

LEVEN MET VERMISSING

© 2015 Rijkuniversiteit Groningen

Auteurs:

Lonneke Lenferink (Rijkuniversiteit Groningen)

Jos de Keijser (Rijkuniversiteit Groningen)

Paul Boelen (Universiteit Utrecht)

Ontwerp:

Jobbe Holtes.nl

Rijkuniversiteit Groningen, Groningen
Faculteit Gedrags- en Maatschappijwetenschappen
Afdeling Klinische Psychologie

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of opnamen, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

Het werkboek is mede mogelijk gemaakt door subsidiering van Fonds Slachtofferhulp, Rijkuniversiteit Groningen, Stichting Stimuleringsfonds Rouw.

INLEIDING

In dit werkboek wordt ingegaan op emotionele gevolgen van vermissing van een dierbare en de psychologische behandeling die ontwikkeld is om mensen van wie een dierbare is vermist te ondersteunen. Dit werkboek maakt deel uit van de psychologische behandeling waarbij deelnemers wekelijkse opdrachten uitvoeren.

Het werkboek is geschreven voor mensen van wie een dierbare al langer vermist is aangeduid als 'achterblijvers'. Er is gekozen om één term te hanteren voor mensen die een vermissing meemaken. Dit betekent niet dat de vermissing ook op eenzelfde wijze wordt beleefd. Iedere achterblijver heeft zijn of haar unieke ervaring en beleving. Daarom zullen sommige dingen die in het werkboek worden beschreven voor u herkenbaar zijn en andere dingen niet.

In het eerste hoofdstuk wordt beschreven hoe vaak vermissing voorkomt in Nederland en wat de mogelijke impact van vermissing is op achterblijvers.

In het tweede hoofdstuk wordt ingegaan op de psychologische gevolgen van vermissing van een dierbare. Er wordt beschreven hoe het aanpassingsproces bij de vermissing van een dierbare kan verlopen en niet hoe dit proces moet verlopen.

In het derde hoofdstuk worden persoonlijke, sociale en maatschappelijke factoren beschreven die mogelijk van invloed zijn op de wijze waarop er met de vermissing wordt omgegaan.

In het laatste hoofdstuk wordt een behandeling besproken voor mensen die vastlopen in het proces van leren leven met vermissing.

Na het lezen van dit werkboek hebt u hopelijk een beter beeld van de reacties en gevoelens die u kunt ervaren wanneer een dierbare is vermist; u krijgt als het ware theoretische kennis over het proces van leren leven met vermissing.

Tijdens de behandeling kunt u met uw therapeut bespreken wat u van het werkboek vindt, wat u herkent of juist niet herkent. Schroom niet om vragen over dit werkboek aan uw therapeut te stellen.

Onderzoek naar emotionele gevolgen van vermissing van een dierbare staat wereldwijd nog in de kinderschoenen. De informatie in dit werkboek is gebaseerd op schaarse onderzoeken en eigen ervaringen met hulpverlening aan achterblijvers. Wij zijn benieuwd wat u van deze informatie vindt en staan open voor suggesties van uw kant ter verbetering van dit werkboek.

INHOUDSOPGAVE

Hoofdstuk 1	Vermissing van een dierbare	6
Hoofdstuk 2	Emotionele gevolgen van vermissing van een dierbare	7
2.1	Gedachten	7
2.2	Emoties	8
2.3	Lichamelijke verschijnselen	9
2.4	Gedrag	10
Hoofdstuk 3	Factoren die van invloed zijn op het omgaan met vermissing	12
3.1	Persoonlijke factoren	12
3.2	Sociale factoren	12
3.3	Maatschappelijke factoren	13
Hoofdstuk 4	De behandeling	14
4.1	Doelen van de behandeling	14
4.2	Overzicht van de behandeling	15
4.3	Wat is cognitieve therapie (CT)?	15
4.4	Wat kunnen mindfulness-oefeningen toevoegen aan cognitieve therapie?	18
4.5	Schrijfp opdrachten	19
bijlage 1	Overzicht van de behandeling en huiswerkopdrachten	21
bijlage 2	Opdracht 'Leren niet-helpende gedachten te herkennen en gedachten ter discussie te stellen'.	23
bijlage 3	Vershillende soorten niet-helpende gedachten en hun oplossingen	24
bijlage 4	Schrijfp opdrachten	29
4.1	Algemene instructies	29
4.2	De opdrachten	30

HOOFDSTUK 1 VERMISSING VAN EEN DIERBARE

In Nederland worden jaarlijks naar schatting 20.000 meldingen gedaan van vermiste personen. Negentig procent van de vermiste personen worden binnen 1 week gevonden. Ruim 1600 mensen zijn weken- of maandenlang vermist. Op dit moment zijn er ongeveer 1500 tot 2000 mensen in Nederland langer dan 1 jaar vermist. Ieder vermist persoon laat achterblijvers achter. De onzekere situatie is voor de achterblijvers vaak moeilijk te hanteren.

In tegenstelling tot een overlijden van een dierbare, is er bij een vermissing geen afsluiting. Afsluiting houdt vaak verband met het vinden van antwoorden, 'doorgaan met het leven', 'de deur sluiten' en 'het loslaten'. Leven met een vermissing van een dierbare gaat gepaard met veel onbeantwoorde vragen. Achterblijvers weten vaak niet waarom en hoe hun dierbare is verdwenen en waar hij/zij verblijft en of hij/zij nog in leven is. De mogelijkheid dat de dierbare terugkeert kan niet worden uitgesloten, waardoor er ook geen sprake kan zijn van afsluiting.

Vermissing is een gebeurtenis die niet binnen onze denkkaders past. Achterblijvers zijn in een situatie terechtgekomen die onverenigbaar is met hun beeld van een veilige, controleerbare en begrijpelijke wereld. Omdat een vermissing zo ontwrichtend is en tot zoveel onbeantwoorbare vragen leidt, blijft het brein overuren maken om de vermissing te begrijpen. Aanhoudend piekeren over mogelijke oorzaken, zelfverwijtende gedachten, gedachten over waar de vermiste is, hoe hij/zij eraan toe is, en of hij/zij ooit terug zal komen, kan als zeer belemmerend worden ervaren.

Het is niet alleen de pijn van het niet weten hoe het de dierbare vergaat, maar ook de mentale kwelling van de onwetendheid of er ooit een einde komt aan de onzekerheid. Achterblijvers worden veelal heen en weer geslingerd tussen hoop op de mogelijke terugkeer van de vermiste en wanhoop bij de gedachte dat deze terugkeer nooit zal volgen of dat de vermiste dood wordt gevonden. Het is dan ook begrijpelijk dat het moeilijk is om met de pijnlijke situatie om te gaan. De behandeling zal dan ook niet gericht zijn op het afsluiten van de pijnlijke situatie, maar op het leren omgaan met de pijnlijke situatie.

HOOFDSTUK 2 **EMOTIONELE GEVOLGEN VAN VERMISSING VAN EEN DIERBARE**

Ieder mens reageert anders op een vermissing. Geen achterblijver heeft dezelfde ervaring. Ook binnen een familie reageren mensen verschillend. Ieder familielid heeft immers zijn/haar unieke band met de vermiste en heeft zijn/haar eigen karakter en eerdere levenservaringen.

Hieronder worden emotionele gevolgen besproken die achterblijvers kunnen ondervinden. Sommige van de hieronder beschreven gevolgen zijn misschien herkenbaar, andere niet.

2.1 GEDACHTEN

We noemen een aantal reacties en verschijnselen die te maken hebben met gedachten. Het zijn reacties die veel voorkomen en normaal zijn, ondanks dat zij soms als akelig of angstaanjagend worden ervaren.

Wanneer een dierbare is vermist hebben mensen vaak “zich herhalende gedachten”; gedachten die de hele tijd doorgaan en moeilijk te stoppen zijn. Herhalende gedachten kunnen gericht zijn op de omstandigheden en situatie rondom de vermissing, bijvoorbeeld scenario's over wat er gebeurd kan zijn of mogelijke locaties waar de vermiste is. Herhalende gedachten kunnen ook gericht zijn op de eigen persoon, bijvoorbeeld “ik had het moeten voorkomen” of “ik kan voor niemand iets betekenen”. Hieronder worden de verschillende soorten van herhalende gedachten beschreven.

HERHALENDE GEDACHTEN GERICHT OP DE SITUATIE

Gedachten over wat er mogelijk gebeurd is en de mogelijke verblijfplaatsen van de vermiste zijn onvermijdelijk. In de eerste periode van de vermissing is het belangrijk om alle scenario's over de verblijfplaats van de vermiste te overdenken, zodat er gericht gezocht kan worden. Wanneer de tijd verstrijkt en de vermiste na maanden nog niet gevonden is, kan het blijven zoeken naar oplossingen de dagelijkse taken blijven overschaduwen. Het onderhouden van het gezin en huishouden, naar school of werk gaan kan niet meer opgebracht worden. Op lange termijn kan dit uitputtend zijn.

ZELFVERWIJT

Herhalende negatieve gedachten kunnen ook gericht zijn op de eigen persoon, zoals “ik had het moeten voorkomen” of “had ik die dag hem niet laten gaan, dan was het nooit gebeurd”. Deze zelfverwijten maken het aanpassingsproces nog moeilijker doordat de achterblijver zich onnodig belast met ‘aanvallen’ op de eigen persoon.

HERHALENDE NEGATIEVE GEDACHTEN GERICHT OP DE WERELD

Wanneer een dierbare vermist is, is het vaak heel moeilijk om positief te denken over het leven en over de wereld. Soms nemen negatieve gedachten de overhand wat kan leiden tot het verstrikt raken in gedachten, bijvoorbeeld dat het leven volstrekt zinloos is en de wereld een onveilige plaats is sinds de vermissing. Als dat gebeurt wordt het steeds moeilijker om alledaagse activiteiten vol te houden, zich te richten op werk of sociale contacten. Tegelijkertijd kunnen dergelijke activiteiten juist ook belangrijk zijn om tegenwicht te geven aan alle onzekerheid en emotionele pijn.

HERHALENDE NEGATIEVE GEDACHTEN GERICHT OP TOEKOMSTIGE GEBEURTENISSEN

Een vermissing is onverenigbaar met het idee dat men controle heeft over dingen die gebeuren. Hierdoor kunnen er gedachten opkomen over mogelijke toekomstige negatieve gebeurtenissen waar de achterblijver ook geen controle op lijkt te hebben, bijvoorbeeld “vanaf nu zal er alleen nog maar ongeluk plaatsvinden”. Mensen staan voor de opgave onzekerheid over de toekomst te tolereren.

ZICH OPDRINGENDE HERINNERINGEN OF BEELDEN

Veel achterblijvers zien soms herinneringen of beelden voor zich die zij niet kunnen stoppen. Een voorbeeld is een moeder die het beeld voor zich blijft zien dat zij haar dochter uitzwaait en zegt dat ze van haar houdt. Dit was de laatste keer dat ze haar dochter heeft gezien. Deze herinnering trekt een aantal keer per dag als een film aan haar voorbij. Dat leidt elke keer weer tot verdriet, waardoor ze het liefst de hele dag binnen blijft uit angst om zomaar in huilen uit te barsten. Haar wens is om controle te krijgen over deze plots opkomende, levendige herinneringen, zodat ze niet meer overmand wordt door emoties die haar leven zijn gaan bepalen.

Het is niet vreemd dat sommige herinneringen door de vermissing een heftige emotionele lading hebben gekregen. Zich verzetten tegen deze emoties heeft meestal slechts een tijdelijk effect. Door de ongewenste gevoelens toe te laten en ruimte te geven, is het vaak beter mogelijk om deze aan te passen. Oftewel; gevoelens ervaren is een voorwaarde voor het verwerken van die gevoelens. Vaak gaat dit niet zo makkelijk in het geval van vermissing van een dierbare, omdat het heftige gevoelens zijn die vaak al enige tijd aanwezig zijn. Toch is het mogelijk om in kleine stapjes grip te krijgen op deze heftige emoties. In hoofdstuk 4 wordt hier uitvoerig op ingegaan.

2.2 EMOTIES

De vermissing van een dierbare kan verschillende emotionele reacties en gevoelens oproepen. Sommige mensen ervaren de vermissing van een dierbare als een emotionele rollercoaster waar geen einde aan lijkt te komen. Anderen ervaren dat negatieve gevoelens langzaam maar geleidelijk afnemen naarmate de tijd verstrijkt. Er zijn geen goede of slechte gevoelens, ieder individu heeft zijn eigen unieke ervaring. Hieronder volgen een aantal voorbeelden van emotionele reacties die achterblijvers kunnen ervaren.

VERDRIET EN GEMIS

Verdriet is misschien wel de meest voorkomende emotionele reactie. Verdriet is een uiting van gemis, verlangen en droefheid. Het kan zich uiten in huilen, maar dat hoeft niet altijd het geval te zijn. Sommige mensen voelen wel verdriet, maar huilen niet. Anderen huilen stilletjes en weer andere mensen hebben huilbuien. Door het verdriet te uiten zijn mensen op termijn beter in staat om met het gemis om te gaan.

ANGST

Angst is een emotie die de mens waarschuwt voor gevaar of een bedreigende gebeurtenis. In vele gevallen is angst nuttig, omdat het u kan behoeden voor bedreigende situaties. In het geval van een vermissing is er geen sprake van één bedreigende gebeurtenis, maar een uiterst pijnlijke situatie waar geen zicht is op een einde. Er kan daarom een continue staat van alertheid ontstaan. Het brein blijft als het ware waakzaam en waarschuwingen afgeven. Bij het overgaan van de telefoon, een bericht over een vermissing in het nieuws, of de dierbare denken te zien lopen op

straat zijn voorbeelden van gebeurtenissen die kunnen leiden tot angst of gespannen reacties. Dit wordt ook wel hyper-alertheid genoemd en kan emotioneel en lichamelijk zeer uitputtend zijn. Door het verhoogde angstniveau kan het slapen ook onrustig zijn, vanwege bijvoorbeeld angstdromen en nachtmerries. Ook de angst om andere dierbaren kwijt te raken kan voorkomen.

SCHULDGEVOELENS

Achterblijvers voelen zich vaak schuldig over de dingen die ze gedaan of juist nagelaten hebben. Soms leggen achterblijvers de oorzaak van de vermissing bij zichzelf neer en achten zij zichzelf 'medeplichtig' aan de vermissing, terwijl zij het in werkelijkheid niet hadden kunnen voorkomen. Schuldgevoelens worden dan vaak geuit met de woorden 'had ik maar...'. Wanneer het zoeken naar de vermiste afneemt, kan dit ook leiden tot schuldgevoelens, omdat het ervaren kan worden als opgeven of het in de steek laten van de vermiste.

Achterblijvers kunnen zich ook schuldig voelen over dingen die eerder zijn voorgevallen in de relatie met de dierbare, bijvoorbeeld ruzies. Er kunnen ook schuldgevoelens zijn over het eigen aanpassingsproces. Soms menen mensen dat ze te weinig verdriet hebben, dat ze meer pijn zouden moeten voelen dan ze eigenlijk voelen of dat zij geen boosheid mogen voelen, terwijl het er wel is. Schuldgevoelens over het eigen aanpassingsproces komen vaak voort uit de gedachte dat bepaalde gevoelens en reacties in een aanpassingsproces niet thuishoren. Zoals eerder beschreven gaat ieder individu anders om met de vermissing. Er bestaan geen regels over welke reacties en verschijnselen wel en niet in een aanpassingsproces thuishoren.

BOOSHEID

Sommigen achterblijvers ervaren boosheid verbonden met de onmacht van het niet weten wat er precies gebeurd is. Ook telkens opnieuw teleurgesteld raken wanneer een tip uiteindelijk nergens toe leidt, kan veel frustratie oproepen. Men kan ook ontevreden zijn over hoe de hulpdiensten presteren, bijvoorbeeld het niet worden teruggebeld door de politie of van het kastje naar de muur gestuurd worden. Achterblijvers kunnen zich ook in de steek gelaten voelen door vrienden of familie en daar boos en teleurgesteld over zijn.

HOOP

Hoop is een emotie waar vele mensen zich aan vasthouden in een moeilijke periode en het is een meestal een belangrijk aspect van leven met vermissing. Hoop op de terugkeer van de dierbare kan enig tegenwicht geven aan de wanhoop bij de gedachte dat die terugkeer vermoedelijk nooit zal gebeuren.

2.3 LICHAMELIJKE VERSCHIJSSELEN

De spanning ten gevolge van de vermissing van een dierbare kan leiden tot allerlei lichamelijke verschijnselen, zoals een leeg gevoel in de maag, benauwdheid op de borst, een brok in de keel, moeilijkheden met ademen, overgevoeligheid voor geluid, het gevoel in een droom te leven, het gevoel niet echt in het hier en nu te zijn, misselijkheid, en eetproblemen. Veelvoorkomend zijn ook slaapproblemen, zoals moeite hebben met in slaap komen of herhaaldelijk wakker worden in de nacht, of vaak te vroeg wakker worden. De kans is groot dat er een vicieuze cirkel ontstaat van piekeren over de vermissing, waardoor iemands slaapritme verstoord raakt. Slaapproblemen kunnen ook ontstaan door nachtmerries. Ook kunnen er allerlei lichamelijke spanningsklachten zijn zoals hoofdpijn, spierpijn en rugpijn.

2.4 GEDRAG

De vermissing van een dierbare kan leiden tot veranderingen in het gedrag. Waar voorheen het leven in het teken stond van de dagelijkse bezigheden, zoals werk, huishouden en/of zorg voor het gezin, staat het leven nu in het teken van de vermiste.

EXTREEM ACTIEF EN PASSIEF GEDRAG

Na een vermissing is het voor de achterblijvers vaak moeilijk om een balans te vinden in hun gedrag. In de beginfase wordt alle energie gebruikt om de vermiste te vinden. Sommige achterblijvers gaan hier zover in dat ze uitgeput raken. Vaak ontstaat daarna een fase van passiviteit: alles is al uitgedacht en geprobeerd en er treedt moedeloosheid op, waarin de achterblijver de neiging heeft zich geheel terug te trekken. Hoewel dit proces begrijpelijk is, is het raadzaam een balans te vinden in activiteit en rust, om zich ook op langere termijn staande te kunnen houden.

WACHTSTAND

Veelvoorkomend gedrag is wachten tot de vermiste terugkeert. Wachten op nieuws over de vermiste kan een groot deel van de dag in beslag nemen, waardoor andere dagtaken, bijvoorbeeld boodschappen doen, zoveel mogelijk worden vermeden. Het is dan ook voor veel achterblijvers moeilijk om een balans te vinden tussen het leven van alledag en het leven als achterblijver.

SOCIAAL TERUGTREKKEN

Hoewel veel achterblijvers juist behoefte hebben aan steun van anderen, zijn er ook achterblijvers die contact met anderen liever uit de weg gaan. Dit kan voortkomen uit schaamte: men wil niet dat mensen in de omgeving zien hoeveel verdriet zij hebben en gaan vervelende vragen uit de weg. Het kan ook zijn dat het gezelschap van anderen wordt vermeden omdat dit het gevoel van alleen zijn versterkt. In gezelschap van anderen realiseert men zich soms eens te meer wat men mist. Achterblijvers kunnen bovendien het idee hebben dat zij opgewekt, dapper of sterk moeten zijn in het bijzijn van anderen, terwijl ze daar eigenlijk geen zin in hebben. Ten slotte kunnen reacties van mensen uit de omgeving ertoe leiden dat men contacten liever vermijdt. Mensen in de omgeving zijn niet altijd steunend of troostend. Soms durft men de achterblijver niet te vragen hoe deze zich voelt of wordt de vermissing van de dierbare zelfs volkomen genegeerd.

VERMIJDEN VAN PIJNLIJKE HERINNERINGEN, GEDACHTEN EN GEVOELENS

Het komt voor dat achterblijvers bepaalde situaties, locaties of herinneringen vermijden. Sommige achterblijvers vinden het bijvoorbeeld moeilijk terug te denken aan fijne vakanties van vroeger. Nare herinneringen die men soms tracht te onderdrukken zijn bijvoorbeeld herinneringen aan de dagen rondom de vermissing of herinneringen aan pijnlijke momenten in de relatie met de vermiste. Vaak heeft dit soort vermijdingsgedrag erme te maken dat achterblijvers bang zijn dat zij de intensiteit van de verdrietgevoelens niet kunnen verdragen als zij bepaalde plekken of voorwerpen onder ogen zien of gedachten toelaten. Op den duur, als de vermijding lang stand houdt en men het nog steeds niet aandurft met bepaalde zaken geconfronteerd te worden, kan de vermijding er toe leiden dat het steeds moeilijker wordt om normale alledaagse activiteiten voort te zetten en zich aan de vermissing aan te passen.

KOESTEREN VAN VOORWERPEN DIE MET DE VERMISTE DIERBARE VERBAND HOUDEN

Het komt voor dat achterblijvers bepaalde voorwerpen met zich meedragen en koesteren, die sterk doen denken aan de vermiste dierbare. Voorbeelden zijn een kledingstuk, een ring, een brief of een foto. Dit kan troost bieden. Soms worden dergelijke voorwerpen gekoesterd uit angst dat men de herinnering aan de vermiste dierbare kwijt zal raken. Hoewel ook dit een begrijpelijke reactie is, kan het op den duur lastig worden. Dit is bijvoorbeeld het geval wanneer men het gevoel heeft dat men bepaalde voorwerpen met zich mee moet dragen of wanneer men in paniek raakt als een bepaald voorwerp is verdwenen.

INFORMATIEBEHOEFTE

Ten tijde van een vermissing bestaat er de behoefte om te weten wat er gebeurd is met de vermiste dierbare. Via verschillende kanalen kan er informatie worden verkregen, bijvoorbeeld via de politie, media en vrienden/kennissen. De mate waarin er behoefte is aan informatie kan echter verschillen tussen mensen. Sommige achterblijvers willen de gebeurtenissen voorafgaand aan de vermissing op een zo'n meest gedetailleerd niveau achterhalen. Bijvoorbeeld door de personen te ondervragen die voor het laatst bij de vermiste zijn geweest. Terwijl andere achterblijvers liever hun eigen herinneringen over de laatste keer dat ze contact hadden met de vermiste ophalen. Het kan ook zijn dat de hoeveelheid aan informatie overweldigend kan zijn en als belemmerend wordt ervaren. Ook voor de informatiebehoefte van achterblijvers geldt, dat ieder individu op zijn of haar eigen manier hiermee omgaat en dat er geen goede of foute manier is.

Aanpassing aan de vermissing van een dierbare kan gepaard gaan met verschillende gevoelens, gedachten, lichamelijke verschijnselen en gedragingen. Ieder individu beleeft de vermissing van een dierbare op zijn/haar eigen unieke manier. Sommige reacties die zijn beschreven in dit hoofdstuk kunnen herkenbaar zijn, andere niet.

In dit hoofdstuk worden factoren op een rij gezet die van invloed kunnen zijn op hoe een achterblijver omgaat met de vermissing.

3.1 PERSOONLIJKE FACTOREN

Mensen hebben verschillende persoonlijkheidseigenschappen, waardoor iedere achterblijver ook op zijn of haar manier met de vermissing omgaat. Sommige mensen willen bijvoorbeeld het liefst met anderen erover praten, terwijl anderen liever alleen zijn. Sommige mensen reageren meer assertief, terwijl anderen zich meer terug trekken. Sommigen zoeken afleiding in het werk, terwijl anderen het niet meer kunnen opbrengen om naar het werk te gaan. Het aanpassingsproces is bij sommige mensen bijvoorbeeld meer 'zichtbaar' dan anderen. Het feit dat bij de ene persoon het aanpassingsproces meer of minder zichtbaar is, betekent niet dat hij/zij meer of minder verdriet heeft dan de ander, maar dat beiden er op hun eigen manier ermee omgaan. De ene manier is ook niet beter of slechter dan de andere manier.

3.2 SOCIALE FACTOREN

Sommige mensen zijn beter in staat ondersteuning van anderen toe te laten, anderen willen dit niet of kunnen geen geschikte personen vinden met wie ze de gedachten en emoties over de vermissing kunnen delen. Steun ontvangen van naasten kan een helende werking hebben, maar wanneer er onbegrip is vanuit de omgeving kan dit het gevoel geven er alleen voor te staan. Sommigen vinden steun bij vrienden of familie. Anderen hebben veel baat bij een lotgenotenvereniging.

Naarmate de tijd verstrijkt kan de betrokkenheid bij mensen uit de omgeving van de achterblijver afnemen. Zij gaan weer verder met hun leven, terwijl het leven van de achterblijver stil lijkt te staan. Soms kan het lastig zijn voor de achterblijver om het contact met vrienden en kennissen te onderhouden, terwijl dit contact ook belangrijk kan zijn voor het ervaren van ontspanning en plezier.

De vermissing van een dierbare heeft ook gevolgen voor de verhoudingen binnen een familie. Ieder familielid gaat op zijn/haar eigen manier om met de vermissing. Dit leidt er soms toe dat bepaalde familieleden heel hecht met elkaar worden, of dat er juist onbegrip of irritatie tussen mensen ontstaat omdat ze elkaar niet kunnen bereiken in hun verdriet. Als sommige familieleden meer naar elkaar toe trekken, kunnen anderen het gevoel hebben buitengesloten te worden. Door de verschillende aanpassingsstijlen in een familie kunnen mensen, naast de vermissing van hun dierbare, het gevoel hebben ook de band met anderen kwijt te raken.

Binnen een familie of gezin kunnen mensen verschillende vermoedens hebben over de oorzaak van de vermissing. Alhoewel het lastig kan zijn om hiermee om te gaan, kan het luisteren naar elkaar, het respecteren van elkaars mening en elkaar steun bieden van enorme waarde zijn.

Elkaar tijd en ruimte gunnen en met elkaar praten over de verschillende manieren van omgaan met de vermissing kan helpen. Het heeft weinig zin om elkaar proberen te veranderen, de kans dat dat lukt is erg klein. Het is ook belangrijk uzelf niet te willen veranderen, zodat uw manier van omgaan met de vermissing meer lijkt op die van een ander. Het gaat er dus niet om dat iedereen op dezelfde manier moet omgaan met de vermissing, maar dat u elkaar beter begrijpt en beter kunt accepteren dat anderen op verschillende manieren omgaan met de vermissing.

3.3 MAATSCHAPPELIJKE FACTOREN

MEDIA-AANDACHT

De aandacht in de media voor de vermissing van uw dierbare kan door achterblijvers zowel positief als negatief worden ervaren. Enerzijds kan blijvende aandacht in de media bijdragen aan de opsporing van de vermiste, of kunnen achterblijvers het fijn vinden dat er veel aandacht aan hun dierbare wordt besteed. Anderzijds kunnen achterblijvers op onverwachte momenten met intieme beelden of verhalen worden geconfronteerd, ook als ze er geen zin in hebben. Tevens worden soms onwaarheden verteld of foutieve informatie gegeven, hetgeen voor achterblijvers zeer aangrijpend kan zijn.

POLITIE

Wanneer een vermissing wordt opgegeven is het voor de politiemedewerkers soms lastig om een betrouwbare inschatting te maken van de ernst van de situatie, omdat er (a) niet altijd 'harde' bewijzen zijn van een misdrijf (b) er geen plaats delict is en (c) het gaat om een subjectieve ervaring van de achterblijver. Het kan zijn dat de situatie wordt onderschat waardoor er te weinig actie wordt ondernomen tot grote ergernis van de achterblijvers. Soms nemen achterblijvers daarom zelf initiatief wat niet altijd wordt gesteund door de politie. Tijdens het politieonderzoek worden achterblijvers op de hoogte gehouden. Elke keer dat de politie contact opneemt, is er de hoop op goed nieuws. De hoeveelheid aan teleurstellingen die achterblijvers van langdurige vermisten moeten verwerken, kan leiden tot gevoelens van moede – en machteloosheid. Voor het verloop van het aanpassingsproces van achterblijvers is het belangrijk om het gevoel te hebben dat er alles aan is gedaan om de vermiste terug te vinden.

JURIDISCHE EN FINANCIËLE ONDERSTEUNING

De vermissing van een dierbare heeft vaak verschillende juridische en financiële gevolgen, zoals bijvoorbeeld het doorlopen van verzekeringen en hypothecaire verplichten en eventuele schulden van de vermiste. Ook kunnen er vragen zijn omtrent de inkomsten van de vermiste. Hoe lang heeft de achterblijver daar recht op? Binnen de familie kan ook onenigheid ontstaan over hoe er met dergelijke zaken omgegaan dient te worden. Voor veel achterblijvers is het regelen van juridische en financiële taken extra rompslomp wat veel tijd en energie kost die voor sommigen simpelweg niet op te brengen is. Wanneer men hier actief mee aan de slag gaat, ontstaan er dikwijls frustraties over de muren van bureaucratie waar tegenaan wordt gelopen.

HOOFDSTUK 4 DE BEHANDELING

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op de behandeling die u kunt krijgen bij het leren omgaan met de vermissing van uw dierbare. We bespraken in hoofdstuk 2 dat psychologische gevolgen van een vermissing van een dierbare zijn in te delen in vier categorieën: gedachten, emoties, lichamelijke verschijnselen en gedrag. Het is erg lastig emoties en lichamelijke verschijnselen direct in positieve richting te beïnvloeden. Daarom richten we ons in de behandeling op het veranderen van negatieve gedachten. Als uw negatieve gedachten ten aanzien van de vermissing van uw dierbare veranderen, dan heeft dat ook gevolgen voor de emoties, lichamelijke verschijnselen en het gedrag.

Het bezoek aan de psycholoog zal niet als doel hebben om vermissing van uw dierbare los te laten, te verwerken of af te sluiten, maar samen met de psycholoog zult u op zoek gaan naar een manier om te leren omgaan met de vermissing die het beste aansluit bij uw behoeften.

4.1 DOELEN VAN DE BEHANDELING

De behandeling poogt emotionele klachten te verminderen en welbevinden te bevorderen. De volgende drie algemene doelen staan in de behandeling centraal:

DOEL 1: MEER CONTROLE KRIJGEN OVER VERVELENDE GEDACHTEN

Sommige achterblijvers worden voortdurend geplaagd door herhalende negatieve gedachten, herinneringen of beelden die zij niet van zich af kunnen zetten. Sommige mensen moeten steeds denken aan de dagen rondom de vermissing. Anderen zien steeds weer voor zich waar de dierbare op dit moment kan zijn. Weer anderen denken voortdurend aan toekomstige nare gebeurtenissen die plaats kunnen vinden. Misschien herkent u dit. In de behandeling wordt eraan gewerkt dat u minder door deze nare en zich opdringende gedachten in beslag wordt genomen. Na de behandeling zult u beter in staat zijn aan de vermissing of uw dierbare te denken, zonder dat de gedachten en herinneringen u angstig maken en zonder dat deze zich als een film aan u opdringen.

DOEL 2: MEER CONTROLE KRIJGEN OVER DE GEVOELEN DIE SAMENHANGEN MET DE VERMISSING, IN PLAATS VAN DAT DEZE GEVOELEN CONTROLE HEBBEN OVER U

Niet alleen gedachten kunnen mensen in beslag nemen. Achterblijvers merken vaak dat zij overspoeld worden door emoties: dat kan verdriet zijn, maar ook angst, boosheid of schuldgevoelens. In de behandeling wordt eraan gewerkt dat u uiteindelijk meer controle heeft over uw gevoelens in plaats van dat deze controle hebben over u. Dat betekent dat u leert begrijpen waar de emoties vandaan komen en wat ze betekenen. De behandeling is gericht op afname van de intensiteit van deze gevoelens.

DOEL 3: VERBETEREN VAN HET DAGELIJKSE FUNCTIONEREN

Sommige mensen zijn gedurende lange tijd niet in staat de dagelijkse bezigheden te volbrengen. Mensen zijn bijvoorbeeld zo in beslag genomen door de vermissing dat ze niet goed weten hoe ze de dag door moeten komen of dat ze niet kunnen werken. In de behandeling wordt geprobeerd daar verandering in te brengen. Geprobeerd wordt, naast het verdriet en gemis, voldoende ruimte te maken om de dingen te doen die voor u belangrijk zijn.

Wat er precies zal gebeuren in de behandeling, is afhankelijk van de doelen die u samen met uw therapeut stelt.

We hebben voorbeelden beschreven van algemene doelen voor de behandeling. De therapeut zal samen met u bepalen wat in uw geval de doelen zijn van de behandeling. Dat kunnen dezelfde zijn als die we hier beschreven hebben. Vaak hebben mensen echter nog andere, heel persoonlijke doelen in de behandeling.

4.2 OVERZICHT VAN DE BEHANDELING

De behandeling bestaat uit gesprekken met uw therapeut, maar u wordt ook aangespoord om tussen de therapie sessies door zelf actief aan de slag te gaan met de huiswerkopdrachten. De huiswerkopdrachten bestaan uit mindfulness-oefeningen, schrijfopdrachten en het lezen van hoofdstukken uit dit werkboek. Door middel van het uitvoeren van de huiswerkopdrachten zult u merken dat u meer inzicht krijgt in uw eigen gedachten, gevoelens, lichamelijke verschijnselen en gedrag.

In bijlage 1 vindt u een overzicht van de behandelsessies en kunt u lezen welke huiswerkopdrachten behoren tot de verschillende behandelsessies.

4.3 WAT IS COGNITIEVE THERAPIE (CT)?

Cognitieve therapie (CT) is één van de meeste toegepaste behandelmethoden voor emotionele problemen. CT is met name gericht op het herkennen, uitdagen en veranderen van niet-helpende gedachten. Niet-helpende gedachten zijn opvattingen en gedachten die niet (helemaal) kloppen met de werkelijke feiten en die leiden tot negatieve emoties en niet-helpend gedrag. Om dit te verduidelijken, wordt hieronder een voorbeeld gegeven.

VOORBEELD:

Karel blijft zoeken naar zijn vermiste vrouw die twee jaar vermist is. Zijn gedachte: "Ik mag geen rust hebben voordat ik haar gevonden heb." Hij vindt haar niet en raakt steeds meer teleurgesteld in de autoriteiten en zichzelf. Lichamelijk raakt hij uitgeput en uiteindelijk wordt hij passief en depressief. In gesprek met de psycholoog stelt hij zijn gedachten ter discussie. Hij herkent bepaalde gedachtenpatronen die hem in deze moeilijke situatie niet helpen. Samen met de psycholoog komt hij tot de gedachten: "het is nu belangrijk om goed te slapen; nu weet ik niet waar ze is, ik wil sterk zijn voor de toekomst".

Het bovenstaande voorbeeld toont aan hoe gedachten, gevoelens, lichamelijke verschijnselen en gedrag elkaar beïnvloeden. Het doel van CT is het beïnvloeden van niet-helpende gedachten, zodat deze plaatsmaken voor helpende gedachten.

Het herkennen van niet-helpende gedachten is de eerste stap. Als u niet weet wat uw niet-helpende gedachten zijn, kunt u het immers ook niet veranderen. Er zijn verschillende technieken die u kunnen helpen bij herkennen van niet-helpende gedachten. Het doel van deze technieken is meningen en feiten van elkaar te onderscheiden en een realistische kijk op gebeurtenissen te krijgen. Zo voorkomt u dat u bezig bent met dingen die eigenlijk niet ter zake doen en wordt het mogelijk om uw oorspronkelijke gevoelens te ervaren. Hiermee helpt u uzelf verder in het aanpassingsproces.

STAP 1 HERKENNEN VAN NIET-HELPEDE GEDACHTEN

Met 'helpende' gedachte wordt bedoeld of de gedachte ertoe bijdraagt dat u uzelf of de wereld om u heen niet onnodig negatief of bedreigend beoordeelt; het helpt mee een realistisch beeld te vormen van wat er om u heen gebeurt. Een niet-helpende gedachte weerspiegelt vaak datgene waar men bang voor is of wat hen onzeker maakt.

Om niet-helpende gedachten te herkennen moet u uzelf steeds twee soorten vragen stellen:

- Is het waar wat ik denk, klopt het?
- Helpt de gedachte mij te bereiken wat ik wil bereiken?

Als u beide vragen niet met een volmondig 'ja' kunt beantwoorden, is de kans groot dat het gaat om een niet-helpende gedachte! In bijlage 3 worden verschillende typen niet-helpende gedachten nader toegelicht en worden voorbeelden gegeven.

STAP 2 TER DISCUSSIE STELLEN EN VERANDEREN VAN NIET-HELPEDE GEDACHTEN

In een discussie wisselen mensen hun standpunten uit, verdedigen ze hun mening en willen ze de ander overtuigen met argumenten, in de hoop dat de ander zijn standpunt bijstelt. U kunt behalve het standpunt van een ander, ook uw eigen standpunten ter discussie stellen. U discussieert met uzelf, met als doel te onderzoeken of u uw mening of standpunt zou moeten veranderen. Met het ter discussie stellen van een gedachte doet u eigenlijk niets anders dan de werkelijkheid scherper in beeld brengen. Het gaat er om dat u een gedachte van zoveel mogelijk kanten bekijkt, gebruik maakt van kennis en steeds opnieuw nagaat of de gedachte waar of helpend is. Zoals gezegd kunt u met uzelf in discussie gaan, maar u kunt ook met een ander praten, 'discussiëren', over uw gedachten. Dit is eigenlijk wat u doet als u met een ander praat over wat u bezighoudt en gedachten en gevoelens uitwisselt. Ook hier geldt, dat u dat het beste kunt doen met mensen waar u vertrouwen in hebt en van wie u weet dat ze iets voor u kunnen betekenen. Dat zijn mensen die niet veroordelen wat u vindt, maar wel iets kunnen toevoegen door u op ideeën te brengen waar u zelf niet op was gekomen.

VOORBEELD:

Marlies, de dochter van Piet (48) is 6 jaar geleden na haar studie alleen op reis gegaan naar India. Marlies had zich hier enorm op verheugd en was de reis al maanden aan het plannen. In India is ze naar verschillende plekken afgereisd. Tijdens haar reis belde ze Piet elke week om te laten weten hoe het met haar ging. De laatste keer dat Piet haar sprak was ze vrolijk en vertelde ze dat ze de volgende dag op pad zou gaan met andere toeristen om het gebied te verkennen. Vier dagen later werd Piet gebeld dat Marlies al drie dagen weg is en dat iedereen zich enorm veel zorgen maakte. Marlies is nooit terugkomen. Tot op de dag van vandaag weet Piet niet wat er is gebeurd.

Piet ervaart allerlei klachten sinds Marlies is verdwenen. Hij slaapt slecht, heeft nachtmerries, is 20 kilo afgevallen en is niet meer in staat om te werken. Hij ziet soms beelden voor zich van wat er gebeurd zou kunnen zijn met Marlies die hem heel angstig maken. Piet voelt zich heel schuldig, omdat hij als vader haar niet heeft kunnen beschermen. Ook schrikt hij soms van zijn eigen gedachten, zoals; "ik heb liever dat ze dood gevonden wordt, dan dat ze vermist blijft, want dan kan ik het afsluiten". Hij voelt zich hier schuldig over, omdat hij dit egoïstisch vindt.

TABEL 1. HERKENNEN VAN NIET-HELPEDE GEDACHTEN

Gevoel van Piet	Gedachten die het negatieve gevoel versterken
Schuld	Ik heb gefaald als vader, want ik had het moeten voorkomen.
Angst	Ik ben een slecht mens, omdat ik alleen aan mezelf denk.
Boos	
Verdriet	

Piet gaat de discussie met zichzelf aan. Hij moet zich twee vragen stellen: is het waar wat ik denk en helpt de gedachte mij om mijn doel te bereiken? In de discussie die hij met zichzelf voert, formuleert hij nieuwe gedachten.

TABEL 2. TER DISCUSSIE STELLEN EN VERANDEREN VAN NIET-HELPEDE GEDACHTEN

Wat is de gedachte?	Is de gedachte waar?	Helpt de gedachte?	Kennis die ik kan gebruiken in de discussie met mezelf	Nieuwe gedachte
Ik heb gefaald als vader, want ik had het moeten voorkomen.	Nee	Nee	Op dat moment waren er geen redenen om zorgen te maken over Marlies, want ze was immers heel enthousiast tijdens het laatste telefoongesprek. Ik had nooit kunnen vermoeden dat Marlies diezelfde avond of nacht vermist zou raken. Ik had het daarom ook niet kunnen voorkomen.	Ik had het niet kunnen voorkomen.
Ik ben een slecht mens, omdat ik alleen aan mezelf denk.	Weet ik niet.	Nee	Slechte mensen zijn mensen die slechte dingen doen. Omdat ik soms schrik van mijn eigen gedachten, maakt mij nog niet tot een slecht mens.	Ik ben oké.

Doordat Piet zijn gedachten ter discussie stelde, ziet Piet in dat zijn gedachten niet kloppen en hem ook niet helpen. Om zijn gedachten bij te stellen heeft Piet meningen en feiten van elkaar onderscheiden en hij maakte gebruik van zijn kennis om een zo realistisch mogelijk beeld van de werkelijkheid te krijgen. Piet is hierdoor niet bevrijd van zijn gevoelens van verdriet door de vermissing van zijn dochter. Uiteindelijk formuleert hij nieuwe gedachten die dichter bij de werkelijkheid staan en die hem ruimte geven om met zijn gevoelens van verdriet bezig te zijn.

In bijlage 2 staat een oefening om niet-helpende gedachten te erkennen, te bediscussiëren en te vervangen voor helpende gedachten. Onder de oefening in bijlage 3 staan voorbeelden van verschillende categorieën niet-helpende gedachten.

4.4 WAT KUNNEN MINDFULNESS-OEFENINGEN TOEVOEGEN AAN COGNITIEVE THERAPIE?

Mindfulness kan omschreven worden als 'een houding waarin de aandacht gericht is op ervaringen in het hier-en-nu zonder daarover te oordelen of het te willen veranderen'. Ervaringen kunnen bestaan uit gedachten, gevoelens of lichamelijke verschijnselen en kunnen zowel negatief als positief zijn.

Kenmerkend voor achterblijvers zijn de herhalende gedachten over de vermiste; wat er is gebeurd, hoe het met de vermiste gaat en waar de vermiste nu is. Soms kan dit gepaard gaan met beelden of herinneringen die zich opdringen aan het bewustzijn. Door het uitvoeren van mindfulness-oefeningen wordt u bewust van processen die zich van binnen afspelen. Hierdoor bent u in staat om uw gevoelens, gedachten en lichamelijke verschijnselen te erkennen, er ze te laten zijn, zonder daarop te reageren of ze te veroordelen. Door als het ware 'stil' te staan bij wat er zich op het moment voordoet, zonder te oordelen wordt u toeschouwer van uw eigen gedachten, gevoelens en lichamelijke verschijnselen. Deze open aandachtige houding naar alles wat zich aan u voordoet, betekent ook dat u toe moet staan dat er onaangename gedachten, gevoelens of lichamelijke verschijnselen plaatsvinden. Ook dit moet u laten gebeuren zonder dit te veroordelen of te evalueren als 'goed' of 'slecht'. Deze houding, wat ook wel de zijn-stand wordt genoemd, staat haaks op de gebruikelijke houding namelijk; beoordelen en van daaruit handelen, ook wel de doe-stand genoemd. Wanneer ons brein een verschil constateert tussen onze huidige en de gewenste toestand, gaat het automatisch in de doe-stand. Kortom: als we niet hebben wat we willen. Dat is het merkbaarst als er onaangename gevoelens zijn. Er wordt gezocht naar een oplossing om zo het vervelende gevoel te laten stoppen. Een veelvoorkomende tijdelijke oplossing is het blijven piekeren over gebeurtenissen die verband houden met de vermissing. Tijdelijk lijken de gevoelens misschien te verdwijnen, maar blijven mijmeren over de gebeurtenissen heeft juist een averechts effect. Emoties, beelden en herinneringen die verband houden met de vermissing worden door het piekeren relatief eenvoudiger opgeroepen, waardoor de klachten juist aanhouden en kunnen toenemen. Door het uitvoeren van mindfulness-oefeningen kan de cirkel van aanhoudend piekeren, intense emoties en opdringerige beelden en herinneringen worden doorbroken.

Sommige mensen kunnen hun gevoelens niet verstoppen, maar hebben juist moeite met gevoelens op een adequate manier te reguleren. Ze reageren vaak te heftig op een situatie of gebeurtenis, waardoor ze als het ware over-reageren. Ook hierbij kunnen mindfulness-oefeningen nuttig zijn, omdat door stil te staan bij de hoeveelheid aan emoties er ruimte ontstaat om deze emoties adequaat te reguleren. Zowel het wegstoppen als het over-reageren kan heel uitputtend zijn.

VOORBEELD:

Het is nu 10 jaar geleden dat Joke's tweelingzus Loes is vermist. Afgelopen week hebben duikers mogelijk de brommer van Loes gevonden in het kanaal. Op de dag van haar verdwijning is ze voor het laatst gezien op een brommer. In het dorp waar Joke woont staat er sinds de vondst elke dag iets in de regionale krant over haar tweelingzus. Allerlei speculaties doen zich de ronde en Joke wil daarom liever contact met dorpsgenoten vermijden, totdat er meer duidelijkheid is over de vondst. Tijdens de wandeling met de hond, komt ze een kennis tegen die tegen haar zegt: "Goh, dat is toch ook wat dat ze nu de brommer van Loes hebben gevonden in het kanaal. Ik dacht altijd al dat ze er zelf een einde aan heeft gemaakt. Het was ook altijd wel een moeilijke vrouw." Joke ontploft van binnen, maar ze weet niet hoe ze moet reageren. Ze mompelt iets van; "Ja, wie weet..." en ze loopt dan snel verder. De hele wandeling blijft ze nadenken over waarom ze zo reageerde. Waarom kon ze niet zeggen wat ze wilde zeggen, namelijk dat ze het vervelend vindt dat ze zo

wordt aangesproken. Dat Loes helemaal geen moeilijke vrouw was en dat het al helemaal niet zeker is dat de gevonden brommer van Loes is. Ze blijft maar nadenken over hoe zwak ze is dat ze niet durft te zeggen wat ze zou willen zeggen.

Hierboven is een voorbeeld van een onderreactie. Eigenlijk voelt Joke zich gekwetst door de opmerking van de kennis. Het maakt haar verdrietig dat er op deze manier over haar tweelingzus wordt gesproken. I.p.v. haar gevoelens toe te laten, reageert ze door kritiek op haar zelf te geven over de manier waarop ze reageerde. Een overreactie op dezelfde situatie zou zijn als ze daadwerkelijk alle boosheid zou uiten tegen de kennis. Door haar eens flink de waarheid te zeggen bijvoorbeeld. Achteraf zou ze zich hier schuldig over kunnen voelen of zich schamen, dat ze zichzelf zo heeft laten gaan.

Mindfulness-oefeningen kunnen helpen bij het erkennen van onprettige emoties, gedachten of lichamelijke verschijnselen. Het voorbeeld van Joke en het voorbeeld van Piet (uit hoofdstuk 4.3.) laten zien dat zij beiden zichzelf verwijten voor de manier waarop ze omgaan met situaties die verband houden met de vermissing. Door met aandacht uw innerlijke ervaringen op te merken en ze toe te laten, zonder er direct iets aan te willen veranderen, kunnen de onderliggende gevoelens er op dat moment zijn. Hierdoor wordt er ruimte gecreëerd om op een andere manier te reageren op situaties. U kunt hierdoor voorkomen dat u onnodig lijdt.

Tijdens de behandeling wordt u gevraagd om mindfulness-oefeningen uit te voeren. Daartoe zullen tijdens de behandeling audio-bestanden van de mindfulness-oefeningen gedownload worden via: <http://levenmetvermissing.nl/mindfulness-oefeningen> Op deze webpagina worden de mindfulness-oefeningen toegelicht.

Dezelfde mindfulness-oefeningen worden u ook aangeboden op een cd, zodat u ook de mindfulness-oefeningen uit kunt voeren wanneer u geen toegang heeft tot een computer met internet. Bij de cd wordt er informatie geleverd over hoe u de mindfulness-oefeningen het beste kunt uitvoeren.

U wordt geadviseerd om 1 x per dag een mindfulness-oefening uit te voeren, gedurende minimaal 5 dagen per week. In het mindfulness-dagboek wat wordt geleverd bij dit werkboek, kunt u bijhouden wat uw ervaringen zijn met de mindfulness-oefeningen. Het bijhouden van het mindfulness-dagboek geeft niet alleen uzelf inzicht in uw ervaringen met de mindfulness-oefeningen, maar u wordt ook geadviseerd om dit dagboekje elke keer mee te nemen naar uw therapeut, zodat u met uw therapeut kunt overleggen wat uw ervaringen zijn.

De informatie over mindfulness-oefeningen is grotendeels gebaseerd op het boek "Mindfulness. Een praktische training in het omgaan met gevoelens en gewoonten.", geschreven door Ger Schurink. De audio-bestanden met mindfulness-oefeningen zijn afkomstig van ditzelfde boek.

4.5 SCHRIJFOPDRACHTEN

Tijdens de behandeling wordt u gevraagd om verschillende schrijfopdrachten uit te voeren. Elke schrijfopdracht sluit aan bij het onderwerp van de voorgaande behandelsessie en nemen circa anderhalf uur in beslag. U wordt gevraagd om uw diepe en intense gedachten en gevoelens te beschrijven. Alles wat er in uw gedachten opkomt mag u ongecensureerd opschrijven. Dit kan betekenen dat u tijdens het schrijven intense emoties voelt. De ervaring leert dat de intensiteit van de emoties na de schrijfopdracht afnemen.

In bijlage 4 staan de instructies voor de schrijfopdrachten vermeld.

Cognitieve therapie heeft als doel om niet-helpende gedachten te herkennen, te bediscussiëren waardoor ze kunnen veranderen. Hierdoor leert u om anders te reageren op situaties die zich voordoen. De emotionele pijn die het gevolg is van de vermissing van een dierbare zal in zekere mate aanwezig blijven. Door de emotionele pijn te erkennen, creëert u ruimte om op een adequate manier te reageren op de pijn. Mindfulness-oefeningen kunnen u helpen om meer bewust te worden van uw innerlijke ervaringen, hierdoor kan de cirkel van aanhoudend piekeren, intense emoties en opdringerige beelden en herinneringen worden doorbroken. Door het uitvoeren van de schrijfopdrachten leert u diepe en intense gedachten en gevoelens die verband houden met de vermissing toe te laten. U reflecteert op het verleden, heden en de toekomst, waardoor u zichzelf handvaten aanreikt om te leven met vermissing.

BIJLAGE 1 OVERZICHT VAN DE BEHANDELING EN HUISWERKOPDRACHTEN

Behandeling	Toelichting	Lezen uit werkboek na afloop van de sessie	Huiswerkopdrachten na afloop van de sessie
Sessie 1: Kennismaking, inventarisatie en psycho-educatie	Therapeut vraagt naar de vermissing, inventariseert klachten en geeft uitleg over de behandeling en deelt het werkboek uit.	Hoofdstuk 1 en 2 en 3 en paragraaf 4.5.	Schrijfopdracht 1
Sessie 2: Steun geven en krijgen in het gezin	In de tweede bijeenkomst wordt gevraagd een belangrijk persoon mee te nemen die als steunsysteem kan optreden.	Hoofdstuk 3 en 4	Schrijfopdracht 2
Sessie 3: Introductie van mindfulness-oefeningen	Kennismaken met mindfulness-oefeningen, zodat er daarna thuis geoefend kan worden.	Hoofdstuk 4	Mindfulness-oefeningen 5 dagen per week. Bijhouden mindfulness dagboek
Sessie 4: Inventarisatie gedachten (patronen) en veranderen van gedachten en verminderen herhalende negatieve gedachten door mindfulness-oefeningen	De deelnemer leert verbanden te leggen tussen gedachtenpatronen en de manier waarop met de vermissing wordt omgegaan. De therapeut reikt een kader aan om gedachtenpatronen te erkennen en niet-functionele gedachtenpatronen te doorbreken.	Hoofdstuk 4	Schrijfopdracht 3 Mindfulness-oefeningen 5 dagen per week. Bijhouden mindfulness dagboek
Sessie 5: zie beschrijving sessie 4	zie beschrijving sessie 4		Mindfulness-oefeningen 5 dagen per week. Bijhouden mindfulness dagboek
Sessie 6: zie beschrijving sessie 4	zie beschrijving sessie 4		Mindfulness-oefeningen 5 dagen per week. Bijhouden mindfulness dagboek

Sessie 7: zie beschrijving sessie 4	zie beschrijving sessie 4	Schrijfopdracht 4 Mindfulness-oefeningen 5 dagen per week. Bijhouden mindfulness dagboek
Sessie 8	Afspraken over afronding, terugval en vervolg.	

In de eerste sessie van de behandeling staat kennismaking centraal. Bij de kennismaking krijgt u gelegenheid om uw verhaal te vertellen. Aan het einde van de eerste sessie zal de therapeut u vragen om voorafgaand aan de tweede sessie hoofdstuk 1, 2 en 3 uit het werkboek te lezen. In hoofdstuk 4.5. wordt er uitleg gegeven over de schrijfopdrachten. U wordt gevraagd om schrijfopdracht 1 uit te voeren voorafgaand aan de tweede sessie. De instructies voor de schrijfopdrachten vindt u in bijlage 4 van dit werkboek.

In de tweede sessie staat de directe sociale omgeving centraal. Hierbij gaat het onder meer over de verschillen tussen familieleden in omgang met de vermissing en de manier waarop familieleden en vrienden elkaar sociale steun kunnen bieden. U wordt gevraagd om iemand mee te nemen naar de sessie die belangrijk voor u is, bijvoorbeeld een vriend of familielid. Voor aanvang van sessie 3 wordt u gevraagd om schrijfopdracht 2 uit te voeren en informatie over mindfulness-oefeningen te lezen uit het werkboek (hoofdstuk 4.4.).

Tijdens de derde sessie wordt ingegaan op het nut van mindfulness-oefeningen. Tijdens de sessie zal er ook geoefend worden met mindfulness en u krijgt instructies over hoe u thuis de mindfulness-oefeningen uit kunt voeren. U wordt geadviseerd om 5 dagen per week een mindfulness-oefening te doen en uw ervaringen bij te houden in het mindfulness-dagboek.

In de vierde t/m de zevende sessie wordt met name gewerkt met cognitieve therapie (CT). Uw gedachten omtrent de vermissing worden besproken. U leert gedachtenpatronen te herkennen. Niet-helpende gedachtenpatronen worden 'uitgedaagd'. Dit gebeurt door de houdbaarheid en de bruikbaarheid van de gedachten te bespreken met zogenaamde "gedachtenexperimenten", die erop gericht zijn te onderzoeken of een bepaalde gedachte helpend is of niet. Het uiteindelijke doel is om niet-helpende gedachtenpatronen te doorbreken en te vervangen voor meer helpende gedachten. Wanneer u last heeft van opdringerige beelden of herinneringen die verband houden met de vermissing, zullen deze beelden of herinneringen uitgedaagd en bewerkt worden, wat leidt tot afname van intensiteit van emoties en gedachten die gepaard gaan met de beelden/herinneringen.

In het laatste gesprek wordt teruggeblikt op de eerdere sessies, wordt besproken wat u geleerd heeft en wat u kunt doen op het moment dat u moeite heeft om de nieuwe vaardigheden vast te houden. Voorafgaand aan het laatste gesprek wordt u gevraagd om de vierde schrijfopdracht uit te voeren.

BIJLAGE 2 OPDRACHT 'LEREN NIET-HELPEDE GEDACHTEN TE HERKENNEN EN GEDACHTEN TER DISCUSSIE TE STELLEN'.

1. Herinner een situatie die u heeft meegemaakt en ga na welke gedachten u heeft over die situatie.
2. Ga na of uw gedachten op feiten gebaseerd zijn of dat ze uw mening weergeven.
3. Stel uzelf de vraag of wat u denkt waar is.
4. Stel uzelf de vraag of de gedachte u helpt uw doel te bereiken.
5. Maak gebruik van uw kennis en ervaring om de twee vragen te beantwoorden en de discussie met uzelf te voeren.
6. Probeer de gedachte bij te stellen; formuleer een nieuwe gedachte die klopt met de werkelijkheid en die 'helpend' is.
7. Noteer uw bevindingen in een schema zoals hieronder weergegeven.
8. Zijn uw gevoelens en gedrag veranderd doordat u nieuwe gedachten heeft geformuleerd?

Gedachte	Is het waar?	Is het helpend?	Kennis die ik kan gebruiken in de discussie met mezelf	Nieuwe gedachte

BIJLAGE 3 **VERSCHILLENDE SOORTEN NIET-HELPEDE GEDACHTEN EN HUN OPLOSSINGEN**

Niet-helpende gedachten zijn er in verschillende soorten. Vaak hebben mensen dezelfde soort niet-helpende gedachten. Ze hebben eigenlijk min of meer een vast patroon van denken en hun gevoelens worden in dat denkpatroon steeds op dezelfde manier negatief beïnvloed. Elk soort niet-helpende gedachte vraagt een andere aanpak om deze gedachte bij te stellen. Over het algemeen gaat het om het nuanceren van de gedachte. Nuances aanbrengen betekent dat u probeert niet in extremen te denken, maar dat u een situatie beoordeelt op grond van de unieke kenmerken van die specifieke situatie.

Een overzicht van de meest voorkomende soorten niet-helpende gedachten:

1. zwart-witdenken
2. generaliseren
3. 'eigen-schuld' denken
4. rampen voorspellen
5. gedachten lezen
6. eisen stellen

ZWART-WITDENKEN

Mensen met een zwart-witdenkpatroon hebben de neiging in uitersten te denken. Ze kunnen moeilijk relativeren en daardoor zien ze over het hoofd dat aan gebeurtenissen en situaties diverse kanten zitten. Zwart-wit standpunten bevatten vaak woorden waarin nuances ontbreken, zoals: nooit, altijd, niemand, iedereen enzovoort. Zwart-witdenkers hebben in het algemeen de neiging zaken negatief te bekijken. Dit komt tot uitdrukking in gedachten als: iedereen heeft mij laten vallen na de vermissing, of: niemand begrijpt mij. Door in extremen te denken geven zwart-witdenkers te weinig ruimte aan ervaringen of meningen die negatieve gedachten tegengas kunnen leveren. Het gevolg is dat standpunten extreem zijn en gevoelens of gedragingen tot gevolg hebben waar mensen meer last dan gemak van hebben. Daarnaast kunnen andere mensen erdoor worden afgeschrikt, waardoor – zonder dat u dat wilt – de communicatie over gebeurtenissen wordt belemmerd.

Zwart-witdenken kunt u tegengaan door:

- 'grijstinten' aan te brengen. Dit kan door te zoeken naar gedachten die tussen zwart (nooit, niets, niemand) en wit (altijd, alles, iedereen) inzitten.

In het schema hieronder zijn voorbeelden gegeven van zwart-witgedachten. In de tweede kolom staan de gedachten waarin grijstinten zijn aangebracht.

Zwart-wit denken

Iedereen heeft mij laten vallen na de vermissing.

Niemand begrijpt mij.

Gedachten met grijstinten

Sommige mensen spreek ik minder sinds de vermissing, maar er is altijd wel iemand die ik kan bellen als ik daar behoefte aan heb.

Enkele mensen begrijpen me soms niet.

Iedereen kijkt mij aan als ik door de supermarkt loop.	Het is mijn overtuiging dat iedereen mij aankijkt, maar ik kan er natuurlijk ook naast zitten.
Ik kan zelf wel bepalen wat goed voor me is.	Ik denk dat ik weet wat goed voor mij is, maar misschien hebben mensen die mij goed kennen hier ook ideeën over.

GENERALISEREN

Mensen die generaliseren hebben de neiging om één op zichzelf staande gedachte willekeurig op allerlei andere situaties toe te passen. Als die gedachte wordt toegepast op situaties die daar niet voor geschikt zijn, is er sprake van een niet-helpende gedachte. Een generaliserende gedachte is bijvoorbeeld: als ik niet moet huilen om de vermissing, betekent dat dat ik geen verdriet hebt. In dit geval wordt op iedereen die niet huilt hetzelfde stempel gedrukt, namelijk dat ze niet verdrietig zijn. De gedachte klopt niet, want voor sommige mensen is het heel gewoon te huilen als ze verdrietig zijn, maar er zijn ook heel veel mensen die heel verdrietig kunnen zijn, zonder dat ze ooit één traan laten. Daarbij is de gedachte niet helpend omdat het geen ruimte openlaat voor iemands eigenheid.

Om te voorkomen dat u generaliseert, is het zinvol de gedachte te relativeren of te nuanceren op de volgende wijze:

- onderzoek nauwkeurig de specifieke kenmerken van de situatie of de persoon;
- betrek die specifieke kenmerken bij de gedachten over de persoon of de situatie.

In het volgende schema zijn de generaliserende gedachten genuanceerd.

Generaliseren	Gedachten waarin rekening wordt gehouden met de specifieke kenmerken van de situatie
Als ik niet huil, ben ik ook niet verdrietig.	Ik hoef niet te huilen, maar dat zegt niets over mijn verdriet.
De vermiste was nog jong, dus het zal wel een wegloper zijn.	Omdat het om een jong persoon gaat, betekent dat nog niet dat hij is weggelopen.
Als ik niet elke dag op zoek ga naar mijn vermiste dierbare, is dat een teken dat ik hem niet zo erg mis.	Ik ga niet elke dag op zoek naar mijn vermiste dierbare, maar dat zegt niets over hoe erg ik hem mis.

'EIGEN SCHULD' DENKEN

Mensen die negatief naar zichzelf redeneren, denken dat alles wat er misgaat komt door hún tekortkomingen of doordat zij ergens in hebben gefaald. Ze verliezen daarmee uit het oog dat dingen die misgaan vrijwel altijd het resultaat zijn van een optelsom van ongelukkige omstandigheden. Mensen die dit type niet-helpende gedachte veelvuldig ervaren, maken hun rol in situaties óf veel te belangrijk, óf veel te onbelangrijk, en dat vertaalt zich in niet-helpende gedachten. Het gevolg is dat ze zich schuldig voelen door hun falen, of zich hulpeloos of machteloos voelen in situaties. Een voorbeeld van 'eigen schuld'-denken is het voorbeeld van Piet. Hij moedigde zijn dochter aan om een verre reis te maken en nu verwijt hij zichzelf dat zij in India

vermist is geraakt. Hij maakt zijn aandeel in de vermissing van zijn dochter veel te groot. Als u uw eigen aandeel in de juiste proporties ziet, staan uw gedachten vaak veel dichterbij de werkelijkheid.

Negatief naar uzelf redeneren kunt u tegengaan door:

- te zoeken naar een neutraal standpunt over uzelf, of over uw aandeel in gebeurtenissen waarbij u betrokken bent (geweest);
- de werkelijke situatie als uitgangspunt te nemen;
- uzelf af te vragen of u zich zelf niet een te grote of juist te kleine rol in de situatie hebt toegekend.

Zie voorbeeld van Piet in Hoofdstuk 4 voor voorbeelden van 'Eigen-schuld' denken.

RAMPEN VOORSPELLEN

Mensen die rampen voorspellen gaan uit van een extreem negatieve uitkomst of afloop van gebeurtenissen of situaties, terwijl het vaak onduidelijk is waarop die negatieve voorspellingen zijn gebaseerd. Het kan natuurlijk zo zijn dat mensen met bepaalde situaties een negatieve ervaring hebben. Op grond van die ervaring denken ze dat een situatie die daar veel op lijkt ook negatief zal uitpakken. Het voorspellen van rampen beperkt vooral het gedrag. Mensen voelen zich onnodig onzeker en angstig, waardoor ze tegen allerlei dingen gaat opzien. Iemand kan bijvoorbeeld denken: 'Na deze klap zullen nog meer tegenslagen volgen'. Dit zijn typische uitspraken die passen bij het rampen voorspellen. Het zijn gedachten die niet helpend zijn en waarschijnlijk ook niet kloppen met de werkelijkheid, want niemand kan met zekerheid de toekomst voorspellen. Extreem negatieve uitkomsten weerspiegelen vaak datgene waar iemand bang voor is of wat als bedreigend wordt ervaren. Uitkomsten op basis van de realiteit zijn ten eerste kloppend en omdat ze geruststellend zijn, zijn het helpende gedachten.

U kunt voorspellingen van rampen voorkomen door:

- na te gaan of de voorspelling reëel is. Vaak blijkt namelijk dat wat u hebt voorspeld, niet reëel is;
- te realiseren dat elke situatie uniek is en dat u nooit van tevoren zeker weet of iets slecht gaat aflopen;
- na te gaan of wat u voorspelt, misschien datgene is waar u bang voor bent.

In het volgende schema zijn de voorbeelden uitgewerkt.

Rampen voorspellen	Uitkomsten op basis van de realiteit
Na mijn man, zullen nu mijn kinderen iets ernstigs overkomen.	De kans dat opnieuw een dierbare iets overkomt is klein.
Het ongeluk achtervolgt mij.	Mijn kans op (on)geluk is even groot als die van andere mensen.

GEDACHTELEZEN

Gedachtelezen betekent dat iemand invult wat een ander over hem of een situatie denkt. Het is een (ineffectieve) manier om controle uit te oefenen op wat andere mensen mogelijk zouden kunnen denken. Door er vast op vooruit te lopen, denken mensen dat ze zich in kunnen dekken voor wat de ander denkt en gaat doen. Gedachtelezen komt vaak voor bij onzekere mensen of in situaties waarin mensen een gebrek aan controle ervaren. Vermissing is bij uitstek een situatie waarin mensen

weinig controle ervaren. Bijvoorbeeld: “ze vinden me vast geen goede moeder”, of: “anderen zullen wel denken dat ik zwak ben”, zijn gedachten die achterblijvers kunnen hebben. Achterblijvers lezen dikwijls ook de gedachten van de vermiste: “hij was kwaad op me en daarom is dit gebeurd”, of: “hij voelde zich door mij in de steek gelaten”. Het is de vraag of die gedachten waar zijn; het zijn per definitie niet-helpende gedachten, omdat nooit met zekerheid kan worden vastgesteld of ze (helemaal) waar zijn. Bovendien zijn het geen helpende gedachten. U kunt gedachtelezen voorkomen door niet bij voorbaat in te vullen wat iemand zou kunnen denken en proberen te voorkomen dat u in de verleiding komt gedachten negatief in te vullen. Zo kunt u tegengaan dat u zich naar een vermeende negatieve gedachten van een ander gaat gedragen.

Mocht u onverhoopt merken dat u toch hebt ingevuld wat een ander denkt:

- ga na of wat u denkt, wel klopt. U kunt iemand bijvoorbeeld vragen naar hoe hij of zij denkt over u of over de situatie;
- realiseer u dat u nooit zeker kan weten wat iemand denkt, maar vertrouw erop dat iemand eerlijk antwoordt als u ernaar vraagt en ga dáár ook van uit;
- vraag uzelf af of de gedachten die u een ander toeschrijft uw eigen angst en onzekerheid weerspiegelen, in plaats van het daadwerkelijk negatieve oordeel van de ander.

Gedachtelezen	Niet invullen voor een ander
Ze vinden mij vast geen goede moeder.	Ik weet niet of zij mij een goede moeder vinden.
Zij zien aan mij dat ik onzeker ben	Ik weet niet of ze kunnen zien dat ik soms onzeker ben.

EISEN STELLEN

In dit denkpatroon maken mensen een harde eis van dingen die ze graag zouden willen. Ze formuleren hun gedachten vaak in zinnen die beginnen met ‘Ik moet...’ of: ‘Ik mag niet...’. Die eis vervangt vaak de wens, het verlangen of de voorkeur die erachter verborgen zit. Vaak is een gedachte die als eis is geformuleerd niet reëel, omdat u vaak te hoge eisen aan uzelf of aan een ander stelt. Als u het idee hebt dat uzelf of een ander niet aan de eis kan voldoen raakt u teleurgesteld.

Wensen en voorkeuren laten in tegenstelling tot eisen ruimte open voor alternatieven. Die ruimte is in een aanpassingsproces tijdens de vermissing van een dierbare nodig, omdat dingen dikwijls anders lopen dan gehoopt of verwacht en u nooit eerder in deze omstandigheden bent terechtgekomen. Sommige mensen menen dat zij verdriet moeten hebben, omdat zij daarmee aangeven hoe erg zij hun dierbare missen: “Ik moet verdriet hebben, want daarmee bewijs ik hoeveel ik hem mis”. Deze gedachte klinkt als een zware eis en is niet juist. U hoeft immers niet te bewijzen hoeveel u uw dierbare mist, bovendien kan intensiteit van het missen niet worden afgemeten aan de hoeveelheid verdriet. Een dergelijke opvatting heeft lastige consequenties: een achterblijver met deze opvatting zal het verdriet blijven koesteren en zal verbetering mogelijk onnodig tegenhouden.

Eisen stellen kunt u tegengaan door:

- de dingen die u graag zou willen te vertalen in een wens, een verlangen of een voorkeur: ‘ik zou graag willen dat...’;

- vertaal wat 'niet mag' in: 'ik zou liever niet willen dat...' of: 'ik wil voorkomen dat...';
- realiseer u dat u zelf bepaalt wat goed is en dat 'goed' niet 'perfect' hoeft te zijn;
- realiseer u dat 'niet lukken' niet automatisch betekent dat u faalt.

In het volgende schema zijn de niet-helpende gedachten uit het voorbeeld bijgesteld.

Eisen stellen	Eisen vertaald in een wens of een voorkeur
Ik moet de draad zo snel mogelijk weer oppakken.	Ik wil de draad zo snel mogelijk weer oppakken.
Ik mag niet huilen waar anderen bij zijn.	Ik wil liever niet huilen waar anderen bij zijn.
Ik mag de kinderen niet met mijn zorgen opzadelen.	Ik wil de kinderen liever niet met mijn zorgen confronteren.

4.1 ALGEMENE INSTRUCTIES

U heeft bij elke schrijfopdracht de keuze om in briefvorm te schrijven (aan de persoon in kwestie) of in opstelvorm over de eigen gedachten en emoties. Hierbij staat uw ervaring met het schrijven centraal. U schrijft voor uzelf en u hoeft de schrijfopdracht niet voor te leggen aan uw therapeut. Wanneer u zelf aangeeft dat u (passages) uit de opdracht wil voorleggen aan uw therapeut is dit uiteraard mogelijk.

Samen met uw therapeut kunt u afspraken maken over hoe u het beste de schrijfopdrachten kunt uitvoeren. Over het algemeen is het prettig om in een rustige omgeving te schrijven, waar zo weinig mogelijk afleiding is. Te lang schrijven kan leiden tot oververmoeidheid, daarom is het raadzaam om af te spreken hoe lang u gaat schrijven. Sommige deelnemers vinden het prettig om elke dag 20 minuten te schrijven, terwijl anderen het juist prettig vinden om eenmaal per week ruim 2 uur te schrijven. Tweemaal 45 minuten per schrijfopdracht kunt u aanhouden als richtlijn. Door met uzelf een afspraak te maken over hoe lang u gaat schrijven en op welke dagen in de week, voorkomt u dat u te veel of te weinig tijd besteed aan de schrijfopdrachten. Voor deelnemers die moeite hebben met schrijven, wordt er aangeraden om op de afgesproken tijden te blijven werken aan de opdracht ook al gaat dit moeizaam.

Hieronder staat een overzicht van de schrijfopdrachten en wanneer ze worden aangeboden tijdens de behandeling. In de tekst onder het overzicht, staan de instructies van de schrijfopdrachten uitgewerkt.

Schrijfopdrachten	Wanneer wordt de schrijfopdracht uitgevoerd?
1. Leven met vermissing	Voorafgaand aan sessie 2
2. Beschrijven van aangrijpend beeld/herinnering	Voorafgaand aan sessie 3
3. Ondersteunende brief schrijven aan (denkbeeldige) vriend(in)	Voorafgaand aan sessie 5
4. Terugkijken op de behandeling en leven met vermissing in de toekomst	Voorafgaand aan sessie 8

Tijdens de eerste twee schrijfopdrachten beschrijft u diepe en intense gedachten en gevoelens die verband houden met de vermissing van uw dierbare. Het komt voor dat achterblijvers moeite hebben met het toelaten van gedachten en gevoelens over de vermissing uit angst dat deze gedachten en gevoelens onverdraaglijk zijn. Door deze gedachten en gevoelens uit de weg te gaan, neemt de angst voor deze gedachten en gevoelens juist toe. Door stil te staan bij de verscheidenheid aan gedachten en gevoelens, wordt er ruimte gecreëerd om de gedachten en gevoelens te ordenen en kan er een betekenis worden verleend aan gebeurtenissen die verband houden met de vermissing. Schrijfopdracht 3 staat in het teken van het uitdagen van negatieve gedachtenpatronen. De laatste schrijfopdracht heeft als doel te reflecteren op uw ervaringen tijdens de behandeling. Waar heeft u het meeste baat bij gehad en wat is voor verbetering vatbaar? Ook zult u beschrijven hoe u de toekomst tegemoet gaat en waar u in de toekomst de meeste steun uit zult halen als u een moeilijke periode doormaakt.

4.2 DE OPDRACHTEN

SCHRIJFOPDRACHT 1 LEVEN MET VERMISSING

De eerste schrijfopdracht bestaat uit het beschrijven van de impact van de vermissing op uw leven. Beschrijf allereerst de gebeurtenissen rondom het moment waarop uw dierbare is verdwenen. Beschrijf zo gedetailleerd mogelijk wat uw diepe en intense gedachten en gevoelens waren in de eerste dagen na afloop van de dag waarop uw dierbare vermist is geraakt. Probeer in uw gedachten terug te gaan naar deze periode, alsof u de periode daadwerkelijk opnieuw beleeft. Beschrijf vervolgens hoe uw leven eruit zag voordat uw dierbare vermist raakte en beschrijf daarna hoe uw leven is veranderd door de vermissing van uw dierbare. Beschrijf zo nauwkeurig mogelijk uw diepe en intense gedachten en gevoelens over de meest pijnlijke aspecten van de gevolgen die de vermissing op uw leven heeft. Schrijf uw ervaringen op in verhaalvorm in de tegenwoordige tijd, alsof het nu plaatsvindt. U hoeft zich hierbij geen zorgen te maken over de grammatica, schrijfstijl of chronologische volgorde van de gebeurtenissen.

SCHRIJFOPDRACHT 2 BESCHRIJVEN VAN AANGRIJPEND BEELD/HERINNERING

Tijdens deze schrijfopdracht is het de bedoeling om één moment te kiezen die verband houdt met de vermissing van uw dierbare. Eén moment die zo pijnlijk is, waardoor u er het liefst niet over na wilt denken, maar wat maar blijft opkomen in uw gedachten. Beschrijf het beeld wat u heeft wanneer u nadenkt over de vermissing van uw dierbare. Schrijf de pijnlijke herinneringen en emoties op en beschrijf wat u daarbij ervaart (welke emoties ervaart u, welke gedachten heeft u, en wat ervaart u in uw lichaam?).

SCHRIJFOPDRACHT 3 ONDERSTEUNDE BRIEF AAN DENKBEELDIGE VRIEND(IN)

Schrijfopdracht 3 bestaat uit het schrijven van een ondersteunende brief aan een denkbeeldige vriend(in) die in exact dezelfde situatie zit als u. Schrijf uw vriend(in) wat u hem/haar toewenst en wat u in uw vriend(in) bewondert. Is het de schuld van uw vriend(in) dat zijn/haar dierbare vermist is? Kan uw vriend(in) verantwoordelijk worden gehouden voor de vermissing van zijn/haar dierbare?

Schrijf uw diepe en intense gevoelens en gedachten op in verhaalvorm in de tegenwoordige tijd, alsof het nu plaatsvindt. U hoeft zich hierbij geen zorgen te maken over de grammatica, schrijfstijl of chronologische volgorde van de gebeurtenissen.

SCHRIJFOPDRACHT 4 TERUGKIJKEN OP DE BEHANDELING EN LEVEN MET VERMISSING IN DE TOEKOMST

In deze voorlaatste schrijfopdracht wordt u gevraagd om terug te kijken naar hoe u de behandeling heeft ervaren. Wat heeft u geleerd, wat vond u het meest behulpzaam aan de behandeling en wat had volgens u anders gekund? Het tweede deel van deze schrijfopdracht bestaat uit het beschrijven van hoe u omging met de vermissing van uw dierbare voordat u startte met de behandeling, hoe u er op dit moment mee omgaat en hoe u zou willen dat u in de toekomst omgaat met de vermissing van uw dierbare. Het is belangrijk dat het verleden, heden en de toekomst dezelfde omvang krijgen in deze brief.

Schrijf uw diepe en intense gevoelens en gedachten op in verhaalvorm in de tegenwoordige tijd, alsof het nu plaatsvindt. U hoeft zich hierbij geen zorgen te maken over de grammatica, schrijfstijl of chronologische volgorde van de gebeurtenissen.

