

Complex verlies, complexe rouw?

Najaarssymposium van In de wolken



Foto: Aty van Ooijen

Door Alice de Wit

Het rouwcentrum in Heeze is op 8 oktober 2015 volgelopen met deelnemers, die geïnteresseerd zijn in dit onderwerp. We worden welkom geheten door Riet Fiddelaers-Jaspers de initiator van dit congres en zelf specialist in rouwverwerking. Zij inventariseert de achtergrond van de aanwezige vrouwen, die ver in de meerderheid zijn en de weinige mannen. Onderwijs; hulpverlening; rouwbegeleiders; therapeuten; ervaringsdeskundigen.

1. NIET-NATUURLIJK VERLIES

Professor Jos de Keijzer mag het spits afbijten met zijn lezing getiteld: *Gevolgen van een niet-natuurlijk verlies door overlijden of vermissing*. Hij is bijzonder hoogleraar complexe rouw aan de Rijksuniversiteit van Groningen, psychotherapeut en noemt zichzelf: uitvoerend psycholoog en onderzoeker op het gebied van rouw. Hij houdt zich op dit moment specifiek bezig met de gevolgen van een niet-natuurlijk verlies door overlijden of vermissing.

De MH17

Zijn onderzoek richt zich op de nabestaanden van de slachtoffers van de MH17, het vliegtuig dat op 17 juli vorig jaar neerstortte in een gebied in Oost-Oekraïne. Het

EEN DERDE DEEL VAN MENSEN MET COMPLEXE ROUW ZOEKT HULP.

vliegtuig van Malaysia Airlines werd neergehaald met 193 Nederlanders aan boord. Dit verlies is voor nabestaanden complex door onder andere de volgende factoren: de gebeurtenis is onverwacht en onwillekeurig, waardoor het schokkeffect enorm is; nabestaanden maken beelden in het hoofd van de crash, die zich blijven herhalen; er ontstaat gepieker door de vragen die het oproept: was het te voorkomen geweest? Wie zijn de daders?; het moment van kennisname staat in het geheugen gegrift tot in de kleinste details; de nasleep hakt er flink in omdat nabestaanden niet naar de plek toe konden; er was geen lichaam en later: de manier van bergen; resten van lichamen die na lange tijd terugkomen; de media-aandacht, juridische factoren en het onderzoek.

Getallen van slachtoffers door niet-natuurlijk overlijden

Door medische missers sterven er in Nederland 1000 mensen per jaar. Artsen hoeven het niet te melden, maar er is een wetsvoorstel in de maak die de arts verplicht om dat wel te doen. Deze transparantie is voor nabestaanden erg belangrijk voor de verwerking van het verlies. Andere slachtoffers door niet-natuurlijk overlijden, dat voor de nabestaanden kan leiden tot complexe rouw zijn: slachtoffers door suïcide, dit aantal groeit nog steeds, in 2014 waren het er 1835. Door moord 130; vermissingen 1500; de rest (oorlog, verkeer): 7000. Meervoudig verlies kan ook tot complexe rouw leiden, dit komt door de meerdere verliezen, die te veel zijn om te verwerken; rouw loopt door elkaar heen; overlevings-schuld en het 'old sergeant syndroom, je kunt je niet meer aan mensen hechten.

Complexe rouw?

De conclusie die de Keijzer trekt is: mensen na complex verlies hebben 40 tot 80 % kans op complexe rouw en 20 tot 60 % kans op normale rouw. De oorzaken van complexe rouw zijn: het soort van overlijden; de mate van hechting met de overledene en er is een relatie tussen vroege hechtingsproblemen en complexe rouw na complex verlies. Hij verwijst naar

de DSM waar de klachten op een rijtje zijn gezet.

Drie elementen leiden tot complexe rouw:

- 1 de informatieverwerking in het brein, die trager wordt. De informatie (bijvoorbeeld: beelden; wraakgevoelens; schuldgevoel) blijft in het emotionele brein zitten en wordt niet opgeslagen in het lange termijn geheugen.
- 2 Zingeving en wereldbeeld. 'Het leven is zinloos', 'De wereld is onveilig', 'De wereld is onrechtvaardig.'
- 3 Familiaire context, in welke mate wordt de cliënt gesteund door zijn gezin/ familie? In een stugge en vijandige omgeving kan er niet veilig gerouwd worden.

Wel of geen behandeling en welke?

De diagnostiek wordt gebaseerd op de volgende onderdelen: er moet een rouwgerelateerde hulpvraag zijn; de uitkomst van een speciaal ontwikkelde vragenlijst geeft informatie; er moet sprake zijn van minimaal zes maanden een hoog niveau van rouwsymptomen; men maakt gebruik van procesmeting: is er een ontwikkeling in rouw; er moet sprake zijn van een gevoel van hopeloosheid en denken aan suïcide.

De Keijzer ziet een behandelkloof, omdat maar een derde deel van mensen met complexe rouw hulp zoekt. Hij geeft een voorbeeld van zijn onderzoek van begeleiding of behandeling van nabestaanden na moord. EMDR en CGT (Cognitieve Gedrags Therapie) bleken uiterst effectieve methoden te zijn voor behandeling, omdat de groepen die deze behandelingen ondergingen een verbetering in hun klachten ervoeren. Vervolgens toont de Keijzer een filmpje waarin een vrouw vertelt over haar rouwproces na de moord op haar zus en zij beschrijft de positieve effecten van de behandeling met EMDR en CGT. Ook hulp aan mensen na suïcide pakt positief uit, omdat de mensen die wel behandeld zijn er beter aan toe zijn dan anderen die niet behandeld zijn. Hierover schreef De Keijzer het boek: *Rouw na suïcide*, dat uitverkocht is.

Op welk moment behandelen?

Niet te vroeg en niet te laat, is de mening van De Keijzer. Begeleiding is goed vanaf het eerste moment, maar er moet sprake zijn van veerkracht en autonomie om therapeutische interventies aan te kunnen. Na 6 en 12 maanden is er een follow-up. Nadat hij een aantal vragen van het publiek beantwoord heeft, rondt hij zijn lezing af.

2. DE WISSEL KOMT TE VROEG

Dit is de titel van het boek dat Cees Smedema, inspecteur bij de politie, schreef in 2010 over zijn 16-jrige zoon die omkwam bij zinloos geweld. Zijn zoon kreeg tijdens het stappen een klap tegen zijn slaap en stierf. Smedema's uitgangspunt was het beschrijven hoe hij zijn leven weer op de rit heeft gekregen na dit verlies. Hij vertelt hiermee zijn eigen verhaal en besteedt aandacht aan vier elementen:

a. Wat helpend was

Het gevoel dat zijn zoon dichtbij was door knipperend licht; een duif die naar binnen keek. Er was geen stille tocht, dat wilde hij niet wel kreeg hij veel steun van mensen. De rust die hij voelde tijdens het klussen in zijn eentje. Ook het analyseren van het verhaal, was voor hem helpend. Er kwam een rechtszaak, waarbij hij vanuit zijn werkervaring afstand kon nemen van de situatie. Er was geen opzet om te doden, het was stoerdoenerij. Hij had dan ook geen wraakgevoelens. Het boek schrijven was voor hem een vorm van zingeving. Zo kon hij zijn verhaal delen met andere nabestaanden en geïnteresseerde lezers.

b. Wat belemmerend was

'Je bent totaal niet voorbereid op wat er gaat gebeuren.' De media-aandacht rondom de rechtszaak bracht veel onrust. Hij is nooit achter de waarheid gekomen. Andere belemmerende ervaringen: het optreden van de advocaat; een spotje op de radio van Yarden; zijn huwelijk wat kapot ging, omdat ze elkaar niet meer konden vinden.

c. Hulpsbronnen

Zijn zoon heeft thuis opgebaard gelegen. Ze hebben heel veel hulp gekregen van mensen, omdat er zoveel geregeld moest worden. Op zijn werk heeft hij veel ruimte



Foto: Aty van Ooijen

gekregen. Het boek schrijven heeft hem geholpen om zijn hoofd leeg te krijgen. Tot slot, is er dan zijn andere zoon, hij wil er voor hem zijn.

d. Overlevingsstrategie

Smedema legt het helder uit: het analyseren van het verhaal en flink zijn, waarbij hij ook al het leed van de anderen uit zijn omgeving op zich nam. Nu weet hij en dat is positief: je mag voor jezelf gaan; 'ik kan zijn wie ik ben.'

3. DE MOORD OP EEN KIND UIT MIJN KLAS

Het volgende programmaonderdeel is een gesprek van Riet Fiddelaers-Jaspers met Ilona Konings wat ingeleid wordt met een fragment uit een film uit 2006. Konings is leerkracht op een basisschool. Het is rond Sinterklaas, een leerling gaat boven in het schoolgebouw leer materiaal halen en wordt vermoord. Zij beschrijft hoe dat allemaal is gegaan. Hoe zijzelf net nadat het gebeurd was onzichtbaar werd voor haar klas kinderen. Zij werd opgevangen door slachtofferhulp; collega's en later is er een hechte band ontstaan met het gezin van het vermoorde jongetje. Het contact met de klas werd snel hersteld en er werden allerlei dingen gedaan om het verlies zichtbaar te maken. Er werden tafeltjes voor het jongetje ingericht in de gang en in de klas. Konings kreeg er een collega bij, die haar ondersteunde.

Alleen de schoolleiding was niet echt voorbereid op dit drama. Zij hebben in

het nieuwe jaar zonder overleg alles weggehaald en er werd ook niet meer over gesproken. Daardoor voelde Konings zich niet genoeg gesteund. Later bleek dat geen van haar collega's in het nieuwe seizoen deze groep kinderen wilden overnemen. Dat alles maakte het erg moeilijk voor haar. Na een gesprek met een schoolmanager, die er verder vanaf stond, maakte zij de keuze om te vertrekken van deze school. Konings had inmiddels contact gezocht met Fiddelaers-Jaspers. Na een goed gesprek vond Konings dat het het beste was om op haar eigen gevoel af te gaan en zo heeft zij een afscheidsfeest georganiseerd op de verjaardag van het overleden kind. Met een herinneringsboek; bellen blazen en het verhaal *De bootreis*, waarin zij vertelt hoe ook zij in haar eigen boot een andere koers gaat varen en dat betekent dat zij naar een andere school zal gaan. Fiddelaers-Jaspers schreef over dit onderwerp een boek: *De rouwende school*.

4. TRAUMAVERWERKING

De laatste spreker is Gwen Timmer met haar lezing: *Wat niet (meer) weet, deert (nog) wel*. Zij werkt als therapeut onder andere met cliënten aan trauma- en verliesverwerking. Dit doet zij vanuit *Somatic Experience*, dit is een bijzondere methode van traumaverwerking, ontwikkeld door Peter Levine, die zich specifiek richt op de gevolgen van trauma. Timmer merkt op: 'Als er sprake is van trauma, dan is het

moeilijk om vervolgens bij rouw terecht te komen.' Het effect van trauma verwoordt zij als volgt: 'Mensen komen in een diep isolement en er woedt een veenbrand vanbinnen.' Er ontstaat dus een wankel evenwicht. Traumaverwerking en het rouwen daarover is een voorwaarde om tot rouwverwerking te komen. Onverwerkt trauma heeft effect op alles, zowel emotioneel, als in relaties en op je fysieke lichaam.

Franz Ruppert, de Duitse psycholoog en psychotherapeut noemt trauma 'de ervaring van de overweldiging'. Ieder mens heeft individuele mogelijkheden om met deze ervaring om te gaan. Als het niet mogelijk was om in de situatie een stressrespons te geven, dan houd je die binnen en dat leidt tot: verstarren; bevrozen en verdoven. 'Als uiting van de respons de ervaring verergeren zou, dan slaat 't naar binnen. (...) Trauma ligt nooit in de aard van de gebeurtenis, maar in de reactie van het centrale zenuwstelsel. Het ligt er dan ook aan hoe wij trauma kunnen verwerken.'

Zal ik weggaan?

Zal ik weggaan?
 Zal ik verdrietig worden en weggaan?
 Zal ik het leven eindelijk eens onbelangrijk vinden, mijn schouders ophalen en weggaan?
 Zal ik de wereld neerzetten (of aan iemand anders geven), denken: zo is het genoeg, en weggaan?
 Zal ik een deur zoeken, en als er geen deur is: zal ik een deur maken, hem voorzichtig opendoen en weggaan- met kleine zachtmoedige passen?
 Of zal ik blijven?
 Zal ik blijven?

Toon Tellegen (Uit: *Alleen liefde. Querido Amsterdam, 2002*). Voorgelezen door Gwen Timmer.



Foto: Aty van Ooijen

dynamiek van verwijdering en splitsing bij trauma blokkeert contact met het verlies. In het afgesplitste deel zitten onze hulpbronnen en kernkwaliteiten om te helen. Met het afsluiten van de pijn sluiten we de vreugde af. De vraag in de therapie is dan ook: *Waar zit het verloren deel in jou?* Wat helpt, volgens Timmer is dit: 'Als je het vastpakt kun je het loslaten. Met liefde; aandacht en traagheid.' Andere belangrijke elementen zijn: herstel van veerkracht; emotioneel ontladen en ontwarren; cognitief begrijpen en integreren in levensverhaal en bij dit alles werkt sociale verbondenheid. De vijf B's die belangrijk zijn: beschikbaar zijn; bevestigen; bekrachtigen; benoemen en bemoedigen. Peter Levine schreef boeken hierover: *De tijger ontwaakt* en *De stem van je lichaam*. (in Nederlandse vertaling respectievelijk: 2007 en 2011, Uitgeverij Altamira-Becht . Haarlem)

Rouwen

Timmer geeft haar definitie van rouwen: 'Rouwen is de realiteit en de grootte van het verlies met daarbij de traumatische factoren onder ogen zien, de ervaringen integreren in het geheugen en op meerdere niveaus gaan voelen.' Zij besluit haar lezing met een gedicht van Toon Tellegen. (zie kader)

Fiddelaers-Jaspers sluit deze middag af met een dankwoord aan iedereen die meegewerkt heeft om dit congres mogelijk te maken.

De reactie van verdoving kan de basis zijn voor een depressie. Het gaat volgens Timmer altijd over verbroken verbindingen tussen lichaam; gevoel; psyche; identiteit; relatie; jezelf. Cliënten spreken over: 'het uit elkaar vallen in stukjes'.

Als voorbeeld van een trauma laat zij een fragment zien van een Australische film uit 2009, *Then the wind changed*, waarin een bosbrand een dorp in de as legt. Je ziet de overlevenden tussen de vuurzee schuilen, een nieuw leven opbouwen en verschillend reageren op dit trauma.

Brein

Timmer onderbouwt haar verhaal met uitleg over hoe ons brein werkt. Het brein is ontwikkeld om te overleven. Bij een traumatische gebeurtenis wordt de Neo-Cortex uitgeschakeld, is het Limbisch Systeem overstuurd en maakt het Reptielenbrein stresshormonen aan om te overleven met een reactie: vechten; vluchten; verstarren; bevriezen; verdoven. Verdoving is de voorbereiding op de dood, waarbij je niks meer voelt. Bij het voortduren van dreiging wordt het stressniveau te hoog en kunnen mensen het niet meer verdragen. Zo ontstaat PTSS. Timmer laat een filmpje zien van het programma *Doe even normaal*, dat gaat over PTSS, waarbij afsplitsing verstand en gevoel zichtbaar wordt.

Bevriezen en verdoven zijn overlevingsstrategieën van de machteloze met als gevolg: machteloosheid; hulpeloosheid;

onderwerping en overgave. Gevolgen zijn ook: vermindering van emotionele overbelasting door: controle; dwang of oversturing. Timmer schetst de gevoelens die hierbij horen: woede; schuldgevoel; wraakgevoelens en van daaruit: piekeren; hyperactiviteit of vervlakking/ isolement.

Triggers kunnen tot explosie of implosie leiden. Zij laat een filmpje zien, waarbij een man met PTSS vertelt dat het lospringen van een garde uit een mixer bij het maken van pannenkoekenbeslag, leidde tot het verbouwen van de keuken, zo explosief was zijn reactie.

Trauma en rouw

'Trauma maakt rouwen complex, want rouwen vraagt toegang tot emoties en traumareacties verstoren die emoties. Dan zijn de klachten overheersend. De



Alice de Wit is zeer breed opgeleid, onder andere tot leraar Nederlands, hypnotherapeut en counsellor/ coach. Haar specialisatie is begeleiding bij rouw en verlies in de ruimste zin van het woord. Zij is vrijwillig molenaar, en woont in haar molen, waarin zij tevens haar praktijk voert.