



## Rouw en Nazorg in de palliatieve zorg

[www.netwerkpalliatievezorg.nl/rotterdam](http://www.netwerkpalliatievezorg.nl/rotterdam)

verliescoach

**nelly troost**

The logo features the name 'nelly troost' in a bold, lowercase sans-serif font. Below the word 'nelly' is a dark brown, downward-curving arc, resembling a sad smiley face. Below the word 'troost' is a yellow, upward-curving arc, resembling a happy smiley face.

*Houvast om los te laten*

[www.nellytroost.nl](http://www.nellytroost.nl)

# Rouw en nazorg

Wat is nazorg?

Wanneer geef je nazorg?

Wat weten we over rouwen?

Hoe ga jij om met rouw?

# Nazorg

De aandacht die mensen krijgen nadat ze iets heftigs hebben meegemaakt.

Nazorg is onderdeel van de palliatieve zorg.

Wanneer heb jij voor het laatst tijdens je werk 'nazorg' gegeven?

# Nazorg

- Erbij zijn/ in de buurt zijn/getuige zijn.
  - Gesprek over rouwen vóór het overlijden.
  - Betrekken bij de zorg, bij afscheid en laatste zorg.
  - Het aanbieden van een nazorggesprek na circa 6 weken aan de nabestaande.
- 
- Zorg voor elkaar als zorgverleners en vrijwilligers.
  - Structurele ondersteuning, intervisie, kennis m.b.t. verlies en rouw

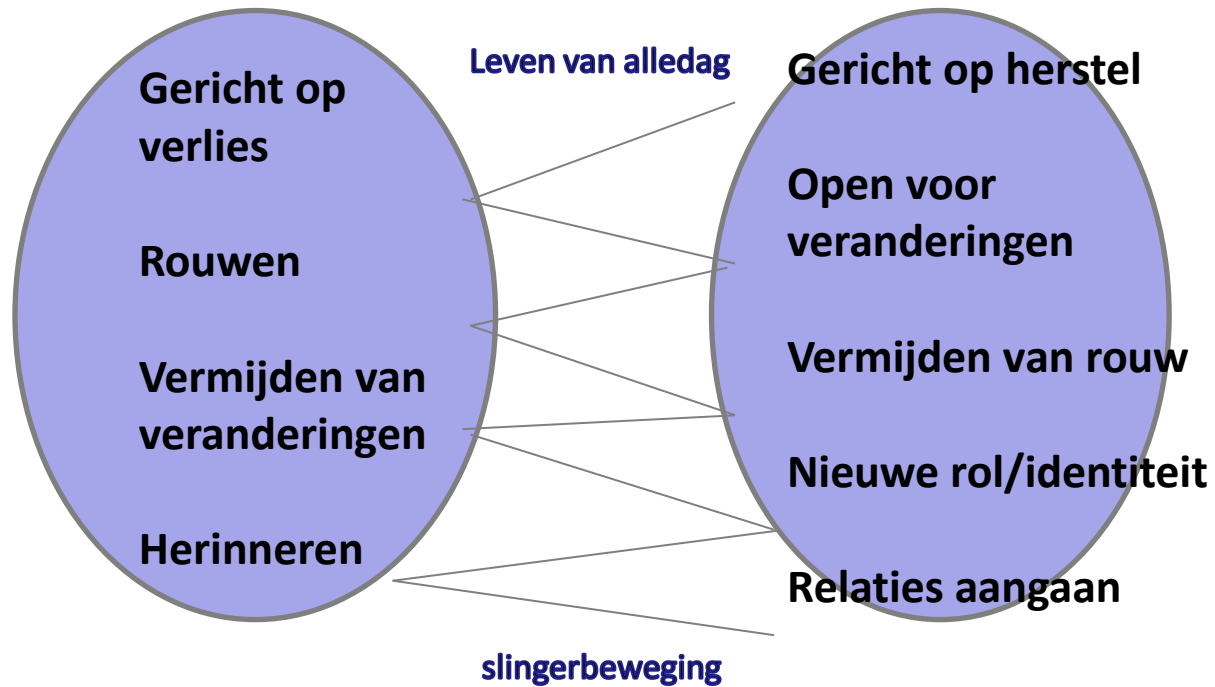
## De kern van nazorg

- Laat weten dat de emotie er mag zijn en geuit mag worden.
- Dat niets gek is!
- Ook niet alsof het lijkt dat men niet rouwt.
- De nabestaande zich gezien voelt.
- Inzicht geven over hoe rouwen werkt.
- Informatie meegeven waar men terecht kan wanneer de rouw veel later naar boven komt.

# Rouwen is normaal

- Rouw hoort bij het leven.
- Rouw vormt ons als mens.
- Ieder rouwt op een eigen manier.
- Rouw gaat nooit over.

## Duale procesmodel van Stroebe en Schut (1999)





# Krachtbronnen

Krachtbronnen zijn ervaringen, activiteiten, mensen waarvan je voelt weer wat 'adem' te krijgen en waar liefdevolle aandacht ruimte krijgt.

Het ontwikkelt: **Veerkracht**

Zoals: natuur, wandelen, geloof, sport, een huisdier, yoga...

# Overlevingsgedrag

Dit gedrag helpt je om de pijn niet in zijn volheid te voelen. Het beschermt je. Over het algemeen komt het in de loop van de tijd naar buiten.

Wanneer dit niet gebeurt kan het tegen gaan werken en gaat het verdriet vast zitten. Ook wel gestolde rouw genoemd.

# DE VERLIESCIRKEL



## Wat vraagt het van jou?

- Geen oordeel hebben over hoe de ander rouwt.
- De pijn van de ander kunnen verduren.
- Geen oplossing hebben, maar aanwezig zijn.
- Inzicht hebben in jouw persoonlijk wijze van rouwen en ruimte geven aan de ander die het mogelijk anders doet.

*Too often we underestimate the power of a touch, a smile, a kind word, a listening ear, an honest compliment, or the smallest act of caring, all of which have the potential to turn a life around.*

*Leo Buscaglia (1924-1998)*