

'Je komt met lege handen en tóch helpt het!'

Behandeling van rouw na moord

TEKST: **Gerrie Douma-Slothouber**

Op de plek waar het stoffelijk overschot van Lisa werd gevonden, komt een gedenkteken: een groot houten hart. Voor Lisa. Een meisje van zeventien jaar dat onderweg naar huis werd vermoord. En waarover zoveel mensen iets te zeggen hadden, terwijl de familie om rust vroeg. Een familie in rouw. In dit artikel komen rouwdeskundigen en een nabestaande aan het woord, onder meer over EMDR-therapie bij rouwbehandeling.



Rouw is een emotionele én fysieke reactie op een ingrijpend verlies. Iedereen rouwt op zijn eigen manier en er bestaan grote verschillen in het beloop van het rouwproces. Sinds 2022 is Persisterende-rouw-

stoornis (PRS) opgenomen in de DSM-5-TR. Bij volwassenen kan sprake zijn van PRS wanneer het intense verlangen naar de overledene na twaalf maanden niet is verminderd of zelfs sterker wordt. Bij kinderen geldt een periode van zes maanden. Vaak gaat dit samen met een voortdurende preoccupatie met de overledene. Het risico op PRS is bijzonder hoog na het overlijden van een kind of partner door moord. In onderzoek naar verlies door natuurlijke doodsoorzaken werd een prevalentie van 9,8% gevonden (Lundorff et al., 2017) terwijl dat bij traumatisch verlies 49% was (Djelantik et al., 2020). Rouw na moord houdt onvermijdelijk ook in dat men een ingrijpende gebeurtenis heeft doorgemaakt.

Van machteloosheid naar behandeling

Dat behandeling verschil kan maken, was in 2006 allerm minst vanzelfsprekend. Toen rouwdeskundige Jos de Keijser als adviseur van de Vereniging voor Ouders van Vermoorde Kinderen (VOVK) de Mozes en Aäronkerk in Amsterdam binnenkwam, liepen sommige nabestaanden boos weg. Zij wilden geen psycholoog, maar gerechtigheid en straf. 'Destijds konden psychologen wel vragen stellen,' aldus De Keijser, 'maar hadden zij nauwelijks middelen om het leed daadwerkelijk te verlichten.'

Onderzoek onder vier groepen nabestaanden

De Keijser promoveerde in 1997 met zijn proefschrift over de begeleiding en behandeling van rouw. Hij begeleidde tien jaar later het promotieonderzoek van Mariëtte van Denderen over rouw na moord (2017), dat kon plaatsvinden door steun van het Fonds Slachtofferhulp. Dit was het eerste grootschalige onderzoek naar dit onderwerp. In deze studie met 87 nabestaanden van moordslachtoffers vergeleek Van Denderen vier groepen met elkaar. Elke groep kreeg vier sessies EMDR-therapie en vier sessies CGT in afwisselende volgorde, met of zonder wachtlijstconditie. Degenen die behandeling kregen waren beter af dan de wachtlijstgroep, die pas na een jaar op de wachtlijst werd behandeld. Degenen die niet hoefden te wachten sliepen beter, konden zich concentreren, hun werk weer oppakken en aandacht geven aan hun kinderen. Er was geen verschil in effectiviteit tussen eerst CGT of eerst EMDR (Van Denderen et al., 2017).

Het belang van het narratief voor rouwenden

Zowel deskundigen als rouwenden benadrukken hoe belangrijk het is dat nabestaanden hun verhaal kunnen vertellen over hun relatie met het slachtoffer. Irma Wesselink van het Expertisecentrum Trauma en Verlies beschrijft een duaal proces van verliesgerichte taken (de realiteit onder ogen zien, de pijn doorleven) en herstelgerichte taken (leven zonder de ander, opnieuw leren genieten, herinneringen bewaren) (Stroebe & Schut, 1998; Keirse, 2022). Zij gebruikt daarbij de verlies- en verbindingscirkel (Fiddelaers-Jaspers, 2020).

Boosheid

Moord is een *man-made loss*. Er is samenhang tussen boosheid en PRS (De Keijser et al., 2024). Uit een analyse van de MH17-data blijkt dat PRS boosheid voorspelt, niet andersom. Dat suggereert dat behandeling zich eerst op het verdriet moet richten (Nijborg et al., 2025). Toch ervaren Wesselink en haar collega Jantien Piekstra dat boosheid soms vooropstaat, en zij betrekken dat in hun casusconceptualisatie en behandelplan. Piekstra kiest er vaak voor om te beginnen met EMDR-therapie gericht op intrusieve beelden, wat aansluit bij de in Nederland veel gebruikte zoekstrategieën bij de inzet van EMDR-therapie. Dat lijkt de weg vrij te maken naar het rouwen. Zij vertelt dat bij verlies door moord ook sprake

kan zijn van zelfverwijt: 'Bijvoorbeeld bij een ouder die het zichzelf kwalijk neemt het kind niet te hebben kunnen beschermen.'

Actie vanuit rouw

Sommige nabestaanden zetten hun woede en onmacht om in actie. Wesselink noemt een nabestaande van een slachtoffer van huurmoord die op scholen voorlichting is gaan geven over het criminele circuit. Een ander voorbeeld is Wim Hertgers, wiens dochter Sanne in 2023 slachtoffer werd van femicide. Wim en zijn vrouw reizen met hun vrachtwagenbioscoop door Nederland om op diverse locaties samen met de stichting Open Mind een expositie te tonen die FEMICIDE heet. Hierin zijn de portretten te zien van dertien vrouwelijke slachtoffers van moord door hun (ex)partner, met daarbij het verhaal van hun nabestaanden. In de vrachtwagen wordt de film *Het ligt aan mij* getoond met als doel het gesprek over femicide op gang te brengen vanuit de gedachte: we kunnen haar niet meer redden, we kunnen wel ons verhaal vertellen en andere vrouwen waarschuwen voor femicide.

Een nabestaande aan het woord

Op 5 mei 2024 werd Sandra, de dertigjarige dochter van Marian Stoppelenburg, gewurgd door haar man, die daarna zelfmoord pleegde. Marians contact met haar dochter en kleinzoon was in de periode voorafgaand aan de moord al maandenlang beperkt en moeizaam doordat Sandra volledig vastzat in haar relatie door de dwingende controle van haar man. 'Toen ik na de moord de telefoon van mijn dochter ontving, werd uit wat ik daarin vond duidelijk hoe snel zij was ingepakt door de dader en emotioneel klem was komen te zitten.' Haar dochter was daadkrachtig, ambitieus en eigenzinnig. Haar samenwonen, zwanger raken en trouwen in korte tijd, verbaasde Marian. Toen zij destijds haar zorgen over haar kleinzoon uitte, reageerde haar dochter woedend en zette haar op afstand. Achteraf bleken niet alleen familieleden, maar ook politie en hulpverleners te zijn buitengesloten.

Na de moord verdiepte Marian zich in kennis over dwingende controle en 'rode vlaggen' voor femicide. Als docent tekststrategie gebruikt ze haar vak om kennis over femicide te delen en bewustzijn hierover te vergroten.

Wisselwerking tussen ouder- en kinderrouw

Marians kleinkind was plotsklaps wees en werd na de moord ondergebracht bij de moeder van de dader. Piekstra vertelt dat bij femicide een kind (gevoelsmatig) dikwijls beide ouders verliest, ook als de dader nog in leven is: 'Detentie en de daaraan gekoppelde mogelijkheid voor bezoek aan de dader, kan leiden tot loyaliteitsconflicten en familieleden uit elkaar drijven.' Onderzoeker Lonneke Lenferink bereidt onderzoek voor naar de wisselwerking tussen ouder- en kinderrouw via parallelle dagboeken. Het is de vraag of de manier waarop ouders rouwen effect heeft op hun kinderen en andersom.

De invloed van een rechtszaak

Nabestaanden krijgen te maken met politie en justitie. Een zware straf kan voor hen belangrijk voelen (Van Denderen et al., 2014; 2017). Maar Lenferink en De Keijser leggen uit dat de verwachting dat de boosheid verdwijnt na erkenning door de rechter, vaak niet uitkomt. In de regel heeft een rechtszaak geen positieve, maar ook geen negatieve invloed op rouwklachten. Het strafproces is tijdrovend en confronterend, erkenning blijft vaak minimaal en de straf valt dikwijls tegen. De Keijser geeft aan dat het enige waar de nabestaanden meestal tevreden over zijn, hun gebruikmaking van het spreekrecht is. (Nijborg et al., 2024; 2025).

Rouw hulp na plotseling verlies

Rouwbehandeling.nl biedt nabestaanden een zogenaamd *stepped-care* model na een plotseling verlies. Dit model heeft een trapsgewijze opbouw van zelfhulp naar specialistische therapie en bestaat uit de volgende stappen:

1. Informatie en zelfhulp
2. Invullen rouwmeter (volwassen en kind-versie)
3. Ondersteuningsgroepen
4. Online en specialistische hulp

Bij moord wordt vanuit Slachtofferhulp een case-manager aan de nabestaanden toegewezen, die hen begeleidt bij met name praktische en juridische ondersteuning bij het rouwproces. Bij PRS verwijst de casemanager naar een behandelaar. Lenferink: 'Er is een dekkend aanbod, want we hebben in elke regio in Nederland een therapeut, maar het is nog niet voldoende. De wachttijden zijn lang, dus we zoeken meer therapeuten zodat mensen sneller terecht kunnen voor hulp in hun eigen regio.'

Resumé, tips en een oproep

De afgelopen tien jaar is veel vooruitgang geboekt in onderzoek en behandeling van rouw na moord. Sinds de dag dat De Keijser werd weggekeken in de Mozes en Aäronkerk is belangrijk werk verzet. EMDR-therapeuten kunnen echt verschil maken. Zo citeert De Keijser een patiënt die na EMDR-therapie zei: 'Je komt met lege handen en tóch helpt het!'

Meer over rouw en rouwbehandeling is o.a. te vinden op www.rouwbehandeling.nl, met rouwvragenlijsten voor kinderen en volwassenen. De documentaireserie Slachtofferhulp (NPO) en de bijbehorende podcast bieden verdiepende verhalen van slachtoffers en nabestaanden. Lonneke Lenferink doet een oproep aan therapeuten die een geaccrediteerde opleiding EMDR en CGT hebben gevolgd: geef je op als rouwtherapeut na moord. Dat kan via l.i.m.lenferink@utwente.nl.

Geïnterviewden

- Prof. Dr. Jos de Keijser is klinisch psycholoog en psychotherapeut en was bijzonder hoogleraar aan de Rijksuniversiteit Groningen voor Behandeling complexe rouw. Hij werkte bij GGZ Friesland, waar een bovenregionale rouwpoli werd opgericht.
- Dr. Lonneke Lenferink is universitair docent aan de Universiteit Twente en senior onderzoeker bij Fonds Slachtofferhulp.
- Marian Stoppelenburg is trainer tekststrategie en sociaal ondernemer. Haar dochter werd vermoord door haar man, die daarna zelf overleed. Ze strijdt tegen femicide door haar verhaal te delen.
- Irma Wesselink is GZ-psycholoog, cognitief gedragstherapeut (supervisor), EMDR-practitioner en psychotraumatheapeut. Zij werkt bij het Expertisecentrum Trauma en Verlies in Groningen en is docent bij PPO Groningen.
- Jantien Piekstra is GZ-psycholoog, cognitief gedragstherapeut (supervisor) en EMDR Practitioner bij het Expertisecentrum Trauma en Verlies in Groningen.

Gerrie Douma-Slothouber is klinisch psycholoog, EMDR Europe practitioner en podcastmaker. Zij werkt als relatiepsycholoog in Amsterdam.



Referenties

De referenties van dit artikel vindt u door de QR-code te scannen.