

Rouw en verlies kunnen op verschillende manieren tot uiting komen. Voor JGZ-professionals is het belangrijk om breed te kijken naar signalen, omdat rouw niet alleen zichtbaar wordt in verdriet of huilen. De vijf dimensies van rouw en verlies helpen om lichamelijke, emotionele, mentale, sociale en spirituele reacties beter te herkennen (Guldin & Leget, 2024).

1. Fysieke dimensie: lichamelijke reacties op verlies, zoals vermoeidheid, slaapproblemen, spanning, pijn of veranderingen in eetlust.
2. Emotionele dimensie: gevoelens die samenhangen met verlies, zoals verdriet, boosheid, angst, schuldgevoelens, opluchting of verlangen.
3. Cognitieve dimensie: gedachten en mentale processen, bijvoorbeeld piekeren, concentratieproblemen of het opnieuw interpreteren van gebeurtenissen.
4. Sociale dimensie: veranderingen in relaties, rollen en verbondenheid met anderen, inclusief steun ontvangen of juist gevoelens van eenzaamheid.
5. Spirituele dimensie: vragen rond zingeving, levensbeschouwing en de betekenis van leven, dood en verlies.

Deze dimensies kunnen tegelijk voorkomen en elkaar beïnvloeden. Een kind kan bijvoorbeeld lichamelijke klachten hebben en stiller worden op school, terwijl het weinig woorden geeft aan verdriet. Een ouder kan praktisch blijven functioneren, maar tegelijk kampen met vermoeidheid, schuldgevoelens, piekeren of vragen over betekenis en toekomst. Daarom is het belangrijk dat JGZ-professionals bij rouw niet alleen vragen naar emoties, maar ook naar lichamelijke klachten, gedachten, gezinsrollen, sociale steun en zingeving.