

Gered uit een eindeloos rouwproces

Al krijgt de moordenaar honderd jaar cel, wraakgevoelens bij nabestaanden gaan nooit weg en kunnen het rouwproces zo sterk in de weg zitten dat je er jaren later nog 'ziek' van bent. Onderzoekster Mariette van Denderen volgde vier jaar lang 330 nabestaanden van moord en ontwikkelde een therapie die hen kan helpen uit hun eindeloze rouwproces te komen.

Er blijven nabestaanden zó kwaad op het Openbaar Ministerie en de advocaat van de dader, dat ze blijven proberen die dader nog zwaarder te laten straffen

Mariette van Denderen, onderzoekster

Een dierbare verliezen is al zwaar, maar er is een wereld van verschil tussen een vredig inslapende opa van 96 en een familielid verliezen door moord. De nabestaanden van die tweede categorie worstelen vaak vele jaren langer met de verwerking van het verlies.

Ze hebben met zoveel meer te maken dan alleen het verlies: een verminkt lichaam, juridische processen, geweld dat is gebruikt, media," zegt Mariette van Denderen van de Rijksuniversiteit Groningen die 330 nabestaanden vier jaar lang volgde, gefinancierd door Fonds Slachtofferhulp.

Deurbel

Zodanig dat een deel van hen posttraumatische stress-symptomen ontwikkelen. Bijvoorbeeld als iemand is neergestoken, kunnen ze bang worden voor messen in het algemeen. Of, als agenten aan de deur iemands overlijden hebben gemeld, kunnen ze iedere keer dat de bel gaat, herinnerd worden aan het overlijden. Zelfs geluid dat lijkt op een deurbel is dan al zwaar."

Van Denderen promoveert vandaag met haar onderzoek naar 'complexe rouwklachten' bij nabestaanden van moordslachtoffers. Acht van de tien nabestaanden blijken daar vele jaren na de moord nog aan te lijden. Ze blijven focussen op het feit dat iemand weg is, slagen er niet in hun leven opnieuw in te richten.



Mariette van Denderen © Corné Sparidaens

MH17-nabestaanden

De therapie die Van Denderen heeft toegepast blijkt hun klachten alsnog sterk te verminderen. En niet alleen bij moordslachtoffers. Zo worden momenteel MH17-nabestaanden behandeld, maar is de therapie ook toepasbaar bij - bijvoorbeeld - nabestaanden van iemand die is doodgereden door een dronkenlap of mensen die worstelen met vermissingen.

Opvallend in Van Denderens onderzoek is dat nabestaanden die zich vastklampen aan de rechtszaak tegen de daders, nog langer met complexe rouwverwerking kampen. „Er zijn nabestaanden die hun energie positief gebruiken door voorlichting te geven op scholen, bijvoorbeeld als iemand is omgekomen in een drugszaak. Maar er blijven ook nabestaanden zó kwaad op het Openbaar Ministerie en de advocaat van de dader, dat ze blijven proberen die dader nog zwaarder te laten straffen.”

Waarom is focussen op een zware straf voor de dader niet goed?

Het woedegevoel van wraak gaat daar niet mee weg. We hebben vier groepen mensen onderzocht: nabestaanden bij wie de dader was gestraft, nabestaanden bij wie het strafproces nog liep, nabestaanden bij wie geen dader opgespoord was en nabestaanden bij wie een verdachte zelfs was vrijgesproken. Er was tussen die groepen géén verschil. Nabestaanden van een moord waarin wél iemand is veroordeeld voelen gemiddeld net zoveel woede en wraak dan nabestaanden van een moord zonder veroordeling.”

Hoe kan dat? Met een dader in de cel kan je toch iets makkelijker verder met je leven?

Eigenlijk is het zo dat justitie namens nabestaanden 'wraak neemt', straffen uitdeelt. Maar die straf komt nooit overeen met het gevoel van wraak bij nabestaanden: de straf is nooit hoog genoeg.”

En als de doodstraf zou kunnen?

Dan nog niet, denk ik. Want je krijgt er de persoon die is vermoord, niet mee terug.”



Van Denderen behandelt ook nabestaanden van MH17-slachtoffers. © anp

Het is normaal dat mensen wraak voelen. Trek er alleen op tijd over aan de bel

Mariette van Denderen, onderzoekster

Zaten er in je onderzoek ook mensen bij die écht wraak hebben proberen te nemen, de dader gewoon wilden doodschieten?

Niet dat ik heb aangetroffen."

Ik vraag het omdat gewone mensen vaak zeggen dat ze in staat zijn iemand dood te schieten, als zijn of haar kind iets wordt aangedaan. Maar in de praktijk zie je dat praktisch nooit gebeuren. Waarom eigenlijk niet?

Wat ik heb gehoord en mij ook wel heeft verbaasd, is dat ze het zó erg vinden wat hen is aangedaan, dat ze dat zelfs de ouders van de moordenaar niet willen aandoen. Want 'dan maken die hetzelfde mee als wij'."

Hoe kwaad ze ook zijn?

Ja, en ze zeggen ook: de persoon waar ik van hou krijg ik er toch niet mee terug. Of ze hebben nóg een kind waar voor ze niet in de gevangenis willen belanden."

Wat moet je dan met je wraakgevoel?

Het is normaal dat mensen wraak voelen. Trek er alleen op tijd over aan de bel. Probeer die dader uit je hoofd te krijgen en focus op andere zaken. Dan is het risico op jarenlange complexe rouwverwerking, minder groot."

Kun je echt ziek zijn van rouw?

Het gaat om intense rouw die langer aanhoudt dan 6 maanden, die je beperken in je werk, die gezondheidsproblemen opleveren, nachtmerries, slaapstoornissen, scheidingsangst. Het is geen officiële ziekte, maar in het handboek voor psychische stoornissen wordt sinds 1 januari de term 'Persisterende Complexe Rouw Stoornis' gebruikt, een 'conditie die meer aandacht behoeft'. Dat is ook belangrijk voor een eventuele vergoeding van verzekeraars."

Hoe werkt de therapie?

Het is een combinatie van EMDR, Eye Movement Desensitization and Reprocessing, en cognitieve gedragstherapie, CGT. Met de CGT sessies worden schuldgevoelens van nabestaanden uitgedaagd. Bijvoorbeeld de gedachte: als ik onze dochter eerder had gewaarschuwd voor haar gewelddadige vriend, was ze bij hem weggegaan. In de therapie wordt besproken hoe 'waar' deze gedachten zijn. Bij EMDR denkt de nabestaande aan traumatische beelden van de moord, terwijl hij wordt afgeleid door naar de hand van de therapeut te kijken. Door beide taken gelijktijdig te doen wordt het traumatische beeld minder indringend. Er zijn inmiddels 15 therapeuten die dit aanbieden en steeds meer willen het. We weten nu dat dit de klachten vaak écht vermindert."

Bron: AD 12-01-2017