dat een positieve ervaring van de uitvaart bijdraagt aan de verwerking van het verlies. Kwalitatief onderzoek laat zien dat de uitvaart over het algemeen belangrijk is voor mensen en hen helpt om verlies te accepteren. In interviews gaven deelnemers aan dat de uitvaart een herinnering was aan de liefde van anderen voor de overledene en het de mogelijkheid gaf om steun van vrienden en familie te ervaren (4). Er is echter weinig kwantitatief onderzoek dat laat zien dat mensen die positief terugkijken op de uitvaart hun verlies beter verwerken en minder intense rouwreacties ervaren.

Onderzoek laat zien dat mensen met name in de periode van drie maanden tot twee jaar na het verlies van een dierbare de meest intense emoties ervaren (5). De uitvaart en herdenkingsdienst zijn dan achter de rug en de steun vanuit de omgeving neemt vaak af. Juist in deze tijd kunnen andere rouwrituelen helpend zijn om gevoelens te delen met anderen en controle te hervinden (5, 6). Levert het gebruik van rituelen inderdaad een positieve bijdrage in het verwerkingsproces? Ook hierover is nog weinig bekend.

Het is relevant om zicht te hebben op de effectiviteit van het gebruik van ondersteunende activiteiten en rituelen. Als we weten of het gebruik van rituelen leidt tot minder intense rouwreacties dan kunnen we mensen beter adviseren over mogelijk effectieve manieren om met hun verlies om te gaan. Dit kan met name voor mensen die problemen in de verwerking van hun verlies ervaren helpend zijn. In dit rapport wordt ingegaan op de bevindingen van het onderzoek dat gericht is op de vraag hoe de uitvaart en andere rituelen na het verlies van een dierbare bijdragen aan het verwerkingsproces.

# Het onderzoek

## Achtergrond

In 2014-2015 heeft Yarden in samenwerking met Paul Boelen van de Universiteit Utrecht een onderzoek uitgevoerd naar het belang van de uitvaart in relatie tot het ontwikkelen van intense rouwreacties. Hierover is in 2015 een samenvattend rapport opgesteld. Vanuit deze samenwerking ontstond de wens om een vervolgonderzoek te doen bij dezelfde groep deelnemers om meer inzicht te krijgen in de processen rondom rouwverwerking door de jaren heen. Medio 2017 is gestart met dit vervolgonderzoek, waarbij de vraag centraal stond in hoeverre bepaalde kenmerken van de rouwende en het rouwproces *in de eerste maanden na een verlies* van invloed zijn op emotionele gevolgen van verlies op de langere termijn.

## Onderzoeksvraag en hypotheses

Het onderzoek is opgedeeld in drie delen. **Deel A** heeft betrekking op vragen gerelateerd aan de waardering van de uitvaart:

- Hoe kijken deelnemers terug op de uitvaart van hun dierbare drie jaar na het verlies?
- Hangt de waardering van de uitvaart samen met het verloop van rouw over tijd?

Verwacht werd dat de waardering van de uitvaart drie jaar na het verlies vergelijkbaar is met de evaluatie van de uitvaart kort na het verlies. Uit het voorgaande onderzoek bleek dat de waardering van de uitvaart niet samenhangt met de intensiteit van rouwreacties kort na het verlies. De waardering van de uitvaart hing *wel* samen met het ervaren van positieve gevoelens. We zijn benieuwd of de uitvaart invloed heeft als we over langere tijd kijken naar rouwreacties en andere emotionele reacties.

**Deel B** gaat in op de ondersteunende activiteiten en rouwrituelen die deelnemers hebben ondernomen in de periode *na* de uitvaart. De vragen die hierbij aan bod kwamen zijn:

- Welke activiteiten hebben deelnemers ondernomen om met hun verlies om te gaan en hoe worden deze activiteiten gewaardeerd?
- Is er verschil in het gebruik van ondersteunende activiteiten tussen verschillende groepen deelnemers (o.a. op basis van verschillen in sekse, leeftijd en kenmerken van het verlies)?
- Hangt het gebruik van deze activiteiten samen met het verloop van rouwreacties door de tijd heen?

Verwacht werd dat deelnemers gebruikmaken van verschillende activiteiten en rituelen, waaronder activiteiten gericht op professionele hulp, individuele rouwrituelen en activiteiten met andere mensen. Verwacht werd ook dat het gebruik van deze ondersteunende activiteiten en rituelen positief bijdraagt in de verwerking van verlies en zorgt voor minder intense rouwreacties.

In **deel C** van dit onderzoek wordt in kaart gebracht welke kenmerken van het verlies (o.a. de verwantschapsrelatie met de overledene en de oorzaak van het overlijden) en individuele aspecten (waaronder positieve en negatieve gevoelens, manieren van omgaan met het verlies, en sociale steun) kort na het verlies inwerken op de emotionele gevolgen van verlies op langere termijn. De vraag die in deel C centraal stond was:

- Welke factoren in de eerste drie maanden na het verlies van een dierbare zijn voorspellend voor reacties van rouw, depressie, posttraumatische stress en werk-gerelateerd en sociaal functioneren drie jaar na het verlies?

Verwacht werd dat verschillende kenmerken van het verlies, zoals de relatie tot de overledene en de oorzaak van het verlies, maar ook individuele kenmerken, zoals de manier van omgaan met het verlies, voorspellend zijn voor emotionele problemen na enkele jaren.

### **Opzet vragenlijst**

In overleg met Yarden is voor dit vervolgonderzoek een nieuwe vragenlijst samengesteld, waarin enkele vragen uit het eerder uitgevoerde onderzoek terugkwamen. Deelnemers werd gevraagd om alle vragen te beantwoorden met in gedachten hetzelfde verlies als waarover zij de eerste vragenlijst, uit 2014/2015, hadden ingevuld. De complete vragenlijst is weergegeven in Bijlage 1.

- **Deel 1** bevatte 5 vragen over sociaal-demografische kenmerken (o.a. leeftijd, sekse, opleiding, nationaliteit en religie) en 4 vragen over kenmerken van het verlies (o.a. relatie tot de overledene, de oorzaak van het overlijden en andere meegemaakte verliezen).
- **Deel 2** bevatte 18 vragen over rouwreacties die men in de afgelopen maand had ervaren (met betrekking tot het overlijden van de dierbare enkele jaren geleden).
- **Deel 3** bevatte 20 vragen over posttraumatische stress waar mensen in de afgelopen maand last van hadden gehad met betrekking tot het verlies.
- **Deel 4** bevatte 14 vragen over depressieve gevoelens die mensen hadden ervaren in de afgelopen week.
- **Deel 5** bevatte 5 vragen over werk-gerelateerd en sociaal functioneren.
- **Deel 6** bevatte 11 vragen over de uitvaart en de uitvaartbegeleiding.
- **Deel 7** bevatte 18 vragen over ondersteunende activiteiten die de deelnemers in de jaren na de uitvaart hebben ondernomen om met het verlies van hun dierbare om te gaan. Ook werd gevraagd in hoeverre deze activiteiten de deelnemers hadden geholpen. Tot slot werd in dit deel gevraagd welke activiteit deelnemers *het meest* had geholpen in de verwerking.

### **Procedure**

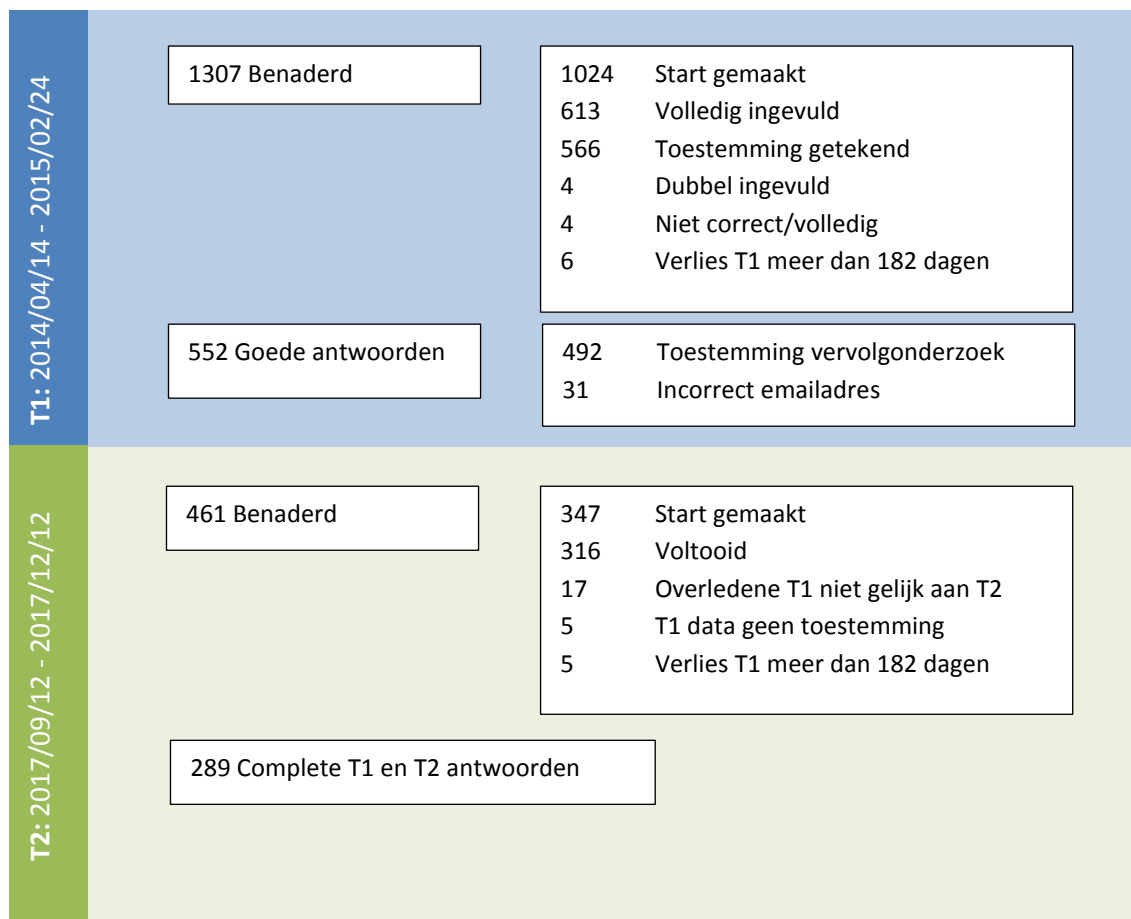
Alle deelnemers van het eerste onderzoek, die positief hadden geantwoord op de vraag of zij later in de tijd nog eens voor vervolgonderzoek benaderd mochten worden, werden via de email uitgenodigd om online een vragenlijst in te vullen. Bij de uitnodiging was een uitgebreide informatiebrief gevoegd (zie Bijlage 2). De online vragenlijst werd voorafgegaan door een toestemmingsverklaring (zie Bijlage 3). Hierop konden mensen aangeven of zij ermee instemden dat de gegevens die zij hadden ingevuld gebruikt werden door dit onderzoek. De analyses in dit verslag zijn gebaseerd op de gegevens die we in 2014-2015 hebben verzameld (in de eerste vragenlijst) en de gegevens die we in 2017 hebben verzameld (met de vervolgvragenlijst). Die eerste gegevens worden aangeduid met T1 (Tijdstip 1); de gegevens uit 2017 worden aangeduid met T2 (Tijdstip 2). Het onderzoek is voorgelegd aan de facultaire ethische toetsingscommissie van de faculteit sociale wetenschappen van de Universiteit Utrecht. Die heeft het onderzoek akkoord bevonden.

## Deelnemers

### Aantal deelnemers

In het eerste onderzoek werden 1307 mensen benaderd waarvan uiteindelijk 566 mensen de vragenlijst volledig invulden en toestemming verleenden. Van deze deelnemers gaven 492 mensen toestemming om benaderd te worden voor een vervolgonderzoek. In de periode van september 2017 tot medio december 2017 werden zij per email benaderd om mee te doen met dit vervolgonderzoek. Eenendertig e-mails bleken onbestelbaar. Van 6 mensen was het emailadres onbekend. Deze mensen ontvingen een vragenlijst en toestemmingsverklaring per post. In totaal hebben dus 461 mensen een uitnodiging voor het vervolgonderzoek ontvangen.

In totaal maakten 347 mensen een start met het invullen van de vragenlijst. Hiervan hebben 316 deelnemers de vragenlijst en toestemmingsverklaring volledig ingevuld. Dit is 68,5 procent van de 461 mensen die de uitnodiging ontvangen hebben.



**Figuur 1.** Stroomdiagram

### Kenmerken van de deelnemers

De relatie met de overleden dierbare en de datum van overlijden zijn vergeleken tussen de T1 vragenlijst (die enkele jaren geleden werd ingevuld) en de T2 vragenlijst (die in 2017 is ingevuld). Van de 316 deelnemers hebben 300 mensen de vragenlijst, zoals de bedoeling was, ingevuld op basis van het verlies van de dierbare 3 jaar geleden. Een aantal deelnemers heeft deze instructie niet goed gevolgd en heeft de vragenlijst op basis van een later verlies ingevuld. Omdat dit ervoor zorgt

dat de gegevens niet bruikbaar zijn, zijn deze mensen buiten de analyses gehouden. Ook zijn de mensen waarvan het verlies bij de eerste meting langer dan 6 maanden geleden was niet in de huidige data-analyses meegenomen (om te voorkomen dat de groep te heterogeen werd).

Alle analyses waarbij de data van beide meetmomenten zijn genomen, zijn gebaseerd op de 289 deelnemers die de vragenlijsten en toestemmingsverklaring volledig hebben ingevuld. De leeftijd van de deelnemers (T1) varieerde van 23 tot 88 jaar met een gemiddelde leeftijd van 59 jaar ( $SD = 11.47$ ). Ten tijde van de tweede meting was de gemiddelde leeftijd 62 jaar ( $SD = 11.72$ ). De eerste meting werd door de meeste deelnemers binnen 3 maanden na het overlijden van hun dierbare ingevuld ( $M = 94$ ,  $SD = 28.58$  dagen) en de tweede meting gemiddeld na 3 jaar en 4 maanden ( $M = 1240$ ,  $SD = 109.55$  dagen). Ongeveer de helft van de deelnemers (41,7%) had opnieuw een overlijden meegemaakt in de tussenliggende jaren. Overige kenmerken zijn weergegeven in tabel 1.

**Tabel 1.**

Kenmerken van de deelnemers (N=552 op T1 en N=289 op T2)

Kenmerk	Aantal T1	% T1	Aantal T2	% T2
<b>Sekse</b>				
Man	229	41,5	120	41,5
Vrouw	323	58,5	169	58,5
<b>Opleidingsniveau</b>				
Lagere school	4	0,7	3	1,0
Lts/lbo	41	7,4	20	6,9
Mavo/vmbo	68	12,3	30	10,4
Mbo	116	21,0	55	19,0
Havo/atheneum/gymnasium	62	11,2	33	11,4
Hbo/universiteit	261	47,3	148	51,2
<b>Overleden dierbare</b>				
Partner	163	29,5	98	33,9
Kind	24	4,3	10	3,5
Broer/zus	11	2,0	6	2,1
Vader/moeder	297	53,8	156	54,0
Anders	57	10,3	19	6,6
<b>Oorzaak</b>				
Ziekte	226	40,9	133	46,2
Natuurlijke dood	168	30,4	75	26,0
Ongeval	10	1,8	5	1,7
Zelfdoding	9	1,6	6	2,1
Bij de geboorte	3	0,5	3	1,0
Onverwacht door een medische oorzaak	107	19,4	53	18,4
Euthanasie/palliatieve sedatie	27	4,9	13	4,5
Anders	2	0,4	0	0
<b>Nationaliteit</b>				
Nederlands, zonder migratieachtergrond	-	-	282	97,6
Anders	-	-	7	2,4
<b>Spiritualiteit</b>				
Christelijk	-	-	85	29,6
Spiritueel, maar geen georganiseerde religie	-	-	48	16,7
Atheïst	-	-	86	30,0
Geen religie	-	-	58	20,2
Anders	-	-	10	3,5

## Resultaten

### Deel A: De uitvaart

#### Waardering van de uitvaart door de tijd

De waardering van de uitvaart (of eigenlijk: de dagen rondom de uitvaart, of uitvaartweek) is in kaart gebracht met verschillende stellingen. Deelnemers konden aangeven in hoeverre deze aansloten bij hun ervaringen, op een antwoordschaal lopend van 1 (helemaal niet) tot 5 (heel erg). De eerste 5 stellingen waren gericht op de waardering van de uitvaartverzorger. (Was hij/zij professioneel, betrokken en daadkrachtig?) De volgende 4 stellingen waren gericht op de beleving van het afscheid zelf. (Was het zoals men verwacht had en ervoer men het als een goed afscheid?) De vraag of de overledene zijn of haar *wensen* voor de uitvaart kenbaar had kunnen maken en wie de *regie* had over de uitvaart (nummers 10 en 11 in Tabel 2) bleken—kijkend naar statistische correlaties tussen de antwoorden op de verschillende stellingen—niet samen te hangen met de andere vragen. Deze vragen lijken dus iets anders te vertegenwoordigen dan de vragen 1 tot en met 9.

Kijken mensen drie jaar na de uitvaartweek anders terug op de uitvaart dan in de eerste maanden na het verlies? De deelnemers van dit onderzoek staan drie jaar na het overlijden van hun dierbare iets negatiever tegenover de uitvaart in vergelijking tot de eerste maanden na het verlies. Het verschil is echter klein en de gemiddeld score per stelling blijft erg hoog. Kortom: *Zowel direct na het verlies als na drie jaar waren deelnemers over het algemeen zeer positief over de uitvaart.* De gemiddelde totaalscores op zowel T1 als op T2 blijven boven de 4, wat laat zien dat deelnemers de uitspraken gemiddeld “tamelijk veel” tot “heel erg” passend vonden bij hun ervaringen.

**Tabel 2.**

Gemiddelde scores op de 11 vragen over de uitvaart op de eerste vragenlijst (T1) en de vervolgvragenlijst (T2)

	Gemiddelde score T1 (min.1-max.5)	Gemiddelde score T2 (min.1-max.5)
<b>Totaal deel uitvaartverzorger</b>	<b>4,27</b>	<b>4,00</b>
1 Mijn uitvaartverzorger was professioneel en persoonlijk betrokken.	4,28	4,09
2 Ik had het gevoel dat mijn uitvaartverzorger tijdens de dagen voor en na het afscheid beschikbaar was.	4,26	4,03
3 Mijn uitvaartverzorger was daadkrachtig energiek.	4,28	4,08
4 Mijn uitvaartverzorger was respectvol.	4,53	4,34
5 Mijn uitvaartverzorger was inspirerend.	3,96	3,45
<b>Totaal deel afscheid</b>	<b>4,24</b>	<b>4,18</b>
6 Ik heb op de best mogelijke manier afscheid kunnen nemen van mijn overleden dierbare.	4,48	4,43
7 De wijze waarop de periode rondom het afscheid is verlopen heeft een belangrijke bijdrage geleverd aan mijn verwerkingsproces.	4,07	3,92
8 Het afscheid is precies zo gegaan zoals ik dit in gedachten had.	4,23	4,23
9 Ik heb de uitvaart verdrietig maar ook positief ervaren.	4,17	4,15
<b>Totaal perceptie uitvaart</b>	<b>4,26</b>	<b>4,08</b>
<b>Overige vragen:</b>		
10 De overledene heeft zijn/haar wensen over de invulling van de uitvaart voor zijn/haar dood kenbaar kunnen maken.	3,23	3,07
11 Niet de uitvaartverzorger, maar de directe nabestaanden hadden de regie over de uitvaart.	3,55	3,37



### Samenhang tussen perceptie op uitvaart en rouw door de tijd

In het voorgaande onderzoek (T1) zagen we dat de vragen over de waardering van de uitvaart niet samenhangen met rouw en depressieve of negatieve gevoelens. Wel hing een positieve kijk op de uitvaart samen met het ervaren van meer positieve gevoelens. Met de gegevens van de vervolgvragenlijst konden we bekijken of de waardering van de uitvaart (op T1) statistisch gecorreleerd was met het functioneren later in de tijd (op T2). Specifiek keken we daarbij naar (I) rouwreacties, (II) depressieve gevoelens, (III) posttraumatische stress, en (IV) werk-gerelateerd en sociaal functioneren (op T2). Tabel 3 geeft de correlaties weer.

**Tabel 3.**

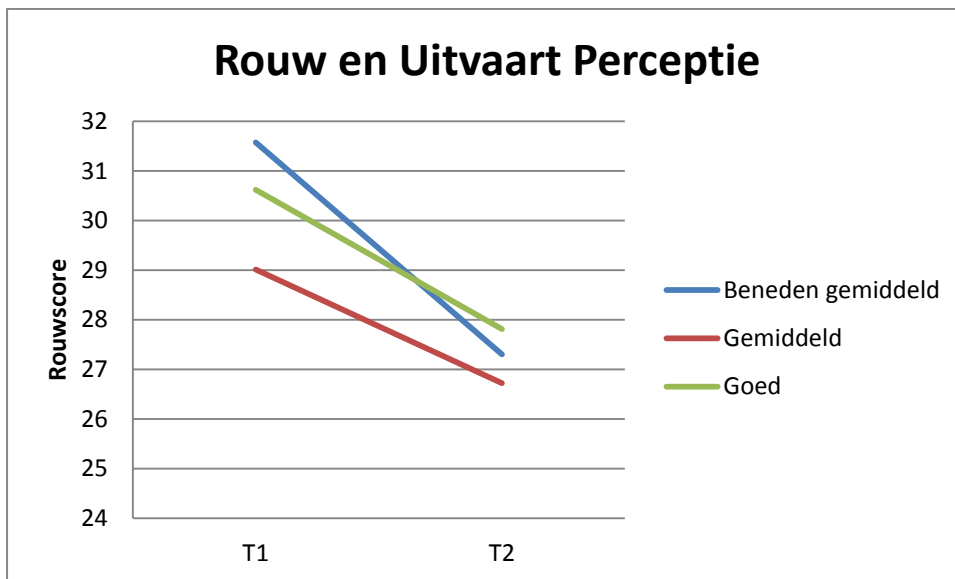
Correlaties tussen antwoorden op de vragen over uitvaart (op T1) en emotionele reacties (op T1 en T2). Groen gemarkeerde gedeeltes laten een statistisch significant effect in de verwachte richting zien. Rood gemarkeerde gedeeltes laten een significant in tegengestelde richting zien.

		T1				T2			
		Rouw	Depr.	Neg.	Pos.	Rouw	Depr.	PTS	Funct.
	<b>Totaal deel uitvaartverzorger</b>	<b>.038</b>	<b>.021</b>	<b>.006</b>	<b>.139**</b>	<b>.059</b>	<b>-.055</b>	<b>-.021</b>	<b>-.011</b>
1	Mijn uitvaartverzorger was professioneel en persoonlijk betrokken.	.025	.023	-.010	.112**	.026	-.006	-.006	-.026
2	Ik had het gevoel dat mijn uitvaartverzorger tijdens de dagen voor en na het afscheid beschikbaar was.	.005	-.014	-.014	.144**	-.028	-.147*	-.081	-.070
3	Mijn uitvaartverzorger was daadkrachtig energiek.	.013	.005	-.004	.143**	.056	-.048	-.019	-.038
4	Mijn uitvaartverzorger was respectvol.	.036	.026	.031	.116**	.062	-.047	.001	-.024
5	Mijn uitvaartverzorger was inspirerend.	.077	.036	.026	.119**	.062	-.041	-.030	-.022
	<b>Totaal deel afscheid</b>	<b>.005</b>	<b>-.044</b>	<b>-.024</b>	<b>.219**</b>	<b>.005</b>	<b>-.081</b>	<b>-.106</b>	<b>-.060</b>
6	Ik heb op de best mogelijke manier afscheid kunnen nemen van mijn overleden dierbare.	-.031	-.044	-.076	.209**	-.012	-.134*	-.108	-.117
7	De wijze waarop de periode rondom het afscheid is verlopen heeft een belangrijke bijdrage geleverd aan mijn verwerkingsproces.	-.025	-.100*	-.067	.191**	.028	-.089	-.083	-.015
8	Het afscheid is precies zo gegaan zoals ik dit in gedachten had.	-.039	-.034	-.075	.182**	-.072	-.114	-.150*	-.142*
9	Ik heb de uitvaart verdrietig maar ook positief ervaren.	.113**	.065	.132**	.120**	.109	.066	.031	.092
	<b>Totaal perceptie uitvaart</b>	<b>.029</b>	<b>-.009</b>	<b>-.004</b>	<b>.189**</b>	<b>.042</b>	<b>-.073</b>	<b>-.067</b>	<b>-.035</b>
	<b>Overige vragen:</b>								
10	De overledene heeft zijn/haar wensen over de invulling van de uitvaart voor zijn/haar dood kenbaar kunnen maken.	-.016	.043	.004	.137**	-.028	-.054	-.054	-.040
11	Niet de uitvaartverzorger, maar de directe nabestaanden hadden de regie over de uitvaart.	-.002	.007	.044	.031	.039	.041	.105	.035

\* verwijst naar significantieniveau van  $p < .05$ ; \*\* verwijst naar significantieniveau van  $p < .01$ .

Tabel 3 laat weliswaar enkele statistisch significante correlaties zien tussen de perceptie van de uitvaart op T1 en (emotionele) reacties op T2, maar de hoogte van die correlaties leert ons dat die verbanden heel klein zijn. Kortom: *Ondanks dat mensen positief zijn over de uitvaart is een positievere kijk op de uitvaart niet verbonden met minder intense rouw, posttraumatische stress, depressie en een beter algemeen functioneren later in de tijd.* Deze resultaten betekenen niet dat de uitvaart niet belangrijk is in het rouwproces. De deelnemers uit dit onderzoek waren—zoals gezegd—zeer positief over de uitvaart. Het is mogelijk dat wanneer een grotere groep mensen negatief was geweest over de uitvaart, wel zou blijken dat de perceptie van de uitvaart invloed heeft op het verloop van de rouwreacties.

Om dit verder te onderzoeken hebben we de deelnemers verdeeld in drie groepen, namelijk (I) degenen die relatief gezien een lage waardering hadden van de uitvaartweek (gemiddelde score op de stellingen over de uitvaart <3), (II) de mensen die gemiddeld scoorden (score tussen de 3 en 4) en (III) de groep die de uitvaart heel hoog had gewaardeerd (score tussen de 4 en 5). Tussen deze groepen werden geen significante verschillen gevonden in hun rouwscore op T1 en ook niet op hun rouwscore op T2. In de onderstaande grafiek (Figuur 3) is de afname in rouwscores tussen T1 en T2 weergegeven voor deze drie groepen; de grafiek geeft grafisch weer dat rouw door de tijd heen bij iedereen afnam en dat die afname niet (wezenlijk) verschilde tussen de mensen die relatief gezien iets minder positief, gemiddeld positief of heel positief terugblikten op de uitvaartweek.



**Figuur 3.** Gemiddelde rouwscores voor deelnemers die een beneden gemiddelde, gemiddelde en goede waardering van de uitvaart rapporteerden (T1: Beneden gemiddeld N = 25; Gemiddeld N = 124; Goed N = 373).

## Deel B: Ondersteunende activiteiten

### Ondersteunende activiteiten en rituelen na de uitvaart

Van welke ondersteunende activiteiten maken mensen gebruik na de uitvaart? Hoe vaak wordt hiervan gebruikgemaakt? Hoe worden deze activiteiten gewaardeerd? In de vragenlijst werd gevraagd naar drie typen ondersteunende activiteiten/rituelen, namelijk activiteiten gericht op hulpverlening (5 items), collectieve rituelen (3 items) en persoonlijke (rouw)rituelen (8 items). In Tabel 4 staan alle ondersteunende activiteiten genoemd. Tabel 4 toont ook hoeveel procent van de deelnemers de activiteiten/rituelen uitvoerde en hoezeer zij die activiteiten/rituelen waardeerden. De waardering werd gescoord op een schaal lopend van 1 (deze activiteit heeft mij niet geholpen) tot 5 (deze activiteit heeft mij heel erg goed geholpen).

Ongeveer 35% van de deelnemers maakt gebruik van activiteiten gericht op hulpverlening. Deze activiteiten worden iets minder positief gewaardeerd dan collectieve of persoonlijke rituelen. Ongeveer één op de vijf deelnemers heeft gesprekken gevoerd met huisarts, rouwbegeleider of psycholoog. Over het algemeen worden de persoonlijke rituelen het meest gebruikt en ook het meest positief gewaardeerd. Veel mensen hebben een speciale plek in huis met bijvoorbeeld een foto van de overleden dierbare (61%) of bezoeken het graf of de plaats waar as is verstrooid (46%).

Overige activiteiten die genoemd werden waren veelal heel persoonlijke rituelen, waarmee men de nagedachtenis van de overleden dierbare in leven wil houden. Zo beschreef een deelnemer dat hij op de sterfdag van zijn overleden vader zijn echtgenote uitnodigde buitenshuis te eten, omdat de overleden vader een 'gulle uitnodiger' was. Een vrouw gaf aan van haar erfenis een stuk grond te hebben gekocht in Frankrijk waar ze graag tuiniert, in de geest van haar overleden moeder. Een deelnemer van wie de dochter was overleden benoemde dat ze twee keer per jaar naar de academie van verloskunde gaat om te spreken over haar overleden dochter. Mensen noemden ook activiteiten die niet direct gelieerd waren aan de overleden dierbare, zoals het nemen van zangles, meer sporten of meer vrijwilligerswerk doen. Veelal ging het daarbij om activiteiten die de overledene betekenisvol vond.

*Kortom: Een derde van de deelnemers neemt deel aan hulpactiviteiten, ruim de helft aan collectieve activiteiten (met andere mensen), en vier op de vijf mensen gedenkt een dierbare in de vorm van een eigen persoonlijk (rouw)ritueel. Mensen waarderen deze activiteiten positief.*

**Tabel 4.**

Aantal mensen dat deelnam aan diverse activiteiten en rouwrituelen en de gemiddelde waardering van die activiteiten.

	Aantal mensen	%	Gemiddelde Waardering (min.1-max.5)
<b>Activiteiten gericht op hulpverlening</b>	<b>99</b>	<b>34,7</b>	<b>2,9</b>
1 Ik heb een lotgenotengroep over rouw bezocht.	10	3,5	2,1
2 Ik heb informatie gelezen over rouw/omgaan met verlies (op internet of in een boek of brochure).	67	23,5	2,6
3 Ik heb (een) gesprek(ken) gehad met een rouwbegeleider.	13	4,6	3,0
4 Ik heb (een) gesprek(ken) gehad met een psycholoog, psychiater, huisarts over mijn verlieservaring en rouw.	49	17,2	3,3
5 Ik heb deelgenomen aan informatiebijeenkomsten over rouw.	3	1,1	3,3
<b>Collectieve rituelen</b>	<b>148</b>	<b>51,9</b>	<b>3,5</b>
6 Ik heb deelgenomen aan een herinneringsbijeenkomst, georganiseerd door Yarden ter herinnering aan de overledene.	35	12,3	2,9
7 Ik heb deelgenomen aan een andere bijeenkomst (bijv. met familie) ter herinnering aan de overledene (m.u.v. de dag van de uitvaart).	85	29,8	3,6
8 Ik heb anderen opgezocht om over de overledene te praten.	77	27,0	4
<b>Persoonlijke rituelen</b>	<b>243</b>	<b>85,3</b>	<b>3,8</b>
9 Ik heb een boek, gedicht, tekening, of schilderij gemaakt om uiting te geven aan mijn gevoelens van rouw.	30	10,5	3,9
10 Ik heb het graf of de plaats waar as is verstrooid bezocht.	132	46,3	3,5
11 Ik heb een persoonlijk ritueel gedaan om uiting te geven aan mijn rouw/ gevoelens tegenover de overledene.	40	14,0	3,7
12 Ik luister naar muziek/kijk naar een film die mij herinnert aan de overledene.	75	26,3	3,7
13 Ik heb een speciale plek in mijn huis met voorwerpen (bijv. een foto) die mij herinneren aan de overledene.	174	61,1	3,8
14 Ik heb een kaars aangestoken voor de overledene.	111	38,9	3,6
15 Ik draag iets bij me wat me herinnert aan de overledene.	88	30,9	4,0
16 Ik heb een plaats met speciale betekenis voor mij en de overledene bezocht.	49	17,2	4,0
17 Ik heb een andere activiteit ondernomen	13	4,6	4,0
18 Geen activiteit	25	8,8	-

### Groepsverschillen in het gebruik van ondersteunende activiteiten en rituelen

Wanneer we verschillende groepen deelnemers vergelijken zien we verschillen in de *aard* van de ondersteunende activiteiten die zij ondernemen en het *aantal* ondersteunende activiteiten.

De volgende variabelen hebben we onderzocht: (I) oorzaak van het verlies, (II) relatie tot de overledene, (III) religie of spirituele richting, (IV) leeftijd, (V) sekse en (VI) opleidingsniveau. Deelnemers werden ingedeeld in drie leeftijdscategorieën: Jong = 23-49; Middelbaar = 50-64; Oud = 65-88.

Er was geen verschil in het gebruik van rituelen wanneer gekeken werd naar het opleidingsniveau van de deelnemers. Met betrekking tot de andere factoren waren er wel enkele verschillen. Deze zijn samengevat in Tabel 5. Wat hierin opvalt is dat rituelen vaker worden toegepast wanneer de relatie tot de overleden dierbare dichtbij was (d.w.z. partner of kind) en het verlies door een niet natuurlijke oorzaak (bijv. een ongeval) had plaatsgevonden. Vrouwen en jonge mensen (onder de 50 jaar) maken—relatief bekeken—het meest gebruik van rituelen. De waargenomen verschillen tussen groepen zijn het grootst voor de persoonlijke (rouw)rituelen.

**Tabel 5.**

Verschillen in gebruik van ondersteunende activiteiten en rituelen tussen groepen deelnemers.

Soort activiteit	Oorzaak verlies	Overleden dierbare	Religie	Sekse	Leeftijd
Activiteiten gericht op hulpverlening	Geen verschil	Partner en kind > Ouder en andere dierbare	Geen verschil	Vrouw > man	Jong > oud
Collectieve rituelen	Geen verschil	Geen verschil	Geen verschil	Vrouw > man	Middelbaar > oud
Persoonlijke rouwrituelen	Ziekte > Natuurlijke dood	Partner en kind > Ouder en andere dierbare	Spiritueel > niet religieus	Vrouw > man	Geen verschil
<b>Totaal aantal rituelen</b>	<b>Ziekte &gt; Natuurlijke dood</b>	<b>Partner en kind &gt; Ouder en andere dierbare</b>	<b>Geen verschil</b>	<b>Vrouw &gt; man</b>	<b>Jong &gt; oud</b>

### Ondersteunende activiteiten en rouw, depressie en posttraumatische stress

Mensen maken gebruik van ondersteunende activiteiten en (rouw)rituelen om met hun verlies om te kunnen gaan. Hangt het gebruik van deze activiteiten samen met het verloop van rouwreacties door de tijd heen? Om deze vraag te beantwoorden hebben we wederom correlaties berekend\* tussen, enerzijds, de vraag of mensen wel of niet de afzonderlijke activiteiten hadden gedaan en, anderzijds, hun (I) rouwreacties, (II) depressieve gevoelens, (III) posttraumatische stress en (IV) werk-gerelateerd en sociaal functioneren op T2. In Tabel 6 zijn die correlaties weergegeven. (Grofweg kunnen die zo geïnterpreteerd worden dat naarmate het getal groter is, het ondernemen van de betreffende activiteit meer samenhangt met rouw, et cetera.)

De getallen in de Tabel 6 laten zien dat mensen die intense rouwreacties, depressieve gevoelens of posttraumatische stress ervaren meer gebruik maken van activiteiten gericht op hulpverlening, maar ook van persoonlijke rituelen. Zij luisteren bijvoorbeeld vaker naar muziek die herinnert aan de overledene. Het gebruik van collectieve rituelen hangt niet samen met het aantal rouwreacties. Mensen met meer of minder intense rouwreacties nemen dus evenveel deel aan collectieve rituelen.

We kunnen uit deze gegevens geen conclusies trekken over de richting van het verband (leidt x tot y, of leidt y tot x?). We kunnen dus ook niet concluderen dat het deelnemen aan activiteiten en rituelen tot meer rouw en andere reacties leidt. Als we de scores van deelnemers op T1 erbij betrekken, dan zien we dat mensen die gebruik maken van rituelen ook kort na het verlies al meer intense rouwreacties en depressie rapporteren. De ervaren rouwreacties zijn een voorspeller voor het aantal persoonlijke rituelen en hulpverleningsactiviteiten die mensen in de jaren daarna gebruiken. Mensen die meer gebruik maken van rituelen laten echter geen grotere daling of stijging in intense rouwreacties zien in vergelijking met mensen die hier geen gebruik van maken. De rouwreacties nemen door de loop van de tijd af voor zowel degenen die geen gebruik maken van rituelen als voor degenen die hier wel gebruik van maken.

Aan de ene kant kan dit betekenen dat de activiteiten en rituelen niet helpen om de emoties over het verlies te verzachten. Tegelijk moeten we voorzichtig zijn met een dergelijke conclusie: we weten namelijk niet of de activiteiten en rituelen op de langere termijn helpend zijn in het omgaan met het verlies aangezien we niet in kaart hebben gebracht hoe de emotionele reacties op het verlies zich na de activiteiten verder ontwikkelen. De resultaten kunnen ook geïnterpreteerd worden als aanwijzing dat mensen voor wie het verlies nog het meest speelt, mensen die nog het meeste verdriet hebben, ook mensen zijn die nog het meest activiteiten en rituelen uitvoeren die met het verlies verbonden zijn. En dat klinkt dan weer tamelijk logisch.

---

\* Het ging hierbij om zogenoemde punt-biseriële correlatiecoëfficiënten die gelijk zijn aan de gewone Pearson correlatie

**Tabel 6.**

Correlaties tussen de ondersteunende activiteiten en rituelen en de scores voor rouw, depressie, posttraumatische stress (PTS) en algemeen functioneren bij de tweede meting, drie jaar na het verlies.

	Rouw op T2	Depressie op T2	PTS op T2	Functioneren op T2
<b>Activiteiten gericht op hulpverlening</b>	<b>.404**</b>	<b>.342**</b>	<b>.404**</b>	<b>.380**</b>
1 Ik heb een lotgenotengroep over rouw bezocht.	.272**	.211**	.234**	.265**
2 Ik heb informatie gelezen over rouw/omgaan met verlies (op internet of in een boek of brochure).	.254**	.258**	.263**	.212**
3 Ik heb (een) gesprek(ken) gehad met een rouwbegeleider.	.127*	.083	.126*	.131*
4 Ik heb (een) gesprek(ken) gehad met een psycholoog, psychiater, huisarts over mijn verlieservaring en rouw.	.376**	.303**	.404**	.347**
5 Ik heb deelgenomen aan informatiebijeenkomsten over rouw.	.051	-.001	-.016	.123*
<b>Collectieve rituelen</b>	<b>.069</b>	<b>.078</b>	<b>.014</b>	<b>-.003</b>
6 Ik heb deelgenomen aan een herinneringsbijeenkomst, georganiseerd door Yarden ter herinnering aan de overledene.	.130*	.082	.047	.036
7 Ik heb deelgenomen aan een andere bijeenkomst (bijv. met familie) ter herinnering aan de overledene (m.u.v. de dag van de uitvaart).	-.038	.044	-.047	-.068
8 Ik heb anderen opgezocht om over de overledene te praten.	.051	.030	.029	.023
<b>Persoonlijke rituelen</b>	<b>.373**</b>	<b>.277**</b>	<b>.303**</b>	<b>.328**</b>
9 Ik heb een boek, gedicht, tekening, of schilderij gemaakt om uiting te geven aan mijn gevoelens van rouw.	.231**	.166**	.226**	.196**
10 Ik heb het graf of de plaats waar as is verstrooid bezocht.	.041	.025	.046	.036
11 Ik heb een persoonlijk ritueel gedaan om uiting te geven aan mijn rouw/ gevoelens tegenover de overledene.	.102	.146*	.096	.082
12 Ik luister naar muziek/kijk naar een film die mij herinnert aan de overledene.	.382**	.322**	.304**	.276**
13 Ik heb een speciale plek in mijn huis met voorwerpen (bijv. een foto) die mij herinneren aan de overledene.	.193**	.158**	.140**	.162**
14 Ik heb een kaars aangestoken voor de overledene.	.285**	.143*	.196**	.230**
15 Ik draag iets bij me wat me herinnert aan de overledene.	.247**	.153*	.201**	.249**
16 Ik heb een plaats met speciale betekenis voor mij en de overledene bezocht.	.135*	.103	.129*	.188**
17 Ik heb een andere activiteit ondernomen	-.076	.025	-.045	-.026
<b>Alle rituelen</b>	<b>.392**</b>	<b>.325**</b>	<b>.333**</b>	<b>.333**</b>
18 Geen activiteit	-.122*	-.118*	-.091	-.096

\* verwijst naar significantieniveau van  $p < .05$ ; \*\* verwijst naar significantieniveau van  $p < .01$ .

### Deel C: Voorspellers van emotionele problemen

Omdat wij op twee momenten vragenlijsten hebben afgenomen kunnen wij ook de volgende vraag beantwoorden: Welke factoren kort na het verlies van een dierbare zijn voorspellend voor de rouwreacties die mensen drie jaar later ervaren? Tabel 7 toont weer diverse statistische correlaties, dit maal tussen de verschillende factoren en variabelen die we in kaart hebben gebracht op T1 (onder elkaar in de meest linkse kolom), en rouw, depressie, posttraumatische stress, en werkgerelateerd en sociaal functioneren gemeten op T2. De groen en rood gemarkeerde velden laten zien dat er een samenhang is tussen de variabele op T1 en de emotionele reactie zoals gemeten op T2. Zo valt bijvoorbeeld op dat deelnemers met een accepterende copingstijl minder intense emotionele reacties hebben op de lange termijn. Ook blijkt het ontvangen van sociale steun kort na het overlijden samen te hangen met het ervaren van minder intense emotionele reacties drie jaar na het verlies.

**Tabel 7.**

Correlaties tussen variabelen in T1 en emotionele reacties in T2 en verklaarde variantie van het model met alle significante variabelen. Gemarkeerde velden zijn significante voorspellers voor emotionele problemen op de lange termijn. Groene velden laten een positieve relatie zien (toename), rode velden laten een negatieve relatie zien (afname).

T1 variabelen	Rouw op T2	Depressie op T2	PTS op T2	Functioneren op T2
1 Oorzaak (0=onverwacht, 1=verwacht)	-.048	.020	.032	-.017
2 Religie (0=niet religieus, 1=religieus)	.072	-.004	.029	.089
3 Opleidingsniveau (0=anders, 1=HBO/WO)	-.104	.046	-.007	.045
4 Leeftijd	-.099	-.074	-.164**	-.147*
5 Geslacht (0=man, 1=vrouw)	.221**	.140*	.173**	.147*
6 Relatie tot overledene (0=anders, 1=partner/kind)	.363**	.140*	.159**	.368**
<b>7 Coping</b>				
- Accepterend	-.430**	-.221**	-.310**	-.221**
- Emotioneel	.282**	.095	.193**	.222**
- Actief	.134*	.062	.036	.110
- Positief	.019	-.004	-.066	-.033
<b>8 Sociale steun</b>				
- Gegeven	-.069	-.115*	-.126*	-.127*
- Ontvangen	-.195**	-.319**	-.351**	-.212**
<b>9 Affect</b>				
- Positief	-.224**	-.209**	-.242**	-.188**
- Negatief	.527**	.467**	.551**	.437**
10 Uitvaart	.061	-.057	-.055	-.007

\* verwijst naar significantieniveau van  $p < .05$ ; \*\* verwijst naar significantieniveau van  $p < .01$ .



We hebben niet alleen gekeken naar de afzonderlijke factoren in relatie tot de emotionele reacties en functioneren op T2. We hebben ook gekeken welke factoren het belangrijkste zijn als je, zoals dat in statistische termen genoemd wordt, corrigeert voor de samenhang tussen de factoren op T1. (Hiertoe hebben wij vier regressie-analyses uitgevoerd, waarbij wij achtereenvolgens rouw, depressie, posttraumatische stress en functioneren als afhankelijke variabele opnamen en alle factoren die we gemeten hebben op T1 als voorspellende variabelen opnamen.) De uitkomsten van deze analyses zijn samengevat in Tabel 8. Hoe hoger het getal in de tabel, hoe meer deze factor voorspellend is voor de betreffende emotionele reactie.

Wanneer we op deze manier naar de data kijken, zien we dat de oorzaak van het verlies, of dit onverwacht of verwacht plaatsvond, niet voorspellend is voor emotionele problemen op lange termijn. Ook wel of niet religieus zijn en opleidingsniveau blijken niet voorspellend. **Geslacht** en **leeftijd** voorspellen een klein stukje van het verschil in emotionele reacties. Zo heb je, wanneer je een vrouw bent, een hogere kans op intense rouwreacties en posttraumatische stress na enkele jaren. Hoe jonger je bent, hoe meer kans dat je werk-gerelateerd en sociaal functioneren beïnvloed worden door het verlies. De **relatie tot de overledene** voorspelt een iets groter gedeelte van de emotionele reacties. Het verliezen van een partner of kind voorspelt met name meer beperking in het werk-gerelateerd en sociaal functioneren.

Zoals al eerder genoemd heeft de waardering van de uitvaart geen voorspellende waarde voor het ervaren van rouwreacties enkele jaren na het verlies van een dierbare. Ook voor latere depressieve gevoelens, posttraumatische stress of werk-gerelateerd en sociaal functioneren heeft die waardering geen voorspellende waarde.

#### **Voorbeelden van vragen naar coping-stijl:**

<i>Accepterende coping</i>	Ik accepteer dat dit gebeurd is en dat daar niets aan te doen valt
<i>Emotionele coping</i>	Ik laat mijn emoties de vrije loop
<i>Actieve coping</i>	Ik doe wat er moet gebeuren, stap voor stap
<i>Positieve coping</i>	Ik probeer iets goeds te vinden in wat er is gebeurd

Als we kijken naar **coping-stijl**, de manier waarop mensen met hun verlies omgaan, zien we dat met name acceptatie voorspellend is voor het ervaren van minder intense rouwreacties op de lange termijn. Op een emotionele manier met het verlies omgaan is juist voorspellend voor meer depressieve gevoelens op de lange termijn.

**Sociale steun**, en dan met name het ontvangen van steun, is voorspellend voor intense emotionele reacties. Hoe meer sociale steun iemand ontvangt kort na het verlies, hoe minder kans iemand heeft op emotionele problemen na enkele jaren.

Het ervaren van **negatieve gevoelens** kort na het verlies heeft de sterkste voorspellende waarde voor emotionele reacties enkele jaren daarna; kortom, naarmate men zich kort na een verlies akeliger voelt is er een grotere kans dat men zich op de langere termijn ook akelig voelt.

Samenvattend blijken de voorspellende variabelen samen een klein tot medium deel van het totale verschil in scores op emotionele problemen te verklaren (zie Tabel 8). De verschillen tussen de

deelnemers in de mate waarin zij rouwreacties ervaren drie jaar na het verlies van een dierbare wordt bijvoorbeeld voor 44,4% verklaard door de hierboven besproken variabelen.

**Tabel 8**

Samenhang tussen variabelen op T1 en variabelen op T2

	T1 variabelen	Rouw op T2	Depressie op T2	PTS op T2	Functioneren op T2
1	Oorzaak (0=onverwacht, 1=verwacht)	.030	.033	.053	.050
2	Religie (0=niet religieus, 1=religieus)	.052	.001	.044	.057
3	Opleidingsniveau (0=anders, 1=HBO/WO)	-.017	.098	.051	.138*
4	Leeftijd	-.023	.064	-.024	-.170*
5	Geslacht (0=man, 1=vrouw)	.123*	.116	.113*	.056
6	Relatie tot overledene (0=anders, 1=partner/kind)	.279**	.141*	.148*	.455**
7	Uitvaart perceptie	.054	.026	.012	.001
8	<b>Coping</b>				
	- Accepterend	-.258**	.004	-.056	.041
	- Emotioneel	-.046	-.191**	-.076	-.063
	- Actief	.039	.028	.010	.005
	- Positief	.062	.076	-.003	-.011
8	<b>Sociale steun</b>				
	- Gegeven	.071	.040	.061	-.032
	- Ontvangen	-.214**	-.270**	-.292**	-.201**
10	<b>Affect</b>				
	- Positief	.085	.037	.080	.066
	- Negatief	.349**	.515**	.508**	.348**
	<b>Verklaarde variantie (R<sup>2</sup>)</b>	<b>44,4%</b>	<b>33,2%</b>	<b>40,8%</b>	<b>37,2%</b>

De getallen in de tabel zijn gestandaardiseerde Beta (B) coëfficiënten uit de multiële regressie \* verwijst naar significantieniveau van  $p < .05$ ; \*\* verwijst naar significantieniveau van  $p < .01$ .

## Conclusies en aanbevelingen

### Belangrijkste bevindingen

- Drie jaar na het verlies van een dierbare kijken verreweg de meeste deelnemers nog steeds zeer positief terug op de uitvaartweek en het afscheid van hun dierbare. Deze positieve kijk neemt iets af door de loop van de tijd, maar het verschil is klein. De positieve perceptie op de uitvaart is dus niet te wijten aan de emotionele toestand kort na het verlies (als de uitvaart een heel centrale plek inneemt in de beleving), maar is stabiel over tijd.
- De waardering van de uitvaart hangt niet samen met de mate waarin men later in de tijd rouwreacties, somberheid/depressie, en posttraumatische stress ervaart, noch met (beter) algemeen functioneren. Mensen laten gemiddeld een vergelijkbare daling in rouwreacties zien, ongeacht hoe tevreden men op de uitvaartweek terugkeek.
- Ondanks dat er geen samenhang is tussen de kijk op de uitvaart en emotionele reacties door de tijd heen, geven mensen—nog 3 jaar na de uitvaart—wel aan dat de uitvaart een bijdrage heeft geleverd aan hun verwerking.



### AANBEVELING

We moeten terughoudend zijn om te beweren dat het positief waarderen van de uitvaart leidt tot een beter rouwproces. Niettemin zijn mensen zelf wel zeer positief over de uitvaart en stellen zij dat die een belangrijke bijdrage heeft geleverd aan het verwerkingsproces.

- In de periode na het verlies gebruiken mensen verschillende ondersteunende activiteiten. Hoe waarderen mensen die activiteiten, op een schaal lopend van 1 (deze activiteit heeft mij niet geholpen) tot 5 (deze activiteit heeft mij heel erg goed geholpen)? *Collectieve activiteiten en (rouw)rituelen* (familiebijeenkomst, bijeenkomst georganiseerd door Yarden) helpen mensen gemiddeld 'nogal' tot 'tamelijk veel' in het omgaan met hun verlies. *Persoonlijke rituelen* (luisteren naar muziek verbonden met de overleden dierbare), helpt mensen 'tamelijk veel' tot 'heel goed'. Ook hulpactiviteiten worden positief gewaardeerd.
- De mensen die meer gebruikmaken van ondersteunende activiteiten rapporteren gemiddeld meer intense rouwreacties, depressie en posttraumatische stress.
- Het is moeilijk om te bepalen of het gebruik van rituelen helpt om het verlies te verwerken. Zowel de mensen die geen gebruik maken van deze rituelen als de mensen die hier wel gebruik van maken laten een vergelijkbare daling zien in de intensiteit van hun rouwreacties over tijd.

Yarden biedt een breed palet aan nazorg. Enkele van de activiteiten die in de enquête uitgevraagd werden worden ook door Vereniging Yarden georganiseerd. Het aantal deelnemers en de waardering van de activiteiten staan weergegeven in Tabel 9. Het is echter (met uitzondering van de laatste activiteit) niet bekend of het een activiteit betreft die georganiseerd is vanuit Yarden of vanuit een andere organisatie.

**Tabel 9**

Nazorg activiteiten die onder andere door Yarden georganiseerd worden.

Type activiteit	Aantal	Waardering
Ik heb informatie gelezen over rouw/omgaan met verlies (op internet of in een boek of brochure)	67	2.6
Ik heb deelgenomen aan informatiebijeenkomsten over rouw	3	3.3
Ik heb een lotgenotengroep over rouw bezocht	10	2.1
Ik heb deelgenomen aan een herinneringsbijeenkomst, georganiseerd door Yarden ter herinnering aan de overledene	35	2.9

Hoewel het gebruik van *collectieve rituelen* niet aantoonbaar tot een daling van rouwreacties leidt, geven mensen wel aan dat dit hen geholpen heeft om met hun verlies om te gaan. Met het organiseren van collectieve herdenkingsbijeenkomsten kan Vereniging Yarden een breed publiek aanspreken. Deze activiteiten hangen namelijk niet samen met ernstigere rouwreacties of een specifieke doelgroep. *Persoonlijke rituelen* worden het hoogst gewaardeerd in vergelijking tot de collectieve rituelen en hulpverleningsactiviteiten. Yarden zou kunnen onderzoeken hoe mensen in die rituelen ondersteund kunnen worden.

- Enkele factoren die in de eerste maanden na verlies zichtbaar zijn, blijken voorspellend te zijn voor de emotionele reacties enkele jaren daarna. Met name het ervaren van *negatieve gevoelens* in de eerste maanden na het verlies voorspelt de rouwreacties die men later in de tijd ervaart. Maar ook de *sociale steun* die men vroeg na het verlies ontvangt voorspelt emotionele reacties na verloop van tijd. Mensen die meer steun ontvangen rapporteren minder depressie, posttraumatische stress en rouwreacties. Tot slot voorspelt een *accepterende manier van omgaan* met het verlies minder intense rouwreacties.

Het is belangrijk om te onderzoeken welke activiteiten kort na een verlies bij kunnen dragen aan het minderen van negatieve gevoelens, het vergroten van de sociale steun vanuit de omgeving, en het bevorderen van de aanvaarding van het verlies. Een goede uitvaart kan daarbij een belangrijke rol spelen, maar eventueel ook bepaalde nazorgactiviteiten.

### ***Beperkingen van dit onderzoek***

Dit onderzoek heeft, net als elk onderzoek, enkele beperkingen. De belangrijkste worden hier genoemd. Omdat gewerkt is met dezelfde deelnemers als in het vorige onderzoek zijn enkele beperkingen van dit onderzoek gelijk aan de beperkingen van het vorige onderzoek. Zo weten we ten eerste niet precies *wie wel en wie niet is ingegaan op onze uitnodiging om de vragenlijst in te vullen*. Mensen konden dit uiteraard zelf beslissen en het is mogelijk dat de mensen die er slecht aan toe waren na hun verlies of nog veel emotionele problemen hadden na enkele jaren allemaal besloten om niet mee te doen met de eerste of tweede vragenlijst. Daarom moeten we voorzichtig zijn om de gegevens te generaliseren naar nabestaanden die niet aan dit onderzoek hebben deelgenomen.

Ten tweede zijn de *vragen over de uitvaart voor dit onderzoek zelf bedacht*. De validiteit van deze vragen is niet in een aparte studie onderzocht en daarom kan niet met zekerheid gesteld worden dat de vragen die wij gesteld hebben de belangrijkste aspecten van de beleving van de uitvaart meten.

Ten slotte gaven verschillende mensen aan dat ze het moeilijk vonden hun gevoelens van rouw en depressie te scheiden wanneer zij een recenter verlies hadden meegemaakt. Ze konden soms moeilijk aangeven *welke gevoelens door welk verlies veroorzaakt werden*. Vanuit dit onderzoek bleek dat de mensen die een nieuw verlies hadden meegemaakt in de afgelopen drie jaar gemiddeld hogere scores op de rouwvragenlijst hadden. Het verschil was echter klein.

## Referenties

1. Bonanno GA, Wortman CB, Lehman DR, Tweed RG, Haring M, Sonnega J, et al. Resilience to loss and chronic grief: A prospective study from preloss to 18-months postloss. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002;83(5):1150-64.
2. Boelen PA, Hout MAvd, Bout Jvd. Prolonged Grief Disorder: Cognitive behavioral theory and therapy. In: Stroebe MS, Schut H, Bout Jvd, editors. *Complicated Grief*. New York: Routledge; 2013. p. 221-34.
3. Wijngaards-de Meij L, Stroebe MS, Stroebe W, Schut H, Bout Jvd, Heijden PGMvd, et al. The impact of circumstances surrounding the death of a child on parents' grief. *Death Studies*. 2008;32(3):237-52.
4. Muller ED, Thompson CL. The experience of grief after bereavement: A phenomenological study with implications for mental health counseling. *Journal of Mental Health Counseling*. 2003;25(3):183-203.
5. Castle J, Philips WL. Grief rituals: Aspects that facilitate adjustment to bereavement. *Journal of Loss and Trauma*. 2003;8(1):41-71.
6. Norton MI, Gino F. Rituals alleviate grieving for loved ones, lovers, and lotteries. *Journal of Experimental Psychology: General*. 2014;143(1):266-72.

## Verantwoording

Alle statistische analyses ten behoeve van dit onderzoeksverslag zijn uitgevoerd door Paul Boelen en Bertine Verloop met gebruikmaking van SPSS. In dit verslag zijn de belangrijkste resultaten van deze analyses samengevat met zeer beperkte vermelding van statistische gegevens. Dit is bewust gedaan omwille van de leesbaarheid. Alle statistische analyses zijn op aanvraag beschikbaar.

Paul Boelen heeft voor de uitvoering van dit onderzoek, zoals afgesproken in een onderzoeksovereenkomst €24.979,59 ontvangen. Dit bedrag is door de Universiteit Utrecht geïnd. Voor overige afspraken tussen Paul Boelen en Yarden over dit onderzoek wordt verwezen naar dezelfde overeenkomst.

## Bijlage 1 – Vragenlijsten 1 en 2

### Vragenlijst 1 – Eerste onderzoek

#### Deel 1: Hieronder volgen eerst enkele algemene vragen.

1.	Wat is uw leeftijd?	Ik ben ____ jaar.
2.	Bent u een man of vrouw?	<input type="checkbox"/> Ik ben een vrouw <input type="checkbox"/> Ik ben een man
3.	Wat is de hoogste opleiding die u hebt gevolgd?	<input type="checkbox"/> Lagere school <input type="checkbox"/> LTS / LBO (of vergelijkbaar) <input type="checkbox"/> Mavo / vmbo <input type="checkbox"/> MBO <input type="checkbox"/> Havo / Atheneum / Gymnasium <input type="checkbox"/> HBO / Universiteit <input type="checkbox"/> Anders, namelijk _____
4.	Wat is de relatie tussen u en de overledene?	De overleden dierbare is mijn... <input type="checkbox"/> partner <input type="checkbox"/> kind <input type="checkbox"/> broer/zus <input type="checkbox"/> vader/moeder <input type="checkbox"/> anders, namelijk
5.	Op welke datum is uw dierbare overleden?	____ (dag) ____ (maand) ____ (jaar)
6.	Onder welke omstandigheden is uw dierbare overleden?	Hij/zij is overleden... <input type="checkbox"/> door een ziekte <input type="checkbox"/> door een natuurlijke dood (bv. ouderdom) <input type="checkbox"/> bij een ongeval <input type="checkbox"/> door zelfdoding <input type="checkbox"/> bij zijn/haar geboorte <input type="checkbox"/> onverwacht door een medische oorzaak (bijv. hartaanval, hersenbloeding) <input type="checkbox"/> anders, namelijk door

#### Deel 2: In welke mate ervaart u de onderstaande verschijnselen sinds het overlijden?

		Helemaal niet	Een beetje	Nogal	Tamelijk veel	Heel erg
7	Ik voel me geschokt over zijn/haar dood.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ik voel een zeer sterk verlangen naar hem/haar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Ik heb moeite om zijn/haar dood te aanvaarden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ik vermijd plaatsen, voorwerpen, of gedachten die mij eraan herinneren dat [---] dood is.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Ik ben boos of bitter gestemd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	over zijn/haar dood.					
12	Ik heb moeite om door te gaan met de alledaagse activiteiten in mijn leven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Ik voel mij verdoofd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Het leven is leeg en zonder betekenis zonder hem/haar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Mijn functioneren (in mijn werk, privéleven en/of sociale leven) is verslechterd door van zijn/haar dood.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Ik heb het gevoel in de put te zitten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Ik kan nergens meer belangstelling voor opbrengen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Ik heb golven van emotionele pijn en verdriet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Ik heb plots opkomende beelden die te maken hebben met de omstandigheden waaronder hij/zij is overleden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Ik heb negatieve gedachten over mijzelf die verband houden met zijn/haar dood (bijvoorbeeld gedachten over zelfverwijt).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Ik voel mij alleen en op afstand van andere mensen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Ik ervaar verwarring over mijn rol in het leven of een verminderd gevoel van eigenwaarde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Ik heb moeite om mensen te vertrouwen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Deel 3: In hoeverre sluiten onderstaande uitspraken aan bij uw ervaringen?**

		Helemaal niet	Een beetje	Nogal	Tamelijk veel	Heel erg
24	Wat er in de dagen rondom zijn/haar overlijden gebeurde leek niet echt, maar als in een droom, film of toneelstuk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Ik ben goed in staat om stil te staan bij wat zijn/haar dood voor mij betekent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Als ik vooruit kijk zie ik meer narigheid dan vrolijkheid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Ik haal bewust positieve herinneringen aan hem/haar op, om maar niet te hoeven stilstaan bij het feit dat [---] dood is en nooit meer terugkomt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Ik pieker over de vraag waarom het overlijden heeft plaatsgevonden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Wat er (in de dagen rondom zijn/haar overlijden) gebeurde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	heb ik heel scherp, doorleefd, en met volle bewustzijn meegemaakt.					
30	Als ik werkelijk tot me door laat dringen wat zijn/haar dood betekent, dan ben ik bang dat ik gek word of de controle verlies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Ik heb vertrouwen in de toekomst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	Sinds [---] dood is, doe ik veel minder dingen waar ik voorheen plezier aan beleefde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Ik kan het me nog nauwelijks voorstellen, dat [---] er nooit meer zal zijn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	Sinds [---] er niet meer is, voel ik mij minder waard.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	Ik ben tevreden over de emotionele ondersteuning die ik na het overlijden hebt gehad van vrienden, kennissen, familie en anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	Ik ben tevreden over de praktische ondersteuning (hulp bij karweitjes, financiële zaken) die ik na het overlijden hebt gehad van vrienden, kennissen, en anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	In de dagen rondom zijn/haar overlijden had ik soms moeite om te begrijpen wat er gebeurde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	Het lukt mij niet goed om stil te staan bij positieve herinneringen aan hem/haar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	Over het algemeen ben ik tevreden met mezelf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Deel 4: Hieronder staan uitspraken over de uitvaart. In hoeverre sluiten deze uitspraken aan bij uw ervaringen?**

		Helemaal niet	Een beetje	Nogal	Tamelijk veel	Heel erg
40	Mijn uitvaartverzorger was professioneel en persoonlijk betrokken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41	Ik had het gevoel dat mijn uitvaartverzorger tijdens de dagen voor en na het afscheid beschikbaar was.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42	Mijn uitvaartverzorger was daadkrachtig energiek.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43	Mijn uitvaartverzorger was respectvol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44	Mijn uitvaartverzorger was inspirerend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45	Ik heb op de best mogelijke manier afscheid kunnen nemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	van mijn overleden dierbare.					
46	De wijze waarop de periode rondom het afscheid is verlopen heeft een belangrijke bijdrage geleverd aan mijn verwerkingsproces.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47	Niet de uitvaartverzorger, maar de directe nabestaanden hadden de regie over de uitvaart.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48	Ik heb de uitvaart verdrietig maar ook positief ervaren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49	De overledene heeft zijn/haar wensen over de invulling van de uitvaart voor zijn/haar dood kenbaar kunnen maken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50	Ik heb mensen om mij heen praktische hulp gegeven, bijvoorbeeld bij huishoudelijke taken, boodschappen doen, opvang van kinderen, of andere activiteiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51	Ik heb mensen om mij heen emotionele steun gegeven, bijvoorbeeld door naar hun gevoelens te luisteren, hun troost te bieden of hun op andere wijze het gevoel te geven dat ik om hen geef.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52	Het afscheid is precies zo gegaan zoals ik dit in gedachten had.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Deel 5: Hoe heeft u zich de afgelopen tijd (ongeveer twee weken) gevoeld?**

		Helemaal niet	Een beetje	Nogal	Tamelijk veel	Heel erg
53	Alert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54	Nerveus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55	Overstuur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56	Geïnspireerd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57	Vastberaden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58	Angstig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59	Aandachtig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60	Vijandig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61	Beschaamd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62	Actief	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63	Depressief	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64	Verdrietig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65	Kalm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66	Opgelucht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67	Sterk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68	Trots	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69	Prikkelbaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70	Rusteloos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Deel 6: Hieronder staan verschillende manieren van omgaan met verlies. In hoeverre zijn deze op u van toepassing?**

		Helemaal niet	Een beetje	Nogal	Tamelijk veel	Heel erg
71	Ik probeer iets goeds te vinden, in wat er is gebeurd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72	Ik concentreer mij op pogingen om iets te doen aan de gevolgen van dit verlies.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73	Ik laat mijn emoties de vrije loop.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74	Ik probeer dat-wat-gebeurd-is in een ander daglicht te plaatsen, zodat het wat positiever lijkt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
75	Ik accepteer dat dit gebeurd is en dat daar niets aan te doen valt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
76	Ik doe wat er moet gebeuren, stap voor stap.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
77	Ik leer iets van deze verlieservaring.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
78	Ik voel veel emotionele onrust en geef veel uiting aan mijn gevoelens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
79	Ik aanvaard de realiteit van het feit dat het gebeurd is.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
80	Ik neem aanvullende maatregelen om zo goed mogelijk met het verlies om te gaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Vragenlijst 2 - Vervolgonderzoek

### Deel 1: Algemeen Hieronder volgen eerst enkele algemene vragen.

1.	Wat is uw leeftijd?	Ik ben ____ jaar.
2.	Bent u een man of vrouw?	<input type="checkbox"/> Ik ben een vrouw <input type="checkbox"/> Ik ben een man
3.	Wat is de hoogste opleiding die u hebt afgerond?	<input type="checkbox"/> Lagere school <input type="checkbox"/> LTS / LBO (of vergelijkbaar) <input type="checkbox"/> Mavo / vmbo <input type="checkbox"/> MBO <input type="checkbox"/> Havo / Atheneum / Gymnasium <input type="checkbox"/> HBO / Universiteit <input type="checkbox"/> Anders, namelijk _____
4.	Wat is de relatie tussen u en de overledene? (Mogelijk hebt u meerdere verliezen meegemaakt. Het gaat in deze vragenlijst om hetzelfde verlies waar u destijds, enkele jaren geleden, al een vragenlijst over invulde)	De overleden dierbare is mijn... <input type="checkbox"/> partner <input type="checkbox"/> kind <input type="checkbox"/> broer/zus <input type="checkbox"/> vader/moeder <input type="checkbox"/> anders, namelijk _____
5.	Op welke datum is uw dierbare overleden?	____ (dag) ____ (maand) ____ (jaar)
6.	Onder welke omstandigheden is uw dierbare overleden?	Hij/zij is overleden... <input type="checkbox"/> door een ziekte <input type="checkbox"/> door een natuurlijke dood (bv. ouderdom) <input type="checkbox"/> bij een ongeval <input type="checkbox"/> door zelfdoding <input type="checkbox"/> bij zijn/haar geboorte <input type="checkbox"/> onverwacht door een medische oorzaak (bijv. hartaanval, hersenbloeding) <input type="checkbox"/> anders, namelijk door _____
7.	Heeft u sinds het overlijden van bovengenoemd persoon nog andere dierbaren verloren? (meerdere antwoorden mogelijk)	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Ja, mijn partner <input type="checkbox"/> Ja, mijn kind <input type="checkbox"/> Ja, mijn broer/zus <input type="checkbox"/> Ja, mijn vader/moeder <input type="checkbox"/> Anders, namelijk _____
8.	Wat is uw nationaliteit?	<input type="checkbox"/> Nederlands <input type="checkbox"/> Nederlands met een migratieachtergrond, namelijk _____ <input type="checkbox"/> anders, namelijk _____
9.	Wat is uw religie of spirituele richting?	<input type="checkbox"/> Christelijk <input type="checkbox"/> Moslim <input type="checkbox"/> Joods <input type="checkbox"/> Boeddhist <input type="checkbox"/> Atheïst <input type="checkbox"/> Spiritueel, maar geen georganiseerde religie <input type="checkbox"/> Anders, namelijk _____

**Deel 2: Rouw**

Hieronder staan verschillende rouwreacties. Geef alstublieft aan in hoeverre u deze reacties hebt gehad IN DE AFGELOPEN MAAND, naar aanleiding van het overlijden van uw dierbare enkele jaren geleden.

		<i>Nooit</i>	<i>Zelden</i>	<i>Soms</i>	<i>Vaak</i>	<i>Altijd</i>
1	Ik had plots opkomende gedachten en beelden die te maken hadden met zijn/haar dood.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ik had intense gevoelens van emotionele pijn, verdriet, of golven van rouw.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Ik voelde een zeer sterk verlangen naar hem/haar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Ik voelde verwarring over mijn rol in het leven of een verminderd gevoel van eigenwaarde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Ik had moeite om zijn/haar dood te aanvaarden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Ik vermeed plaatsen, voorwerpen, of gedachten die mij eraan herinneren dat hij/zij dood is.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Ik had moeite om mensen te vertrouwen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ik voelde me bitter gestemd of boos over zijn/haar dood.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Ik had moeite om door te gaan met mijn leven (bijvoorbeeld door nieuwe vrienden te maken, nieuwe interesses te ontwikkelen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ik voelde mij verdoofd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Ik vond het leven leeg en zonder betekenis zonder hem/haar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Ik voelde me geschokt of verbijsterd over zijn/haar dood.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Ik merkte dat mijn functioneren (in mijn werk, privéleven en/of sociale leven) ernstig is verslechterd ten gevolge van zijn/haar dood.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Ik had plots opkomende gedachten en beelden die te maken hebben met de omstandigheden waaronder hij/zij is overleden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Het lukte mij niet goed om stil te staan bij positieve herinneringen aan hem/haar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Ik had negatieve gedachten over mijzelf die verband houden met zijn/haar dood (bijvoorbeeld gedachten over zelfverwijt).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Ik had de wens om zelf te sterven, om bij hem/haar te kunnen zijn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Ik voelde mij alleen of voelde afstand tot andere mensen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Deel 3: Posttraumatische stress**

Hieronder staan problemen die mensen soms ondervinden na het overlijden van een dierbare. Geef alstublieft aan in hoeverre u IN DE AFGELOPEN MAAND last heeft gehad van die problemen, met betrekking tot het overlijden van uw dierbare enkele jaren geleden.

<i>In hoeverre heeft u in de afgelopen maand last gehad van:</i>	<i>Helemaal niet</i>	<i>Een beetje</i>	<i>Matig</i>	<i>Nogal veel</i>	<i>Extreem veel</i>
1. Regelmatig terugkerende, onaangename en ongewenste herinneringen m.b.t. overlijden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b><i>In hoeverre heeft u in de afgelopen maand last gehad van:</i></b>	<b><i>Helemaal niet</i></b>	<b><i>Een beetje</i></b>	<b><i>Matig</i></b>	<b><i>Nogal veel</i></b>	<b><i>Extreem veel</i></b>
2. Regelmatig terugkerende, onaangename dromen m.b.t. het overlijden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Opeens het gevoel hebben of u gedragen alsof het overlijden daadwerkelijk opnieuw plaatsvindt (alsof u terug bent in de tijd dat de gebeurtenis zich afspeelde, en het opnieuw beleeft)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Erg van streek raken wanneer iets u aan het overlijden herinnert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Een sterke lichamelijke reactie hebben wanneer iets u aan het overlijden herinnert (bijv. hartkloppingen, moeite met ademen, zweten)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Het vermijden van herinneringen, gedachten of gevoelens die verband houden met het overlijden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Het vermijden van dingen die herinneringen zouden kunnen oproepen aan het overlijden (bijvoorbeeld: bepaalde mensen, plekken, gespreksonderwerpen, activiteiten, voorwerpen of situaties)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Moeite hebben met het herinneren van belangrijke delen van (situaties rondom) het overlijden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sterke, negatieve overtuigingen hebben met betrekking tot uzelf, anderen of de wereld (bijv. gedachten hebben zoals: ik ben slecht, er is iets vreselijk mis met mij, niemand is te vertrouwen, de wereld is door en door gevaarlijk)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. De schuld geven aan uzelf of aan anderen voor het overlijden of de gevolgen daarvan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Sterke, negatieve gevoelens ervaren zoals angst, afschuw, boosheid, schuld of schaamte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Verminderde interesse hebben in activiteiten die u eerder graag deed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Afstand voelen tussen uzelf en andere mensen, of u vervreemd voelen van andere mensen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Moeite hebben om positieve gevoelens te ervaren (bijv. niet in staat zijn om u gelukkig te voelen of om gevoelens van liefde te hebben voor de mensen die u nabij zijn)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Prikkelbaarheid, woedeaanvallen, of u agressief gedragen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Teveel risico's nemen of dingen doen die u schade zouden kunnen toebrengen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. "Superalert", waakzaam of op uw hoede zijn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. U nerveus voelen of snel schrikken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Moeite hebben met concentreren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Moeite hebben met inslapen of doorslapen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### **Deel 4: Depressieve gevoelens**

**Kies alstublieft bij elke vraag het antwoord dat GEDURENDE DE AFGELOPEN ZEVEN DAGEN het meest op u van toepassing was.**

##### **1. In slaap vallen:**

- 0 Het duurt nooit langer dan 30 minuten voor ik in slaap val.
- 1 Soms (3 dagen of minder van de afgelopen 7 dagen) duurt het minstens 30 minuten voor ik in slaap val.
- 2 Vaak (4 dagen of meer van de afgelopen 7 dagen) duurt het minstens 30 minuten voor ik in slaap val.
- 3 Vaak (4 dagen of meer van de afgelopen 7 dagen) duurt het minstens 60 minuten voor ik in slaap val.

##### **2. Slaap gedurende de nacht:**

- 0 Ik word 's nachts niet wakker.
- 1 Ik slaap onrustig en licht en word een aantal keren per nacht even wakker.
- 2 Ik word minstens één keer per nacht wakker, maar val weer gemakkelijk in slaap.
- 3 Vaak (4 dagen of meer van de afgelopen 7 dagen) word ik meer dan één keer per nacht wakker en blijf dan gedurende 20 minuten of meer wakker.

##### **3. Voortijdig wakker worden:**

- 0 Meestal word ik niet eerder dan 30 minuten voordat ik moet opstaan wakker.
- 1 Vaak (4 dagen of meer van de afgelopen 7 dagen) word ik meer dan 30 minuten voordat ik moet opstaan wakker.
- 2 Ik word bijna altijd minstens één uur of zo voordat ik moet opstaan wakker, maar val toch uiteindelijk weer in slaap.
- 3 Vaak (4 dagen of meer van de afgelopen 7 dagen) word ik minstens één uur voordat ik moet opstaan wakker, en kan niet meer slapen.

##### **4. Te veel slapen:**

- 0 Ik slaap niet langer dan 7-8 uur per nacht, zonder overdag een dutje te doen.
- 1 Ik slaap niet langer dan 10 uur in 24 uur, inclusief dutjes.
- 2 Ik slaap niet langer dan 12 uur in 24 uur, inclusief dutjes.
- 3 Ik slaap langer dan 12 uur in 24 uur, inclusief dutjes.

##### **5. Somber voelen:**

- 0 Ik voel me niet somber.
- 1 Ik voel me soms (3 dagen of minder van de afgelopen 7 dagen) somber.
- 2 Ik voel me vaak (4 dagen of meer van de afgelopen 7 dagen) somber.
- 3 Ik voel me bijna altijd somber.

##### **6/7. Verminderde / toegenomen eetlust:**

- 0 Ik eet nauwelijks binnen een etmaal en alleen met extreme inspanning of op aandringen van anderen.
- 1 Ik eet veel minder dan gewoonlijk en alleen met inspanning
- 2 Ik eet wat minder vaak of kleinere hoeveelheden dan gewoonlijk
- 3 Mijn eetlust is niet anders dan gewoonlijk.
- 4 Ik voel vaker dan gewoonlijk de behoefte om te eten.
- 5 Ik eet regelmatig vaker en grotere hoeveelheden dan gewoonlijk.
- 6 Ik voel een sterke neiging om tijdens en tussen de maaltijden door te veel te eten.

##### **8/9. Gewichtsafname / gewichtstoename gedurende de afgelopen 2 weken:**

- 0 Ik ben 2½ kg of meer afgevallen.
- 1 Ik ben 1 kg of meer afgevallen.
- 2 Ik heb het gevoel dat ik wat ben afgevallen.
- 3 Geen gewichtsverandering.
- 4 Ik heb het gevoel dat ik wat ben aangekomen.
- 5 Ik ben 1 kg of meer aangekomen.
- 6 Ik ben 2½ g of meer aangekomen.



**10. Concentratie/besluitvaardigheid:**

- 0 Er is geen verandering in gebruikelijke concentratievermogen of in besluitvaardigheid.
- 1 Ik voel mij nu en dan besluiteloos of merk dat ik mijn aandacht er niet bij kan houden.
- 2 Ik heb bijna altijd grote moeite om mijn aandacht vast te houden en om beslissingen te nemen.
- 3 Ik kan mij niet goed genoeg concentreren om te lezen of kan zelfs niet de kleinste beslissingen nemen.

**11. Zelfbeeld:**

- 0 Ik vind mijzelf even waardevol en nuttig als een ander.
- 1 Ik maak mijzelf meer verwijten dan gewoonlijk.
- 2 Ik heb sterk de indruk dat ik anderen in moeilijkheden breng.
- 3 Ik denk voortdurend aan mijn grotere en kleinere tekortkomingen.

**12. Gedachten aan dood en zelfmoord:**

- 0 Ik denk niet aan zelfmoord of aan de dood.
- 1 Ik heb het gevoel dat mijn leven leeg is en vraag me af of het nog de moeite waard is.
- 2 Ik denk enkele malen per week wel even aan zelfmoord of aan de dood.
- 3 Ik denk een aantal keren per dag serieus na over zelfmoord of de dood, óf ik heb zelfmoordplannen gemaakt, óf ik heb al een poging gedaan om mijn leven te beëindigen.

**13. Algemene interesse:**

- 0 Geen verandering van mijn normale interesse in andere mensen en activiteiten.
- 1 Ik merk dat ik minder geïnteresseerd ben in anderen en in activiteiten.
- 2 Ik heb alleen nog interesse in één of twee dingen die ik voorheen deed.
- 3 Ik heb vrijwel geen interesse meer in dingen die ik voorheen deed.

**14. Energie:**

- 0 Geen verandering in mijn gebruikelijke energie.
- 1 Ik word sneller moe dan gewoonlijk.
- 2 Ik heb grote moeite met het beginnen aan of volhouden van gebruikelijke dagelijkse activiteiten (bijvoorbeeld boodschappen doen, huiswerk, koken, of naar het werk gaan).
- 3 Ik ben niet in staat om mijn normale dagelijkse activiteiten uit te voeren vanwege een gebrek aan energie.

**15. Gevoel van traagheid:**

- 0 Ik denk, spreek en beweeg in mijn normale tempo.
- 1 Mijn denken is vertraagd en mijn stem klinkt vlak en saai.
- 2 Ik heb meer tijd nodig om te antwoorden op vragen, en mijn denken is zeker vertraagd.
- 3 Het kost me zeker veel moeite om te reageren op vragen.

**16. Rusteloos gevoel:**

- 0 Ik voel mij niet rusteloos.
- 1 Ik ben vaak zenuwachtig, ik wring met mijn handen en ik kan niet rustig op een stoel zitten.
- 2 Ik heb de neiging te bewegen en ben nogal rusteloos.
- 3 Ik kan vaak niet stilzitten en loop dan te ijsberen.

**Deel 5: Werk-gerelateerd en sociaal functioneren**

**Geef aan in hoeverre het overlijden van uw dierbare enkele jaren geleden van invloed is op alledaagse bezigheden op het gebied van werk, huishouden, vrijetijdsactiviteiten en relaties nu, in deze periode van uw leven. U hoeft niet perse een antwoord te kiezen waar tekst bij staat, u kunt ook uit de tussenliggende nummers kiezen.**

## 1. WERK

- |               |   |            |   |       |   |               |   |                                    |
|---------------|---|------------|---|-------|---|---------------|---|------------------------------------|
| 0             | 1 | 2          | 3 | 4     | 5 | 6             | 7 | 8                                  |
| helemaal niet |   | een beetje |   | nogal |   | tamelijk veel |   | zeer ernstig<br>ik kan niet werken |

2. HUISHOUDEN

*Schoonmaken, opruimen, boodschappen doen, koken, zorgen voor de kinderen, rekeningen betalen enz.*

0 1 2 3 4 5 6 7 8  
 helemaal niet een beetje nogal tamelijk veel zeer ernstig

3. SOCIALE VRIJETIJD SACTICITEITEN

*Wat je doet met anderen, zoals feestjes, uitgaan, uitstapjes, amusement enz.*

0 1 2 3 4 5 6 7 8  
 helemaal niet een beetje nogal tamelijk veel zeer ernstig

4. PRIVÉ VRIJETIJD SACTIVITEITEN

*Wat je doet **alleen doet**, zoals lezen, tuinieren, naaien, hobby's, wandelen enz.*

0 1 2 3 4 5 6 7 8  
 helemaal niet een beetje nogal tamelijk veel zeer ernstig

5. FAMILIE EN RELATIES

*Het aangaan en onderhouden van intieme relaties, zoals met de mensen met wie je samenleeft.*

0 1 2 3 4 5 6 7 8  
 helemaal niet een beetje nogal tamelijk veel zeer ernstig

**Deel 6: De uitvaart**

**Hieronder staan uitspraken over de uitvaart van uw dierbare enkele jaren geleden. In hoeverre sluiten deze uitspraken aan bij uw ervaringen, zoals u daar nu, enkele jaren later, op terugkijkt?**

		<i>Helemaal niet</i>	<i>Een beetje</i>	<i>Nogal</i>	<i>Tamelijk veel</i>	<i>Heel erg</i>
1	Mijn uitvaartverzorger was professioneel en persoonlijk betrokken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ik had het gevoel dat mijn uitvaartverzorger tijdens de dagen voor en na het afscheid beschikbaar was.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Mijn uitvaartverzorger was daadkrachtig energiek.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Mijn uitvaartverzorger was respectvol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Mijn uitvaartverzorger was inspirerend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Ik heb op de best mogelijke manier afscheid kunnen nemen van mijn overleden dierbare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	De wijze waarop de periode rondom het afscheid is verlopen heeft een belangrijke bijdrage geleverd aan mijn verwerkingsproces.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Niet de uitvaartverzorger, maar de directe nabestaanden hadden de regie over de uitvaart.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Ik heb de uitvaart verdrietig maar ook positief ervaren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	De overledene heeft zijn/haar wensen over de invulling van de uitvaart voor zijn/haar dood kenbaar kunnen maken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Het afscheid is precies zo gegaan zoals ik dit in gedachten had.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Deel 7: Ondersteunende activiteiten**

Hieronder staan diverse activiteiten die u mogelijk ondernomen hebt om met dit verlies om te gaan. **Kruis** alstublieft **ALLE** activiteiten aan die u ondernomen hebt. Geef alstublieft ook aan in hoeverre die activiteiten geholpen hebben om met het verlies om te gaan.

		<i>Deze activiteit heeft mij <u>niet</u> geholpen</i>	<i>Deze activiteit heeft mij <u>een beetje</u> geholpen</i>	<i>Deze activiteit heeft mij <u>nogal</u> geholpen</i>	<i>Deze activiteit heeft mij <u>tamelijk</u> <u>veel</u> geholpen</i>	<i>Deze activiteit heeft mij <u>heel goed</u> geholpen</i>
<input type="checkbox"/>	Ik heb een lotgenotengroep over rouw bezocht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ik heb informatie gelezen over rouw/omgaan met verlies (op internet of in een boek of brochure).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ik heb (een) gesprek(ken) gehad met een rouwbegeleider.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ik heb (een) gesprek(ken) gehad met een psycholoog, psychiater, huisarts over mijn verlieservaring en rouw.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ik heb deelgenomen aan een herinneringsbijeenkomst, georganiseerd door Yarden ter herinnering aan de overledene.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ik heb deelgenomen aan een andere bijeenkomst (bijv. met familie) ter herinnering aan de overledene (m.u.v. de dag van de uitvaart).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ik heb een boek, gedicht, tekening, of schilderij gemaakt om uiting te geven aan mijn gevoelens van rouw.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ik heb het graf of de plaats waar as is verstrooid bezocht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ik heb deelgenomen aan informatiebijeenkomsten over rouw.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ik heb een persoonlijk ritueel gedaan om uiting te geven aan mijn rouw/ gevoelens tegenover de overledene.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ik luister naar muziek/kijk naar een film die mij herinnert aan de overledene.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ik heb een speciale plek in mijn huis met voorwerpen (bijv. een foto) die mij herinneren aan de overledene.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ik heb een kaars aangestoken voor de overledene.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ik draag iets bij me wat me herinnert aan de overledene.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	Ik heb een plaats met speciale betekenis voor mij en de overledene bezocht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Deze activiteit heeft mij <u>niet</u> geholpen</i>	<i>Deze activiteit heeft mij <u>een beetje</u> geholpen</i>	<i>Deze activiteit heeft mij <u>nogal</u> geholpen</i>	<i>Deze activiteit heeft mij <u>tamelijk veel</u> geholpen</i>	<i>Deze activiteit heeft mij <u>heel goed</u> geholpen</i>
<input type="checkbox"/>	Ik heb anderen opgezocht om over de overledene te praten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ik heb een andere activiteit ondernomen, namelijk (noem de belangrijkste):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ik heb geen van deze of andere activiteiten ondernomen, omdat:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kies één activiteit die u geholpen heeft in het rouwproces en het verwerken van uw verlies. Wanneer u geen activiteiten hebt ondernomen die u geholpen hebben in het verwerkingsproces, vul dan in 'weet ik niet'.

Geef aan in hoeverre de volgende stellingen van toepassing zijn op de gekozen activiteit.

		<i>Helemaal niet</i>	<i>Een beetje</i>	<i>Nogal</i>	<i>Tamelijk veel</i>	<i>Heel erg</i>
1	Ik had een actieve rol in het bedenken en/of uitvoeren van deze activiteit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Er waren ook anderen betrokken bij deze activiteit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Door de activiteit heb ik mijn emoties kunnen uiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	In de activiteit werd gebruik gemaakt van symboliek die betekenisvol was voor mij.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	De activiteit heeft mij geholpen de band met de overledene opnieuw vorm te geven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Deze activiteit gaf me een gevoel van controle en structuur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Heeft u vragen of opmerkingen over deze enquête?

**Let op: De vragenlijst is dubbelzijdig geprint. Heeft u alle vragen ingevuld?**

**- EINDE -**

## Bijlage 2 – Informatiebrief

Utrecht [datum]

Geachte [invoer],

U ontvangt deze brief omdat u enkele jaren geleden hebt meegewerkt aan het onderzoek “*Een goed afscheid helpt je verder.*” Dat onderzoek is toen uitgevoerd door mij, Paul Boelen van de afdeling Klinische Psychologie van de Universiteit Utrecht, in samenwerking met Yarden. U hebt destijds een vragenlijst ingevuld naar aanleiding van het overlijden van [invoer]. De vragenlijst omvatte onder meer vragen over het verlies dat u had meegemaakt, uw gevoelens over dit verlies, en uw kijk op de uitvaart. Aan het einde van die vragenlijst gaf u aan dat ik u later nog eens mocht benaderen voor deelname aan aanvullende onderzoeken.

Met deze brief wil ik u uitnodigen om opnieuw een vragenlijst in te vullen. Deze vragenlijst sluit aan bij de eerdere vragenlijst van het onderzoek “*Een goed afscheid ...*” Ik wil graag in kaart brengen hoe mensen de eerste periode na hun verlies ervaren en wat de invloed van deze ervaringen is op het verloop van rouw door de tijd heen. In deze vervolgvragenlijst komen opnieuw allerlei vragen aan bod over het verlies dat u enkele jaren geleden hebt meegemaakt en uw gevoelens daarover. Door de gegevens van deze vragenlijst te koppelen met die van de eerste vragenlijst, kan ik onderzoeken of ervaringen in de eerste periode na een verlies van invloed zijn op het verloop van rouw.

Ik hoop dat u deze vragenlijst wilt invullen. Wellicht komen de vragen zwaar op u over. Echter, ook als het verlies van destijds inmiddels een heel kleine rol (of geen rol meer) speelt in uw leven, is het invullen van deze vragenlijst zinvol. Uw gegevens helpen om beter te begrijpen hoe verliesverwerking verloopt – en welke omstandigheden verliesverwerking makkelijker of juist moeilijker maken. Dit vervolgonderzoek wordt weer uitgevoerd in samenwerking met Yarden: Yarden is benieuwd in hoeverre de kijk op de uitvaart van invloed is op de gevolgen van verlies.

Het invullen van de enquête duurt ongeveer 20 minuten. Deelname aan dit onderzoek is vrijwillig. Indien het invullen van de vragenlijst te belastend is, kunt u op ieder moment stoppen. Voorafgaand aan de vragen treft u een toestemmingsformulier aan. Indien u deel wilt nemen, dient u het toestemmingsformulier in te vullen. Ik mag uw gegevens alleen verwerken in het onderzoek als u daar toestemming voor geeft. Op het toestemmingsformulier wordt gevraagd om persoonsgegevens in te vullen. Deze persoonsgegevens worden los van de gegevens van de vragenlijst bewaard en niet betrokken in de verwerking van de gegevens.

Voor vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met Bertine Verloop (h.b.verloop@uu.nl). Bertine is als onderzoeksassistent bij dit onderzoek betrokken. Indien u merkt dat uw emotionele reacties op het verlies zeer intens zijn en u daar advies over wilt kunt u mij desgewenst bellen (030 – 253 30 21) of e-mailen (p.a.boelen@uu.nl).

Met vriendelijke groet,

Prof. dr. Paul Boelen

## Bijlage 3 – Toestemmingsverklaring

### TOESTEMMINGSVERKLARING

Om uw gegevens (antwoorden) officieel te mogen gebruiken voor ons onderzoek, is het noodzakelijk dat u hiervoor schriftelijk toestemming geeft.

Als u ermee akkoord gaat dat uw gegevens worden gebruikt voor onderzoek, dan verzoeken wij u om deze toestemmingsverklaring in te vullen. U dient weliswaar persoonlijke gegevens in te vullen, maar die gegevens worden niet gebruikt bij de verwerking van de gegevens. Uw gegevens worden dus anoniem verwerkt.

- Ik verklaar hierbij dat ik op de hoogte ben van het doel van het onderzoek “Afscheid en verlies” van Prof. Dr. Paul Boelen van de Universiteit Utrecht.
- Ik heb de informatiebrief aan het begin van de vragenlijst gelezen.
- Ik vind het goed dat de antwoorden die ik heb gegeven anoniem verwerkt worden in het onderzoek.
- Ik weet dat deelname aan dit onderzoek vrijwillig is, en ik kan mijn toestemming voor deelname op ieder gewenst moment, zonder opgave van reden intrekken.
- Ik weet dat ik recht heb op inzage, verbetering, aanvulling en verwijdering van de door mij verstrekte gegevens.

Naam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_

Woonplaats: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

E-mailadres: \_\_\_\_\_

Indien bij toeval (dus zonder dat daar specifiek naar wordt gekeken) uit de vragenlijsten blijkt dat er sprake is van ernstige rouwreacties, depressie of posttraumatische stress, dan wil ik daarover geïnformeerd worden.

Ja  Nee

Ik wil op de hoogte gebracht worden van de uitkomsten van dit onderzoek.

Ja  Nee

U mag mij per email of post benaderen met informatie over andere onderzoeken die gaan over rouw en verliesverwerking.

Ja  Nee