

Hulp bij rouwklachten

Het effect van online cognitieve gedragstherapie

Achtergrond



Rouwklachten



Bij **natuurlijk verlies** loopt 1 op de 10 nabestaanden het risico om langdurige rouwklachten te ontwikkelen.



Bij **plotseling of gewelddadig verlies**, zoals bij verkeersmisdrijven, loopt 1 op de 2 nabestaanden het risico om langdurige rouwklachten te ontwikkelen.



Hulp

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een effectieve behandeling in het verminderen van (langdurige) rouwklachten.

Wat is CGT?

CGT leert je om anders te kijken naar problematische situaties door gedachten en gedrag rondom deze situaties te onderzoeken, bespreken en veranderen.

Maar hoe effectief is online CGT?

De studie



Doel onderzoek

Een evaluatie van een online CGT voor volwassen nabestaanden van verkeersmisdrijven die symptomen van persistente rouw, PTSS of depressie ervaren.



Methode

Om de effectiviteit van de online CGT te meten is gebruik gemaakt van een **gerandomiseerd onderzoek** met controlegroep.



Interventie groep (IG)
19 mensen die de online CGT hebben gevolgd

Controlegroep (CG)
21 mensen die op de wachtlijst stonden en geen online CGT hebben gevolgd



Vragenlijsten

Deelnemers moesten op verschillende momenten vragenlijsten over hun gezondheid (persistente complexe rouw, PTSS, depressie) invullen.



T1

Start studie

- IG: Voor start online CGT
- CG: Start wachtlijst



T2

12 weken later

- IG: Na afronding online CGT
- CG: 12 weken op wachtlijst

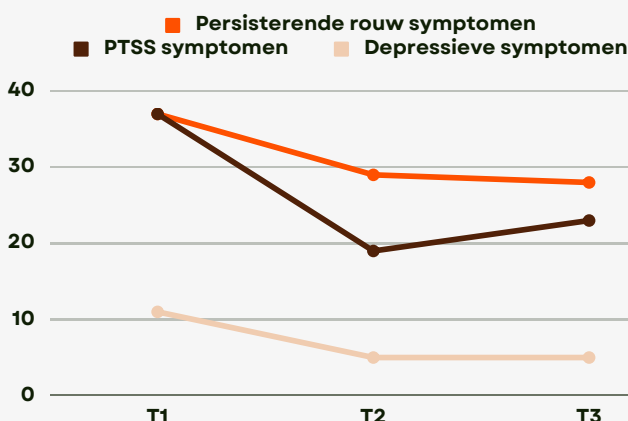


T3

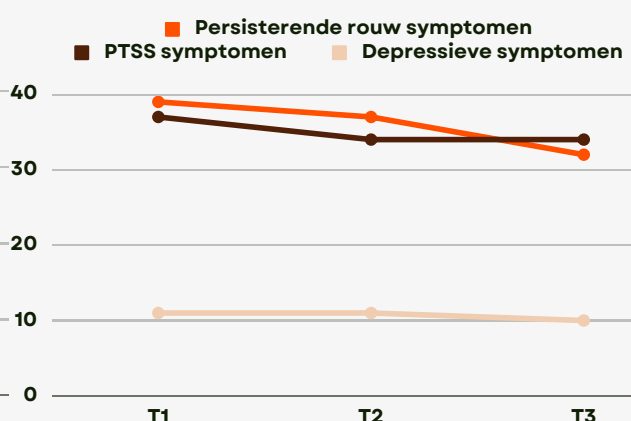
20 weken later

- IG: 8 weken na afronding online CGT
- CG: 20 weken op wachtlijst

Resultaten



Resultaten Interventie groep



Resultaten Controlegroep

Conclusie

Het volgen van een online CGT leidt tot een significante daling in symptomen van persistente rouw, PTSS en depressie onder nabestaanden in vergelijking met nabestaanden die geen online CGT hebben gevolgd.

Referenties

Dit onderzoek is onderdeel van het project [TrafVic](#)



Deze infographic is een samenvatting van het wetenschappelijke artikel: Lenferink, L., Eisma, M. C., Buitter, M., & de Keijser, J. (2023). [Online cognitive behavioral therapy for prolonged grief after traumatic loss: A randomized waitlist-controlled trial.](#)