

Babette verloor haar enige zoon Mark bij een eenzijdig verkeersongeval. Dat gebeurde 3 jaar geleden. Mark was 22 jaar, had nog niet zo lang zijn rijbewijs en net een baantje als koerier. Na een avondje met vrienden reed Mark in een nacht naar huis. Hij had geen alcohol gebruikt. Op een mistige provinciale weg verloor Mark de macht over het stuur, vloog uit de bocht, en raakte een boom. Uren later overleed hij op de intensive care.

Paul Boelen

Hoogleraar Klinische Psychologie bij de Universiteit Utrecht en ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum



Een nieuw begrip in de behandeling van traumaslachtoffers

Traumatische rouw na traumatisch verlies

Voor Babette staat het leven stil sinds Mark's overlijden. Werken lukt niet. Sociale contacten onderhouden lukt niet. Naar buiten gaan durft ze niet meer goed; het zien van bepaalde auto's roept onmiddellijk beelden op van het ongeval, felle rode kleuren roepen beelden op van het bebloede, beschadigde lichaam van Mark zoals iemand die Mark heeft geïdentificeerd later tegenover Babette schetste. De steun van haar twee zussen houdt haar op de been.

Bij Babette is sprake van traumatische rouw ten gevolge van traumatisch verlies. Traumatisch verlies verwijst naar het verlies van een dierbaar persoon, in de context van omstandigheden die op zichzelf traumatiserend kunnen zijn. Het is een ietwat arbitrair begrip. Verliezen door moord, oorlogsgeweld, of verkeersongevallen zijn ontegenzeggelijk traumatiserend voor nabestaanden. Maar ook andersoortige verliezen kunnen dat zijn, zoals het voortijdige verlies van een partner of kind. Een sterfgeval na bijvoorbeeld een ziekbed is weliswaar geen plots, gewelddadig verlies. Niettemin kan het getuige zijn van de snelle achteruitgang leiden tot aangrijpende beelden en herinneringen die zich vastzetten in het

geheugen en acute ontregeling van veiligheid, voorspelbaarheid en vertrouwen met zich meebrengen.

Traumatische rouw verwijst naar de emotionele gevolgen van zo'n traumatisch verlies. Het is geen diagnose of classificatie in termen van de DSM-5 of ICD-11. Het moet daarentegen gezien worden als een wisselwerking tussen typische rouwreacties, ofwel 'separatie stress', en typische posttraumatische stress-reacties, ofwel 'traumatische stress'.

Separatie stress is een toestand van acute emotionele nood die ontstaat als iemand overlijdt met wie een betekenisvolle band bestond. Dit is een toestand gekenmerkt door verdriet, gemis en golven van pijn. Een toestand waarin de realiteit van het verlies zich aan het bewustzijn opdringt, samen met een intense, soms misselijkmakende pijn, en op andere momenten achter een massief ongeloof verscholen ligt. Gewoonlijk neemt de separatie stress in scherpte af naarmate men zich er meer mee verzoent dat de ander voorgoed weg is en er om het verdriet heen steeds meer ruimte ontstaat voor oude en nieuwe activiteiten en relaties (Boelen, 2016).

Hoe lang dit proces duurt en hoe soepel dit verloopt verschilt van persoon tot persoon. Separatie stress kan verharden tot een *persisterende complexe rouwstoornis*, of PCRS (een nieuwe rouwstoornis in de DSM-5, Lenferink, 2019) als die acute emotionele nood aanhoudt, en als het ongeloof over de onomkeerbaarheid van het verlies blijft. Als het gevoelsleven na maanden of jaren sinds het verlies beheerst blijft worden door gemis, en dit gemis allesbepalend is voor wat men denkt, doet en voelt.

Traumatische stress is een reactie op waargenomen gevaar of onheil die een bedreiging vormt voor de eigen veiligheid en/of die van anderen. Het wordt onder meer (maar niet uitsluitend) gekenmerkt door een toestand van acute waakzaamheid, door vrees, angst, stress en spanning. Gewoonlijk neemt traumatische stress geleidelijk in scherpte af als het gevaar of onheil geweken is, de persoon het verloop van de traumatiserende gebeurtenis gedetailleerd heeft kunnen overdenken en delen, en weer kan geloven dat die gebeurtenis, of gebeurtenissen, in het verleden en niet het heden zijn; als gevoelens van vertrouwen (in de eigen persoon en andere mensen) en veiligheid worden hervonden. Traumatische stress kan uitgroeien tot een posttraumatische stressstoornis als dit niet of onvoldoende gebeurt.

Bij traumatische rouw bestaat een samenspel tussen separatie stress en traumatische stress. Kijkend naar emotionele reacties, is bij traumatische rouw zowel sprake van intens verdriet, verlangen en gemis (verbonden met het verlies), als van angst, spanning, waakzaamheid en soms ook boosheid (verbonden met de traumatiserende omstandigheden). Separatie stress en PCRS gaan gepaard met levendige herinneringen aan de meest betekenisvolle momenten met de overledene, doorspekt met verscheurend verlangen; traumatische stress en PTSS met herbelevingen die mensen terugtrekken in het onheil, dreiging en angsten. Bij traumatische rouw wisselen preoccupatie met de overledene en levendige beelden van de traumatiserende aanloop naar het verlies elkaar af. Bij rouw en separatie stress is er veelal ongeloof over de onomkeerbaarheid van het verlies. Zeker mensen die vastlopen in verliesverwerking kunnen soms jaren na de dood van een dierbare nog aangeven dat het nog altijd ongelooflijk is dat het verlies heeft plaatsgevonden, dat zij wel weten dat de ander niet terugkomt maar nog altijd een wanhopig, bijna verstikkend gevoel ervaren als ze beseffen dat die echt nooit, nooit, meer terugkomt. Bij traumatische stress bestaat in feite ook een soort ongeloof, maar die omvat veeleer moeite te geloven dat het gevaar echt in het verleden en niet in het nu ligt. Bij mensen met



traumatische rouw speelt het allebei: zij blijven verwachtingsvol verlangen en uitkijken naar de overledene, omdat het 'voelt' alsof het verlies omkeerbaar is. Tegelijkertijd verkeren zij in een angstige staat van paraatheid omdat het 'voelt' alsof het gevaar dat tot het verlies geleid heeft nog niet geweken is.

Mensen met traumatische rouw blijven verwachtingsvol verlangen en uitkijken naar de overledene

Ik gaf al aan: traumatisch verlies is een arbitraire term. Ook traumatische rouw kent geen stevige definitie. Binnen het raamwerk van classificatiesystemen gaat het bij traumatische rouw om een combinatie van symptomen van PCRS en PTSS, niet zelden gecombineerd met depressieve symptomen. Als gezegd verwijst het naar het samenspel tussen separatie stress en traumatische stress. De term is ook bedoeld om woorden te geven aan de complexiteit van reacties die mensen kunnen ervaren wanneer zij in de context van de dood van een dierbare ook traumatische gebeurtenissen hebben meegemaakt of bij traumatische gebeurtenissen ook een dierbare hebben verloren. Babette is een typisch voorbeeld van iemand die een duidelijk traumatisch verlies meemaakte en duidelijk kampt met zowel aanhoudende rouw/PCRS, als aanhoudende traumatische stress/PTSS. Er zijn andere situaties waar het accent meer op het trauma ligt.

Cristina verloor verschillende familieleden in de Joegoslavische Burgeroorlog, in de jaren negentig. Zij was in haar vroege volwassenheid toen de oorlog uitbrak en heeft jarenlang een aaneenschakeling van kleine en grote ingrijpende gebeurtenissen meegemaakt. Uiteindelijk zijn meerdere familieleden, waaronder haar broer, en vrienden van haar om het leven gekomen, of vermist geraakt. Cristina is via een lange omweg uiteindelijk in Nederland gekomen. Zij heeft tot op de dag van vandaag nachtmerries en her-

belevingen over verschillende gebeurtenissen in de oorlog. Ze weet dat zij veilig is, maar voelt zich nog altijd angstig en op haar hoede. Zij heeft intens verdriet over de dood van haar broer en andere familieleden. Ze voelt zich soms schuldig dat zij nog leeft en vele anderen niet. Ze zoekt nog altijd mee naar niet gevonden familieleden.

Bij Cristina is de traumatische stress soms veel heviger aanwezig en veel meer ontregelend dan de separatie stress. Niettemin is ook bij haar sprake van traumatische rouw na traumatische verliezen en – in formele zin – van zowel verschijnselen van PTSS als PCRS. Als we Cristina alleen zouden bekijken door de bril van PTSS, dan zouden we over het hoofd zien dat het gemis van haar broer, en de pijn, ongeloof en schuldgevoelens verbonden met diverse verliezen een belangrijke bron zijn van haar lijden en verminderde functioneren.

Als mensen zich tot hulpverlening wenden na traumatische gebeurtenissen is het belangrijk na te gaan in hoeverre daarbij verliezen zijn geleden en rouw daarover aanwezig is. En andersom is het, bij mensen die zich met gestagneerde rouw tot hulpverleners richten, zinvol om oog te hebben voor de traumatiserende aspecten van het verlies die mogelijk aan bijkomende traumatische stress bijdragen. Het is belangrijk iets te begrijpen van de dynamiek van het samenspel tussen separatie stress en traumatische stress bij traumatische rouw; bij mensen als Babette en Cristina is het mogelijk dat de angsten, herbelevingen en vermijdingsreacties een blokkade vormen voor het verwerken van het verlies. De traumatische stress versterkt en onderhoudt dan, met andere woorden, de separatie stress. Maar evenzo is, bij deze mensen en anderen die traumatische verliezen mee hebben gemaakt, denkbaar dat de rouw een blokkade vormt voor het verwerken van de traumatische gebeurtenissen: verlangen naar overleden dierbaren en moeite om de onomkeerbaarheid van verliezen te aanvaarden kunnen zo intens zijn, dat het mensen ervan weerhoudt om stil te staan bij de traumatiserende omstandigheden met het risico dat die onverwerkt blijven. Wanneer de inschatting is dat separatie stress and traumatische stress allebei spelen, is het zinvol om rouwgerichte interventies en traumagerichte interventies te combineren. Babette zou onvoldoende geholpen zijn als we in haar behandeling uitsluitend aandacht zouden hebben besteed aan de herinneringen en beelden van het ongeval, en deze bijvoorbeeld met imaginaire exposure of EMDR hadden doorgewerkt. Voor haar zou geïndiceerd zijn ook (of zelfs vooral) stil te staan bij de realiteit, onomkeerbaarheid en implicaties van de dood van haar zoon, om de pijn die daarmee verbonden is toe te laten.

HANDBOEK TRAUMATISCHE ROUW

Recent brachten wij een *Handboek Traumatische Rouw* uit (De Keijser, Boelen, & Smid, 2018) waarin wordt ingegaan op verschillende vormen van traumatisch verlies, onder meer moord, suïcide, verkeersongevallen, en vermissing. Diagnostiek en behandeling van gevolgen daarvan bij verschillende leeftijdsgroepen, kinderen, volwassenen en ouderen, worden beschreven. Traumatische rouw geeft woorden aan gevolgen van verlies in de context van traumatische gebeurtenissen, en gevolgen van traumatische gebeurtenissen in de context van verlies. Het is zinvol om het begrip traumatische rouw toe te voegen aan het begrippenkader dat we, in de context van hulpverlening aan slachtoffers van trauma en verlies, gebruiken om de emotionele problemen van mensen te diagnosticeren, te begrijpen, en te behandelen.



Cristina zou flink kunnen profiteren van traumagerichte therapie. Tegelijk zou het ook bij haar goed zijn om stil te staan bij de verliezen die zij heeft geleden, de pijn die daarover bestaat en de betekenissen die zij op basis van de verliezen toekent aan zichzelf, het leven, de wereld, andere mensen, veiligheid.

Traumatische rouw is geen diagnose en moet dat ook niet worden. Het is een relatief nieuw begrip dat helpt te onderkennen dat mensen bij traumatische gebeurtenissen niet zelden ingrijpende verliezen meemaken en dat de dood van dierbaren niet zelden plaatsvindt in omstandigheden die gevoelens van veiligheid en rechtvaardigheid ondermijnen. Het combineren van interventies gericht op traumaverwerking en verliesverwerking is zinvol, voor mensen die vastlopen nadat zij met traumatische verliezen zijn geconfronteerd.

REFERENTIES

- Boelen, P.A. (2016). *Complexe rouw begrijpen en behandelen (en andere vraagstukken voor de psychotraumatologie)*. Inaugurele rede (ISBN 9789058758590). Amsterdam/Diemen: Boom/Arq Psychotrauma Expertgroep.
- De Keijser, J., Boelen, P.A., & Smid, G.E. (Red.) (2018). *Handboek traumatische rouw*. Amsterdam: Boom.
- Lenferink, L.I.M. (2019). Wat is complexe rouw en hoe behandel je het? *Impact Magazine*, 2019, Nummer 1, pagina 50.