

‘In mijn leven is iets kapot’

De psychologische gevolgen van
de MH17-ramp voor de nabestaanden

In opdracht van Fonds Slachtofferhulp



‘In mijn
leven
is iets
kapot’

**De psychologische gevolgen van
de MH17-ramp voor de nabestaanden**

In opdracht van Fonds Slachtofferhulp

Fonds Slachtofferhulp

Copyright © 2019 Fonds Slachtofferhulp

Dit is een uitgave van Fonds Slachtofferhulp, juni 2019

Tekst: Asha ten Broeke
Vormgeving en opmaak: Kwieker
Drukwerk: Oranje van Loon, Den Haag

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt zonder voorgaande schriftelijke toestemming van Fonds Slachtofferhulp

Inhoud

Voorwoord Door Tjibbe Joustra	8
Inleiding Door Ineke Sybesma	10
1. De emotionele gevolgen van een ramp Een samenvattende inleiding	12
2. Je hoeft niet te leven met psychische klachten Behandeling van traumatische rouw na MH17	18
3. Vlak voor de crematie vonden ze nog een voet Bronnen van stress in de nasleep van MH17	27
4. Laat mensen af en toe ook met rust De rol van de media	34
5. Alsof ik een steen had doorgeslikt Rouw en verdriet buiten de kleine kring van nabestaanden	44
6. Er gaat veel goed, maar het kan nog beter De voornaamste aanbevelingen op een rij	53
Slotwoord van de onderzoekers	58
Lijst van wetenschappelijke publicaties	60

Voorwoord

Wanneer een geliefde omkomt bij een ramp, staat het leven plots stil. Het verlies is onverwachts en naast het verdriet en de rouw brengt het ook veel praktische zaken met zich mee. In Nederland weten de nabestaanden zich omringd met professionele hulp en bijstand, die hen ondersteunt in het moeilijke proces van verwerking en het afhandelen van allerlei zaken. Maar het verlies reikt verder: naar mensen die geen kind, broer of ouder zijn verloren maar een goede vriend, collega of buurvrouw. Een ramp heeft daarmee impact op de gehele maatschappij. De schokgolf van ongeloof, woede en verdriet verspreidt zich door het land en raakt alles wat op zijn pad komt. Hoe kan een samenleving daar het beste mee omgaan, medeleven betuigen en antwoorden geven?

Op dat vlak ligt een belangrijke taak voor de overheid, hulpinstanties en media. Door de jaren heen is veel ervaring opgedaan waardoor bijstand en hulpverlening is verbeterd. Aan de andere kant is ook de druk van de media toegenomen. Dit roept de vraag op welke eisen gesteld kunnen worden aan instanties en wat de juiste balans is in berichtgeving. Het zijn vragen die niet alleen nabestaanden bezighouden, maar ook de betrokken organisaties zelf. De discussies die hieruit volgen, moeten zowel recht doen aan de eigen taken en procedures als aan de behoeften bij de nabestaanden en in de samenleving. Opgedane inzichten vanuit eerdere rampen zijn hierbij van essentieel belang.

De kleine bundel die voor u ligt, is gestoeld op diverse wetenschappelijke studies en aangevuld met de ervaringen van nabestaanden van de MH17-ramp. Het geeft een helder inzicht in het complexe proces waarin nabestaanden belanden wanneer zij zo plotseling hun naaste(n) verliezen. Fonds Slachtofferhulp laat hiermee zien hoeveel kennis en ervaring er aanwezig is in ons land. Het brengt ook punten naar voren waar nog discussie over nodig is: over het belang en de positie van de pers, het delen van informatie en de begeleiding bij terugkeer naar het werkende leven. De inzichten uit deze publicatie vormen een goede basis voor het verder uitbouwen van de hulp en ondersteuning aan nabestaanden. Helaas kunnen rampen nooit helemaal uitgesloten worden, maar met deze inzichten kunnen we de gevolgen daarvan hopelijk iets verlichten.

Tijbbe Joustra

voorzitter Onderzoeksraad voor Veiligheid

Inleiding

Het is alweer even geleden dat Fonds Slachtofferhulp werd benaderd door de Stichting Vliegkamp MH17 en een aantal wetenschappers met de vraag om verschillende onderzoeken mogelijk te maken. Onderzoek naar de eerste opvang en begeleiding direct na de ramp en onderzoek naar de behoefte aan en effectiviteit van gespecialiseerde vervolghulp. Natuurlijk was het onze bedoeling om de nabestaanden daarmee te helpen, maar we wilden ook inzicht krijgen in mogelijke verbeteringen in opvang, begeleiding en therapieën. Waardevolle kennis voor wanneer in Nederland opnieuw slachtoffers en nabestaanden van rampen zouden zijn te betreuren.

Voor u ligt een kleine, maar impactvolle bundel, waarin de uitkomst van de onderzoeken op een toegankelijke en begrijpelijke manier zijn opgeschreven. Ondersteund door citaten van nabestaanden, hulpverleners en andere directbetrokkenen.

In het deelonderzoek 'Lessen voor de Toekomst' werd geanalyseerd hoe nabestaanden zijn opgevangen en geholpen, hoe zij alle hulp en aandacht hebben ervaren en hoe het met hun mentale gezondheid en functioneren ging. Dit onderzoek werd geleid door prof. dr. Peter van der Velden, in die tijd leerstoelhouder van onze Pieter van Vollenhovenleerstoel aan de Tilburg University. Het werd gelijktijdig uitgevoerd met het deelonderzoek 'Rouw na MH17' van prof. dr. Jos de Keijser (Rijksuniversiteit Groningen) en prof. dr. Paul Boelen (Universiteit Utrecht). Omdat bleek dat een deel van

de nabestaanden kampte met terugkerende klachten, werd in dit onderzoek ook direct hulp verleend aan de hand van een nieuwe gecombineerde, en inmiddels bewezen effectieve, rouw- en traumatherapie.

De twee onderzoeksteams werkten nauw samen, zogenaamd interdisciplinair, iets dat we als Fonds van harte stimuleren. Bovendien werden de nabestaanden daardoor zo min mogelijk belast en konden veel inzichten en ervaringen worden gecombineerd.

Ook neveneffecten kwamen in de onderzoeken aan bod. Zo hadden we als Fonds de wens om te onderzoeken wat de rol is van massieve mediablangstelling op het leed en het herstelvermogen van nabestaanden. En werd er in een aanvullende studie, uitgevoerd door het NIVEL, gekeken naar de positie van rouwende burens en collega's.

We hebben deze onderzoeken, mede dankzij een financiële bijdrage van het Dr. C.J. Vaillant Fonds en de Zorg Diensten Groep, van harte gesteund en willen alle betrokken wetenschappers en in het bijzonder de Stichting Vliegkamp MH17 en nabestaanden die hun medewerking hebben verleend bedanken voor hun waardevolle en impactvolle bijdragen.

De 'lessons learned' ten aanzien van goede hulpverlening, goede informatievoorziening, mediabescherming en betere schadeafwikkeling zal Fonds Slachtofferhulp als leidraad gebruiken voor de verdere verbetering van de positie van slachtoffers en nabestaanden. Zodat mensen, ondanks het blijvende verdriet en gemis, hun leven toch zo goed mogelijk weer kunnen oppakken.

Ineke Sybesma

directeur Fonds Slachtofferhulp

1. De emotionele gevolgen van een ramp

Een samenvattende inleiding

Op 17 juli 2014 wordt het vliegtuig met nummer MH17 geraakt door een luchtdoelraket. De vlucht van Malaysia Airlines stort neer bij het dorp Hrabove in Oekraïne. Er zijn 298 bemanningsleden en passagiers aan boord, waarvan 193 Nederlanders. Niemand overleeft deze ramp en aanslag. Vele honderden mensen verliezen hun partner, hun kind, hun vader of moeder, hun beste vriend, hun opa of oma, hun kleinkind, hun collega, hun burens.

Dit boek gaat niet over de tragische gebeurtenis zelf, maar over de mensen die achterbleven. Over hun rouw, en over de psychologische gevolgen die de MH17-ramp voor hen heeft.

Dé nabestaande bestaat niet, benadrukt Peter van der Velden, psycholoog en voormalig hoogleraar Victimologie aan Tilburg University. Het is belangrijk om te onthouden dat elke rouwende zijn eigen verhaal heeft, en zijn eigen ervaringen. Maar ze delen ook iets belangrijks: een groot, plotseling, en gewelddadig verlies, onzekerheid over de laatste momenten van hun dierbaren, de willekeur van hun dood, het moeilijke afscheid door de af-

wezigheid van een ongeschonden lichaam. Het is bovendien een ramp die niet alleen voor een groot persoonlijk verdriet zorgt, maar ook voor veel maatschappelijke betrokkenheid en politieke opschudding.

Zowel de omvang als de aard van de gebeurtenis hebben invloed op de rouw na een ramp, vertelt professor en klinisch psycholoog Paul Boelen, verbonden aan de Universiteit Utrecht (UU) en de Arq Psychotrauma Expert Groep. Het is anders wanneer een geliefde overlijdt na een lang ziekbed, of wanneer een familielid omkomt bij een verkeersongeluk. Er is natuurlijk altijd sprake van rouw, vertelt hij. Maar wanneer het verlies is veroorzaakt door zo'n ellendige en traumatische gebeurtenis, komt daar traumatische stress bij. Dat maakt de verwerking ingewikkelder, omdat de nabestaanden niet alleen verdriet hebben, maar ook te maken hebben met onzekerheid en allerlei beelden van wat er gebeurd is of kan zijn.

Jos de Keijser, bijzonder hoogleraar Psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen (RuG), voegt eraan toe dat het uitmaakt dat de MH17-ramp een man made disaster is. Wanneer er een dader is, voelen mensen zich meer slachtoffer. Ze uiten zich bozer, zijn prikkelbaarder en hebben meer psychosociale klachten.

Behandeling

Dat betekent onder andere dat er na dit soort gebeurtenissen meer mensen zijn die op psychologisch gebied vastlopen. Ze lijden aan een

post-traumatische stressstoornis (PTSS), complexe rouw (PCRS) of depressie. Dit zijn zaken die effectief met therapie behandeld kunnen worden. De Keijser en Boelen onderzochten, samen met collega's, hoe deze nabestaanden het beste geholpen kunnen worden (hoofdstuk 2).

Boelen vertelt dat het in therapie dan niet alleen gaat over het verlies zelf, maar dat ook het trauma van de ramp apart aandacht vraagt. Er is pijn en gemis, maar in de behandeling is er ook aandacht voor de omstandigheden van de ramp, voor de willekeur en de onrechtvaardigheid ervan. Dat maakt de behandeling anders dan wanneer iemand bijvoorbeeld een dierbare heeft verloren aan een ziekte.

Bronnen van stress

Van der Velden is, alles samen genomen, positief over de hulp die in Nederland aan nabestaanden wordt geboden. Hij vindt dat we in Nederland veel hebben geleerd van eerdere rampen; er wordt nu sneller en serieuzer gereageerd dan bijvoorbeeld na de ramp in Faro, waar in 1992 een vliegtuig met vooral Nederlandse inzittenden bij de landing neerstortte.

Dat wil echter niet zeggen dat de periode na zo'n ramp voor nabestaanden niet heel moeilijk is. Niet alleen is er de rouw, maar ook de praktische afwikkeling van een ramp kan zorgen voor verdriet en spanning. Samen met zijn collega's inventariseerde Van der Velden welke bronnen van stress er waren na de ramp met MH17. Die liepen zeer uiteen, en waren voor een groot

deel afhankelijk van de situatie van de individuele nabestaande (hoofdstuk 3). Sommigen liepen vast in de bureaucratie, anderen stuitten op een weinig begripvolle werkgever of bedrijfsarts. Soms was er ruzie in de familie, of miste men na verloop van tijd een makkelijke manier om antwoord te krijgen op vragen. Die bronnen van stress zijn niet altijd weg te nemen, benadrukt Van der Velden. Repatriëring is bijvoorbeeld zeer stressvol, maar dat kan niet veel sneller of beter worden gedaan. Het blijft altijd een verdrietige zaak.

De rol van de media

Toch was er wel een bron van stress die veel nabestaanden dwars zat: de rol van de media (hoofdstuk 4). Sommige nabestaanden vonden de nieuwsberichten te sensatiebelust of hadden te maken met opdringerige journalisten. Maar het voornaamste probleem was dat de media-aandacht maar doorging. Voor een deel van de nabestaanden was dat te veel: elke keer weer de beelden van de rampplek, ook op een moment dat ze even rust wilden of juist eens een goede dag hadden waarin ze er minder mee bezig waren. Dat bemoeilijkte hun verwerking, want met die beelden kwam het verdriet weer terug.

Van der Velden en zijn collega's vragen zich dan ook af of er bij de MH17-ramp niet een overdaad aan aandacht is geweest. Niet alleen in de media, maar ook wat betreft de betrokkenheid van de maatschappij. Het is mooi dat mensen langs de kant van de weg gingen staan om hun steun aan de rouwenden te tonen, want dat laat zien dat je als samenleving meeleeft,

zegt hij. Maar de term 'collectieve rouw', die vlak na de ramp vaak viel, vindt hij niet juist. Een samenleving rouwt niet, zegt hij nadrukkelijk; mensen die aangedaan zijn door wat ze op televisie zien maar die verder de slachtoffers niet kenden, slapen er niet slecht van en ze hoeven niet zoals de nabestaanden verder te leven met een enorm verlies.

Buren en collega's

Maar dat wil niet zeggen dat er alleen door partners, directe familieleden en beste vrienden gerouwd wordt. In een aanvullend onderzoek van Joris Yzermans, senior onderzoeker bij het Nederlands instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg (NIVEL), en collega's was er speciaal aandacht voor de positie van rouwenden die net wat verder van de overledene afstaan, zoals collega's en buren (hoofdstuk 5). De aandacht van hulpverleners en instanties gaat natuurlijk als eerste uit naar de directe nabestaanden, en dat is logisch, maar ook collega's en buren kunnen het heel moeilijk hebben met een verlies.

Michel Dückers, senior onderzoeker rampen en milieudreigingen bij het NIVEL, was ook bij deze studie betrokken. Hem viel op dat collega's evenveel of misschien wel meer tijd doorbrengen met de overledenen dan de gezinsleden. Werkrelaties kunnen bovendien heel hecht zijn, ook omdat je veel deelt: een passie, een missie, een langlopend project, waarin soms niemand je beter begrijpt dan je collega. Als zo iemand wegvalt, betekent dat veel.

Opzet van dit boek

In de volgende vier hoofdstukken komen deze onderwerpen uitgebreider aan bod. De hoofdstukken zijn gebaseerd op onderzoek dat is gedaan met steun van Fonds Slachtofferhulp en op basis van interviews met vier van de betrokken wetenschappers: Jos de Keijser (RuG), Peter van der Velden (UvT), Paul Boelen (UU, Arq) en Michel Dückers (NIVEL). Het laatste hoofdstuk (hoofdstuk 6) bevat een overzicht van de aanbevelingen die voortkomen uit hun studies en ervaring.

2. Je hoeft niet te leven met psychische klachten

Behandeling van traumatische rouw na MH17

Ze is een vrouw van 53, en ze heeft niet meer gewerkt sinds haar zoon is verongelukt bij de MH17-vliegcrash. Ze wil niet weg uit huis. Ze zegt dat ze het zinloos vindt om weer aan de slag te gaan, om eten te koken, vrienden te zien, het huis op te ruimen. Het verlies van haar zoon voelt onwerkelijk. Ze weet wel dat hij in het vliegtuig zat. Ze weet wel dat hij dood is. Maar in gedachten ziet ze hem met zijn vriendin op vakantie over mooie stranden lopen. Ze heeft in haar huis een hoek gemaakt met foto's van haar zoon, en teruggevonden spullen. Elke dag zit ze urenlang in die hoek te praten tegen haar zoon over wat haar bezighoudt. 's Nachts droomt ze dat haar zoon in paniek op zoek is naar zijn moeder, maar haar niet kan vinden. Het maakt haar verdrietig en wanhopig. Ze denkt dat ze hier nooit meer overheen komt.

Het lukt haar niet om na haar verlies zelf de draad van haar leven weer

op te pakken. Ze voldoet aan de criteria van wat psychologen 'persisterende complexe rouwstoornis' (PCRS) noemen. 'Dit gebeurt vaker na een aanslag of ramp dan wanneer iemand een partner verliest na een ziekbed, bijvoorbeeld na kanker', vertelt Jos de Keijser, een van de wetenschappers die haar casus optekende en onderzoek deed naar de behandeling van vastgelopen rouw na de MH17-ramp.

Naast een groter aantal rouwenden met PCRS zijn er na een aanslag relatief meer nabestaanden die last hebben van depressie of van een post-traumatische stressstoornis (PTSS). Paul Boelen, een van de andere betrokken wetenschappers, licht toe: 'Als het verlies in de context van zo'n ellendige, akelige, traumatische gebeurtenis is, dan komt er als het ware traumatische stress bij. Het verwerkingsproces wordt daardoor ingewikkelder.'

'Er is niets aan je te zien, je ziet er net zo uit als anders, maar in je hoofd, in het brein gebeuren andere dingen', vertelt De Keijser. 'Eigenlijk zit je

Als er een dader is

'Als een dierbare overlijdt door ziekte, ontwikkelt ongeveer tien procent van de mensen PCRS. Maar na de MH17-ramp, de aanslag in New York op 9/11 of de aanslag op Utøya in Noorwegen liggen die percentages veel hoger', legt De Keijser uit. 'Afhankelijk van het meetmoment is het aantal mensen met PCRS ongeveer twee keer zo groot na een aanslag.' Onderzoekers denken dat dit mede komt doordat iemand dit leed heeft veroorzaakt; er is een schuldige. 'Als er een dader is, voelen mensen zich meer slachtoffer, zijn ze bozer, zijn ze prikkelbaarder, en dat zorgt voor meer klachten.'

hele werkgeheugen vol met gedachten over de aanslag of over de persoon die je mist, waardoor je je minder kunt concentreren en minder geheugenruimte over hebt voor andere dingen. En daardoor moet je extra je best doen om alles te volgen, word je extra moe, raak je oververmoeid en prikkelbaar. We zien ook dat mensen veel slechter slapen; moeite met inslapen, als ze wakker worden 's nachts komen ze minder goed weer in slaap. Ze beginnen dan gelijk weer te malen.'

Tussen veerkracht en psychologische problemen

Dit geldt niet voor alle nabestaanden. Er is een groep die het lukt om, ondanks hun verdriet, hun leven zelf weer op te pakken. Zij worden de veerkrachtige groep genoemd in de studie van De Keijser en Boelen, waarvoor 66 nabestaanden verspreid over tweeënhalf jaar vier keer een vragenlijst invulden over hun psychologische gesteldheid. De meesten van deze nabestaanden hadden een partner; ouder, kind of kleinkind verloren. Tweederde van hen was meer dan één dierbare kwijtgeraakt.

'Je ziet dat de grootste groep na elf maanden geen PCRS heeft', zegt De Keijser. 'Zo'n driekwart heeft wel mildere symptomen, maar het gaat elk jaar een beetje beter. Na een jaar of vier, vijf functioneren ze weer als vanouds. Maar met een kleiner percentage gaat het niet goed, en wordt het ook niet spontaan beter. Bij die chronische groep verbetert er niets zonder therapie.' Dit geldt ook voor PTSS, vertelt hij. 'Ook PTSS wordt niet minder als mensen niet behandeld worden.' Depressie neemt soms wel zonder hulp

Veerkracht

'Veerkracht is een combinatie van aanleg en omgevingsfactoren', legt Boelen uit. 'Je hebt mensen die vrij snel weer in staat zijn om zich te oriënteren op andere dingen, op werk of hun sociaal leven. Dat zijn over het algemeen ook mensen die wat beter met verlies en trauma kunnen omgaan.' Daarnaast speelt de omgeving van de nabestaande een rol: 'Goede steun helpt.' Ook goede psycho-educatie kan invloed hebben, vertelt De Keijser. Na de MH17-ramp schreef hij met Paul Boelen een artikel voor de nabestaanden, over hoe je met een dergelijk verlies om kunt gaan. Je kunt mensen leren actief gebruik te maken van sociale steun. Vraag mensen die hulp aanbieden heel concreet om langs te komen zodat je kunt praten, bijvoorbeeld. Mensen kunnen ook leren dat ze zich niet altijd zo zullen voelen als ze zich op dat moment voelen, en dat hun woede over gaat. Maar het effect op de veerkracht van de nabestaanden is beperkt, geven beide onderzoekers toe. De Keijser richt zich dan ook vaak op andere factoren, zoals hun activiteiten. 'Gaan sporten, gesprekken gaan voeren, dingen op gaan schrijven. Daar heb ik het liever over dan over veerkracht; ik ben wat terughoudend met het gebruik van die term.'

af. 'Daar zie je wel dat de groep met wie het niet goed gaat na een jaar, na ongeveer twee jaar wel goed gaat. Dit zijn mensen die, ondanks dat ze geen psychologische behandeling kregen, toch zijn opgeknapt.'

En dan zijn er nog de nabestaanden die zich er in eerste instantie wel doorheen slaan, maar die later toch depressief of oververmoeid raken. 'Dat noem je delayed onset. Dat is een lastige groep. Kijk, die chronische

groep, daar gaat het al snel slecht mee, dus die melden zich bij bijvoorbeeld de huisarts. Maar die mensen die pas later problemen krijgen, die blijven vaak uit het zicht van hulpverleners', vertelt De Keijser.

Onwerkelijkheidsgevoelens

Eén van de vragen die De Keijser en Boelen zich stellen, is hoe je deze groepen op een handige manier van elkaar kunt onderscheiden. Want, zoals Boelen aangeeft: je wilt ook niet te veel psychologiseren en problematiseren. 'Maar het is wel belangrijk dat mensen een laagdrempelige toegang hebben tot hulp', zegt hij. 'Dat ze weten: ik kan daar en daar naartoe bellen of ik kan een eenmalig gesprek krijgen. Wat we dan wel watchful waiting noemen: als hulpverlener moet je er niet meteen bovenop springen met je therapie, maar het is wel goed om deze mensen in de gaten houden. Dat is ook iets wat de huisarts goed kan.'

De Keijser vindt dat ook de timing van een behandeling daar rekening mee moet houden. 'We moeten eerst de zelfredzaamheid en veerkracht van mensen stimuleren. Dus gaan we mensen niet behandelen voor de twaalf maanden. Uit een aantal studies uit de Verenigde Staten blijkt ook dat dat de meest veilige datum is, dus na een jaar. Anders ga je namelijk ook mensen behandelen die het eigenlijk helemaal niet nodig hebben, die ook op eigen kracht zouden herstellen.'

En juist dat verschil tussen de groep die zelf opkrabbelt en de groep die

dat niet lukt, wordt na een jaar duidelijk, vertelt De Keijser. 'In ons verslag hebben we het over een gevoel van unrealness, onwerkelijkheid is het begrip dat het meest in de beurt komt. Dat heeft iedereen na zo'n ramp, dat is normaal. Maar als je na een jaar nog steeds heel sterk het gevoel hebt dat het onwerkelijk is, dat je in een film leeft, dan is dat zorgelijk. Die unrealness kun je meten met een vragenlijst die bijvoorbeeld de casemanagers van Slachtofferhulp Nederland zouden kunnen afnemen. Het is een onderscheid tussen mensen die milde klachten hebben die uiteindelijk vanzelf overgaan en de chronische groep die zonder therapie niet beter wordt. En dat is goed om te weten, want we kunnen deze kennis misschien gebruiken om al vroeg in het rouwproces te ontdekken welke mensen meer hulp nodig hebben.'

Therapie met aandacht voor verdriet en trauma

En hoe ziet die hulp er dan uit? Paul Boelen en Jos de Keijser stelden samen met Geert Smid het Handboek traumatische rouw samen. De Keijser vertelt erover: 'We hebben een standaardbehandeling onderzocht, Paul en ik, waarbij cognitieve therapie, blootstelling aan beelden en psycho-educatie voorop staat. Dat biedt goede resultaten.' Hij voegt eraan toe dat hoe beter je de behandeling kunt afstemmen op de doodsoorzaak, hoe effectiever de behandeling is.

Zo gaat therapie na een ramp niet alleen over het verdriet, de pijn en het gemis, legt Boelen uit, maar ook over de omstandigheden. 'Hoe het

zou zijn geweest voor de dierbaren om misschien te weten dat hij ging sterven in die laatste momenten, over de willekeur en het onrechtvaardige ervan. Dat is die traumatische dimensie die in behandeling apart aandacht vraagt. Dit speelt veel meer dan wanneer iemand is overleden door ziekte of andere oorzaken.'

In de studie van Boelen en De Keijser kregen de nabestaanden daarom, naast een werkboek met informatie over verwerking, schrijfp opdrachten en sessies cognitieve gedragstherapie, ook maximaal drie sessies EMDR. Dat is een behandeling die speciaal is gericht op de emotionele reactie die een trauma oproept. De bedoeling is om deze minder heftig te maken. Mensen wordt bijvoorbeeld gevraagd om een gebeurtenis weer voor zich te zien, en terwijl ze dat doen worden ze afgeleid met een andere prikkel, zoals een vinger die van links naar rechts beweegt.

Behandeling van laaggeletterden

'De behandeling in het onderzoek van De Keijser en Boelen bestond onder meer uit een werkboek en schrijfp opdrachten. Maar hoe pak je dit aan als iemand niet zo goed Nederlands spreekt of laaggeletterd is? De Keijser vertelt dat dit in hun studie na de MH17-ramp ook voorkwam. 'Je moet daarin dan het protocol aanpassen. Een laaggeletterde vrouw heeft bijvoorbeeld het werkboek met haar dochter doorgenomen, en de schrijfp opdracht heeft zij ingesproken. Daar moet eigenlijk wel meer aandacht voor komen. Er zijn nog geen behandelingen specifiek voor laaggeletterden, dus wat we nu doen is de gewone behandeling 'vertalen'. Dat is nog niet optimaal. Meer onderzoek zou nuttig zijn.'

Dit leek voor de nabestaanden van MH17 een goede aanpak, want beelden speelden een belangrijke rol in de rouw; beelden van de wrakstukken, beelden van de lichamen, maar ook beelden die mensen voor zich zagen wanneer ze zich de laatste momenten van hun dierbaren probeerden voor te stellen. Door die beelden hebben mensen een hogere PTSS-score, legt De Keijser uit. 'En door traumabehandeling mee te nemen in de rouwbehandeling, neemt het effect van de behandeling toe. Dat zien we ook in onze data.'

Waar de wetenschappers nog naar zoeken, is een manier om rouwenden die vooral last hebben van depressie beter te helpen. Nog meer maatwerk is misschien de oplossing, overweegt De Keijser: 'We zagen dat nabestaanden die meededen met de studie en een hoge depressiescore hadden minder profiteerden van onze behandeling. Bij hen moet de behandeling misschien meer gefocust zijn op de depressie.'

Psychische klachten zijn te behandelen

Toch willen de onderzoekers vooral benadrukken dat hulp mogelijk is, en dat er effectieve therapie voorhanden is. 'Mensen, en dan vooral mannen, denken: ik moet er maar mee leren leven. Hulp vragen zit in de taboesfeer, of ze hebben er geen vertrouwen in dat een psychiater ze van deze klachten kan afhelpen', zegt De Keijser. 'We noemen dat de behandelkloof', vervolgt hij. 'Hoeveel mensen met diabetes laten zich niet behandelen? Bij diabetes is dat maar zo'n zeven procent. Bij

depressie ligt dat hoger, dat is zo'n dertig procent. Maar bij rouw ligt die behandelkloof boven de vijftig procent. Dus meer dan de helft van de mensen die voldoet aan de criteria van PCRS laat zich niet behandelen.' De Keijser wil er geen misverstand over laten bestaan. 'Natuurlijk moet je leren leven zonder je geliefde, maar je hoeft niet te leven met psychische klachten. Er is wat te doen aan concentratieproblemen, er is wat te doen aan depressie, aan slapeloosheid. Dat zijn klachten die te behandelen zijn.'

'De meeste mensen lukt het wel om weer gelukkig te zijn', beaamt Boelen. 'Uit het onderzoek naar verlies en traumaverwerking weten we: de meeste mensen herstellen daarvan, op de een of andere manier. Dat betekent niet dat het trauma of verdriet verdwijnt, maar wel dat mensen er, het is misschien een cliché, mee leren leven, of omheen leren leven. Of, ook een cliché, dat het een plaats krijgt in je leven. Dat het niet weg is, maar dat het toch lukt om plezier, geluk en vervulling te halen uit activiteiten en relaties. De meeste mensen kunnen dat.'

3. Vlak voor de crematie vonden ze nog een voet

Bronnen van stress in de nasleep van MH17

Dat de lichamen niet ongeschonden waren, en dat de repatriëring en identificatie lang duurde. Dat je verdwaalt in bureaucratie en administratieve rompslomp. Dat je zoveel vragen hebt over wat er precies gebeurd is. Dat je niet weet of je dierbare begraven of gecremeerd wilde worden. Dat het leven van je vrienden en kennissen gewoon doorgaat, terwijl jij nog steeds altijd zo verdrietig bent. Dat je werkgever vindt dat het nu toch wel hoog tijd is dat je aan de slag gaat. Dat het journaal weer de beelden van de wrakstukken laat zien, net als je even rust wilt.

'Er zijn geen terreinen waar zich geen bronnen van stress voordoen in de nasleep van de MH17.' Het is een feitelijk maar ook ontluisterend zinnetje op de eerste pagina van het onderzoeksverslag van Erik van der Meulen en Peter van der Velden. Dat onderzoek is, zoals dat heet, longitudinaal en kwalitatief, wat in dit geval betekent dat 27 nabestaanden werden geïnterviewd; eenmaal anderhalf jaar en nog eenmaal tweeënhalf jaar na de ramp. Het doel: voor het eerst systematisch

inventariseren met welke bronnen van stress nabestaanden in deze periode na een ramp te maken krijgen.

In het verslag staan veel geanonimiseerde citaten van nabestaanden. 'En zo heb je na zo'n vliegtuigongeluk een enorm lang traject, waarin je eigenlijk aan het rouwen bent. Maar je kan nog niet rouwen, want je kan nog helemaal niks afsluiten.' 'We hadden al eerder, van tevoren al, de fotoschouw gehad. Wilde gewoon precies weten wat er was, wilde het gewoon aanraken, dat is gewoon het laatste wat je nog kan. ... Ja, dat is gewoon verschrikkelijk, maar je krijgt kracht omdat je het wilt doen.' 'Vlak voordat mijn naasten gecremeerd werden, vonden ze nog een voet.'

Dé nabestaande bestaat niet

Het is belangrijk om die verscheidenheid te benadrukken, vindt Peter van der Velden, want er is niet één verhaal. 'Dé nabestaande bestaat niet', vertelt hij. 'Ze hebben allemaal hetzelfde meegemaakt, dierbaren verloren, soms meerdere dierbaren, dus dat delen ze met elkaar, maar verder zie je dat iedereen zijn eigen verhaal heeft, zijn eigen geschiedenis, zijn eigen ervaringen, zijn eigen kijk op de dingen die er gebeuren. Soms worden die ervaringen gedeeld, soms ook niet.'

Zo zegt één van de nabestaanden: 'Ik heb over één ding geen enkele stress en dat is over diegenen die de raket omhoog gestuurd hebben,

want het interesseert me echt niks. Het klinkt misschien heel raar, maar ik heb daar geen wraakgevoelens bij; het zal wel.' Een ander: 'Poetin zijn kop kan ik niet meer zien.'

'Wat bij de één speelt, hoeft niet bij een ander te spelen', zegt Van der Velden. 'En dat het op één vlak prima gaat, wil niet zeggen dat er op een ander vlak geen stress is. Wat goed is om te beseffen is dat de bronnen van stress op allerlei gebieden kunnen zitten; binnen de familie, gedurende het identificatieproces, tijdens de afhandeling van administratieve

Nabestaanden over repatriëring

'Eerst was het wachten op de lichamen, de identificaties, de spullen. Wachten, wachten, wachten. Het eerste jaar heeft echt alleen maar uit wachten bestaan.'

'Wat gewoon niet helpt, is dat het niet klaar is. Kijk, sowieso hebben wij van mijn naasten niet alles terug gehad, wij hadden geen complete lichamen. Blijft altijd de mogelijkheid dat er nog eens wat gevonden wordt.'

*'Dus dat was gewoon, je was aan het zwemmen, en je was aan het verzui-
pen, en toen kwamen zij, en toen had je een reddingsboei. Zo voelde dat.'*
(Nabestaande over de familierechercheur)

'Je wordt echt overspoeld met informatie. Zo op het moment dat jij niet zelf kan selecteren, wat is wel belangrijk en wat is niet, en wat is voor mij belangrijk en wat niet.'

zaken, in contacten met instanties als de bedrijfsarts en het UWV, op het werk. Die bronnen van stress, dat is niet één ding, dat kan overal liggen. Dat betekent dat je als hulpverlener je ogen open moet blijven houden.'

Stress voor de één, tevredenheid voor de ander

Om een voorbeeld te geven van de verschillen tussen nabestaanden: de meeste nabestaanden waren vol lof over de steun van de familierechercheurs. Zeker in de eerste roerige dagen gaf hun aanwezigheid rust en duidelijkheid, wat zeer gewaardeerd werd. Maar er waren ook nabestaanden niet helemaal gelukkig met de rol van de familierechercheur: 'Alleen, ja heel veel wisten ze gewoon vaak niet. ... Je komt met een melding, ik heb er een aantal vragen over, maar dan, iedere keer wisten ze dat niet. En zij konden er uiteindelijk niets aan doen, want zij kregen het ook maar gewoon door. Maar ja, je moet je wel proberen in te leven, dat als je iets gaat melden, dat je wedervragen krijgt en zorgen dat je daar zo goed en kwaad als het kan op voorbereid bent.' Ook vonden sommige nabestaanden het jammer dat de familierechercheur op een gegeven moment werd teruggetrokken.

Hetzelfde geldt voor Slachtofferhulp Nederland; daarover waren de meeste nabestaanden te spreken, en sommigen helemaal niet. Een van de nabestaanden kreeg dankzij Slachtofferhulp Nederland de hulp die ze nodig had: 'Op een gegeven moment liep ik vast. Ik zag het ook allemaal niet meer zo helder. Ik maakte ruzie ... Dus toen ben ik naar een psycholoog gegaan, via Slachtofferhulp.' Maar een ander vertelt: 'Ik vond het geiten-wol-

len-sokkenhulp. ... Het is heel leuk dat ze zo heel begripvol zitten te knikken, maar daar heb ik tien keer niks mee. ... Dus daar ben ik wel heel snel mee gestopt.'

Van der Velden zet deze resultaten in perspectief. 'De interviews gingen natuurlijk over bronnen van stress, dus ze gingen niet over wat er allemaal goed en fijn was. We hebben gevraagd naar wat mensen ontregelt.' Dat kleurt deze resultaten. 'Als je honderd slachtoffers vraagt naar hun ervaringen met, zeg, de bejegening door de politie, dan zeggen er 95 dat die goed was, en vijf hebben een klacht. En dat zul je hier ook zien. Natuurlijk kan daarvan geleerd worden, moet je dat serieus nemen, maar als uit ons onderzoek blijkt dat er klachten zijn over een instantie wil dat niet zeggen dat iedereen er ontevreden over was.'

Nabestaanden over werk

'Ik heb altijd met plezier gewerkt. Natuurlijk heb je altijd weleens mindere dagen. Maar werk is nu echt een belasting geworden.'

'Je bent gewoon niet in staat om te werken. Ik werk nog maar 12 uur, ik moet nu weer 32 uur gaan werken. Ja we zijn bijna twee jaar verder, dus ik moet dadelijk naar het UWV. ... Nou, ik weet niet wat de toekomst gaat brengen.'

'Niet begrijpende leidinggevende, die een zak hooi is, met geen enkele empathie of iets. Of ja, een verzuimmanager waar ik heen moest. Nou, echt walgelijk, ging ik echt heel erg boos en verdrietig weg. Zoveel onbegrip en dat ik maar door moest, en ja soms zit het even tegen, tanden op elkaar. En dat soort acties.'

Dat gezegd hebbende waren er wel een aantal zaken waar meerdere nabestaanden last van hebben gehad. 'Werkgevers, bedrijfsartsen en het UWV hadden wel wat meer compassie mogen tonen', vindt Van der Velden. 'Iets meer begrip voor het feit dat het mensen soms tijd kost om hun leven weer op de rit te krijgen. Dat mag je met name van dat soort partijen wel verwachten, daar zou je als instantie beter mee kunnen omgaan.' En ook de media hadden, zeker toen de ramp al wat langer geleden was, terughoudender kunnen optreden (zie verder hoofdstuk 4).

Nabestaanden over niet vergeten

'En wat ik wel echt heel goed vind: de herdenkingsdiensten zijn tot op de dag van vandaag echt supermooi geregeld.'

'Het heeft niks meer met mijn beleving te maken. Het wordt gekaapt door mensen die daar misschien politiek gewin uit willen halen. Het is veel groter dan mijn persoonlijke beleving.'
(Nabestaande over het herinneringsbos)

'Ik ben blij dat ze zich er toch mee bezighouden, nou nog, en het niet zomaar in de doofpot stoppen. Want dat zal ook niet kunnen, met zoveel mensen, en zoveel nabestaanden enzo, maar ja, het onrechtvaardige, dat is eigenlijk het grootste, wat knaagt.'

Er ging heel veel goed

Maar het moet Van der Velden van het hart dat er ook heel veel goed is gegaan. 'Het is niet de eerste keer dat we in Nederland met een ramp te maken hebben. We hebben veel geleerd van eerdere rampen in de afgelopen dertien jaar. Met de vliegcrash in Faro (waar in 1992 een vliegtuig met vooral Nederlandse inzittenden bij de landing neerstortte) is anders omgegaan; het gaat nu veel sneller, veel serieuzer, er worden veel meer partijen ingeschakeld. Ik wil niet zeggen dat alles goed gaat, maar het gaat in het totaal wel echt veel beter.'

Als voorbeeld noemt hij de voortvarendheid waarmee de overheid overlijdensaktes heeft geregeld. 'Normaal gesproken is het zo: als iemand overlijdt maar er is geen zekerheid dat dit persoon echt dood is, omdat er geen bewijs van is, loop je helemaal vast. Je kunt niet bij de bankrekeningen, niets met de hypotheek. Dat is echt heel triest. Wat na de MH17-ramp heel goed is gegaan, is dat de overheid binnen enkele dagen heeft beslist dat iedereen zo'n overlijdensakte kreeg. Zelfs nog voordat identificatie plaatsvond. Deze relatief simpele maatregel heeft heel veel stress voorkomen. Dus dat vind je in ons onderzoek ook niet meer terug als bron van stress.'

'Ik heb niet een-twee-drie iets van: dit is toch wel van de vorige eeuw, dit moet echt veranderen', zegt Van der Velden. 'Ja, repatriëring is een bron van stress, maar dat kan ook niet sneller of veel beter worden gedaan. Een gebroken been zal altijd zeer doen, en dit zal ook altijd lastig en pijnlijk blijven. Het blijft een verdrietige zaak, en dat verdriet kun je niet wegnemen.'

4. Laat mensen af en toe ook met rust

De rol van de media

Drie maanden na de MH17-ramp zegt Frans Timmermans, toenmalig minister van Buitenlandse Zaken, aan tafel bij de talkshow Pauw: 'U weet dat er iemand gevonden is met een zuurstofkapje op zijn mond? Die heeft dus de tijd gehad om dat te doen.' Het is een schokkende opmerking, die snel wereldnieuws wordt: tot op dat moment was steeds verklaard dat de passagiers door de inslag van de raket meteen waren omgekomen of op zijn minst bewusteloos waren geraakt. Al snel blijkt dat Timmermans het mis heeft; er was één Australische reiziger gevonden met een zuurstofmasker om zijn nek, en er was niet te zeggen hoe die daar was gekomen. De minister moet excuses maken, en ook dat is weer nieuws. Hij zegt tegen de nabestaanden: 'Het laatste wat ik wil doen is mensen laten schrikken die het al zo ontzettend moeilijk hebben.'

Tweeënhalf jaar na de ramp twittert journalist Michel Spekkers dat hij op de plek van de ramp is geweest en dat hij een vuilniszak heeft gevuld

met spullen en menselijke resten. 'Bij wie zou ik een vuilniszak vol met MH17 spullen het beste kunnen brengen?' vraagt hij in een tweet. Er staat een jolige poll onder: 1) Tweede Kamer, 2) OM, 3) Mijn moeder. Spekkers' vondst is nieuws. Hij feliciteert zichzelf met het feit dat hij netjes en goed heeft gehandeld: 'Ik heb geen foto's van botten of iets dergelijks online gezet', zegt hij tegen Omroep Brabant. En: 'Ik heb het onderwerp weer aangekaart en dat was nodig. Nabestaanden zijn dan misschien boos over de manier hoe ik het breng. Maar uiteindelijk zijn dat wel de mensen waar ik het voor doe.'

Aan goede bedoelingen geen gebrek, maar hoe hebben de nabestaanden dit en andere media-aandacht zelf ervaren? Dat vroegen Peter van der Velden en zijn collega's zich ook af. Zowel in hun onderzoek naar bronnen van stress als in een aparte studie naar de invloed van media-gebruik en -blootstelling op de geestelijke gezondheid van nabestaanden besteedden ze aandacht aan dit onderwerp.

Geen vrolijk beeld

'Het viel mij op dat nabestaanden eigenlijk geen vrolijk beeld hebben van de media', vertelt Van der Velden. Gevraagd naar de resultaten van de laatstgenoemde studie, springt dit er voor hem uit: 'Een minderheid vindt bijvoorbeeld dat de feiten juist zijn weergegeven. Dat viel mij enorm op. Nog geen tien procent vindt de media-aandacht prettig en bevredigend.'

Onderzoek naar de rol van media

bij eerdere rampen

De meeste studies zijn gedaan in de periode na de aanslagen op 9/11. Deze onderzoeken richtten zich op de hoeveelheid blootstelling aan de media. Dus: hoeveel uur keken mensen televisie, of hoe vaak zagen ze schokkende beelden, en hoe hangt dat samen met psychologische problemen na de ramp? Sommige studies, maar niet alle, lieten een verband zien: mensen die na 9/11 meer nieuws op televisie hadden gevolgd, hadden meer post-traumatische stressklachten.

In een onderzoek dat zich na de aanslag door Breivik op Utøya richtte op een groep rouwendenden bleek dat hun mediagebruik ongeveer drie procent van de PTSS-symptomen verklaarde. Uit een tweede studie, een jaar na diezelfde aanslag, bleek dat de slachtoffers in meerderheid positief waren over de media. Maar ook hier keek niet iedereen er tevreden op terug: van de slachtoffers die geïnterviewd waren over de gebeurtenissen was dertien procent daar overtuurd van geraakt en had elf procent spijt dat ze hadden meegewerkt.

In het wetenschappelijke artikel over dat onderzoek valt bovendien te lezen dat een substantiële minderheid aangeeft dat de media hen in de maand voorafgaand aan de studie boos of verdrietig maakte; het gaat dan om respectievelijk meer dan dertig procent en ruim 48 procent van de nabestaanden. Bijna twee derde heeft overwegend negatieve ervaringen met de media. Om het in perspectief te zetten: slechts een

kleine acht procent zegt dat nieuwsberichten hen hebben geholpen om beter om te gaan met wat er is gebeurd.

Van de nabestaanden die na de MH17-ramp kampen met psychologische problemen, zegt zelfs helemaal niemand dat ze de media-aandacht als steunend of bevredigend hebben ervaren. Ze vinden het ook veel vaker gênant, beangstigend of bedroevend dan de groep nabestaanden met wie het na de ramp relatief goed gaat.

'Ik denk dat het voor een deel de toon is', zegt Van der Velden. 'Sensationeel is een groot woord, maar de media tonen bijvoorbeeld iedere keer weer die beelden. Je kunt op veel manieren ergens aandacht aan besteden, maar mag het een onsje minder zijn?' Hij noemt ook de uitspraak van Timmermans bij Pauw, als voorbeeld van hoe het niet moet. 'Dat is niet goed gevallen. Mensen denken toch; hij doet alsof hij er voor ons is, maar hij zit er voor zichzelf.'

Geen sensatie

Uit het onderzoek naar de bronnen van stress komt een gemengd beeld naar voren. Veel nabestaanden hadden geen behoefte om mee te werken aan interviews met journalisten, en meestal wordt dit zonder morren geaccepteerd. Op plekken waar veel nabestaanden samenkomen, zoals bij de aankomst van de overledenen op het vliegveld in Eindhoven, stellen journalisten zich veelal integer op. En de nabestaanden

den begrijpen ook heel goed dat zo'n ramp in de eerste weken groot nieuws is.

'Mensen zijn heel redelijk', vertelt Van der Velden. 'Die snappen ook wel dat de rest van Nederland geïnformeerd moet worden, dat hoort erbij. En ze vinden de berichten in de media vaak zelfs voor een deel ook fijn, omdat ze daarmee op de hoogte zijn gehouden: wat weten we, hoever zijn we, wat is er precies gebeurd, en dergelijke. Dat zijn allemaal dingen die nabestaanden prettig vinden. Maar er zijn wel grenzen aan die redelijkheid. Sommige journalisten lijken uit te zijn op sensatie. Of het riekt naar sensatie, al is dat misschien niet de bedoeling van de journalist. Maar dat je toch denkt: kan dit niet achterwege gelaten worden?'

Zo vertelt een nabestaande over hoe journalisten probeerden binnen te dringen tijdens een besloten bijeenkomst in een museum; ze zetten zelfs een voet tussen de deur, die de rouwenden moesten wegduwen om de deur dicht te krijgen. Een andere nabestaande vond zichzelf ineens terug op de voorpagina van een krant, iemand zag een foto van een overleden dierbare in de Telegraaf.

Jos de Keijser ziet daarom wel iets in een mediacode. 'We willen tegen de media zeggen: denk eens na welke beelden je gebruikt, hoe je daarover bericht. Er is een mediacode voor hoe je bericht over zelfdoding, daar is de media terughoudend in, en dat vinden wij goed voor de nabestaanden. Een soort mediacode die zorgt dat berichtgeving over rampen en aanslagen niet al te belastend zijn voor de nabestaanden is wenselijk.'

Nabestaanden over de media (1)

'Die pers met name, die heeft wel wat teweeggebracht. Maar die doken ook op in de woonplaats van de overledene(n). Daar werden we ook lastiggevalen, dan wilden ze per se naar binnen toe waar wij ook waren. Toen hadden ze zoiets van, dat museum is openbare ruimte, en toen hebben ze gewoon een voet tussen de deur gezet.'

'Je weet, oké er is ook een openbare bijeenkomst, het wordt live uitgezonden. Dus je weet dat je live in beeld kunt zijn. Maar dat je dan de dag daarna inderdaad snoei groot op de voorkant van de krant staat, dan denk je wel van: "Hallo, maar wie heeft hier toestemming voor gegeven? Ik niet". Nee ik wil dit eigenlijk niet, maar het gebeurt.'

'Dat vond ik dus ook het erge: ongevraagd op vrijdagavond is het op het journaal genoemd, op zaterdag stond mijn naaste in de Telegraaf met de leukste foto die er van mijn naaste te vinden was. En dan denk ik, er wordt niks gevraagd, alles is buiten ons omgegaan.'

Van der Velden werkte jaren geleden al eens mee aan het formuleren van tips voor de pers. Destijds verscheen er een artikel over in het mediavakblad De Journalist (tegenwoordig Villamedia). Benader emotionele en verdoofde getroffen en niet, is één van de adviezen. Vraag toestemming voor herkenbare beeld- en geluidsopnames. Staak een interview als mensen erg van streek raken. Oefen geen druk uit, bagatelliseer hun stress niet. Publiceer geen uiterst persoonlijke informatie die niets met de toedracht van de ramp te maken heeft.

'En laat mensen af en toe ook met rust', vult Van der Velden aan. 'Ga niet door de brievenbussen loeren. En als nabestaanden niet open doen, ga dan niet door de tuin wandelen. Maar rust zou ook kunnen betekenen dat je soms een stapje terug zet, als media. Je zou de hele krant kunnen vullen met MH17-nieuws, maar dat kan ook gewoon weleens helemaal niet.'

Het blijft maar opduiken

En daarmee raakt hij aan misschien wel de belangrijkste uitkomst van het onderzoek naar de invloed van mediaberichtgeving op de nabestaanden: dat het zwaar is dat de ramp, ook na langere tijd, toch steeds maar weer blijft opduiken, met afschuwelijke beelden en al.

Nabestaanden over de media (2)

'Ik heb echt een jaar lang geen nieuws willen kijken, gewoon echt geen nieuws kunnen kijken. Dat ik denk van, nou iedere keer word je er weer aan herinnerd en je wilt er helemaal niet iedere keer aan herinnerd worden. (...) Gewoon vervelend, ik word 's ochtends wakker, ik zet het nieuws aan en ik word er weer mee geconfronteerd. Terwijl ik net toevallig een keer mijn bed uit stap van, oh ik ga lekker naar mijn werk toe. Gelijk ben je weer terug ja.'

'Het zijn altijd de beelden met die motor, dat je de wrakstukken ziet, en weet ik het wat allemaal. Ze hebben nu ook de simulatie van de raket. Dat je echt denkt, je zet toch het nieuws aan, je verwacht dat dan niet, maar je krijgt dat beeld te zien. Dan denk ik er zijn 100 andere beelden die wellicht veel minder schokkend zouden zijn, maar ze kiezen altijd die.'

'Ik loop al wat langer mee, en ben betrokken geweest bij veel andere rampen, en deze heeft een kwadraat van de aandacht van eerdere rampen gekregen', vertelt Van der Velden. 'Het was een overdaad, waarbij we bij een volgende ramp moeten denken of we dat weer moeten doen zo, als we kijken naar de nabestaanden en de slachtoffers. Want dat zeggen we dan altijd: we doen het voor de nabestaanden en de slachtoffers. Maar de vraag is of dat altijd het geval is.'

'Je moet je voorstellen, als je nabestaande bent, ben je er al heel veel mee bezig', vervolgt Van der Velden. 'Want elke dag merk je dat de ander er niet meer is, en dat die ook niet meer terug komt, en dat je je leven moet proberen op te bouwen zonder die ander. Maar er zijn ook momenten in de nasleep van zo'n ramp, dat mensen ook eens de behoefte hebben om er even niet aan te denken. Niet dat ze er niet mee bezig zijn, maar dat ze er even van kunnen loskomen, even aan andere dingen denken dan aan je eigen verdriet. Dat is wat mensen nodig hebben en wat mensen ook prettig vinden. Af en toe heel even iets anders. Anders wordt het leven wel heel zwaar.'

'Maar door al die media-aandacht worden ze als het ware in hun nek gegrepen, ze worden er weer met hun neus opgedrukt, ook op momenten dat mensen daar eigenlijk geen zin in hebben, dat het eigenlijk even genoeg voor ze is. Mensen zeiden: ik heb eindelijk, na een tijd, eens een dag of een paar dagen dat ik er niet zo mee bezig ben, dat vind ik prettig, dat geeft ruimte voor andere dingen, soms ook dingen die leuk zijn, en hupsakee, dan werd ik weer ondergedompeld.'

Steeds maar die beelden van die wrakstukken

Natuurlijk, nuanceert Jos de Keijser, willen nabestaanden niet dat de ramp vergeten wordt. 'Veel nabestaanden willen ook dat het in de aandacht blijft van politici, dat het in de politieke actualiteit blijft, en dat de schuldigen terecht en veroordeeld worden. Je kunt niet meer zoveel doen voor de overledene, maar je kunt toch aan zingeving doen door je in te zetten voor rechtvaardigheid. Dus dat is lastig: aan de ene kant heb je daar de media-aandacht nodig, aan de andere kant heb je er last van.'

Wat volgens De Keijser erg zou helpen, is om na de eerste periode, terughoudend te zijn met het tonen van beelden. 'Want waarom is het na twee jaar nodig om weer die beelden van de wrakstukken te laten zien? Dat heeft helemaal geen actualiteitswaarde meer. En nabestaanden geven aan dat ze dat erg vervelend vinden.'

'Er zijn geen eenvoudige oplossingen voor', zegt Van der Velden, 'maar er is wel reden om hier eens over na te denken. Aandacht is goed, be-

Nabestaanden over de media (3)

'En als het dan inderdaad over die waarheidsvinding gaat, dan ben ik wel geneigd om echt even te lezen. Het heeft twee kanten, want aan de ene kant vind ik het helemaal niet leuk, maar aan de andere kant vind ik het ook wel razend interessant.'

'Ik verzamel nog steeds alle krantenknipsels. Ik heb een hele doos met alle kranten waar wat in staat. ... Omdat het toch ook wel weer interessant is, op een vreemde manier.'

langstelling is goed, het achterhalen van de oorzaak is goed, maar beseft als media dat mensen het na verloop van tijd prettig vinden als het er ook eens niet over gaat. En dat het schadelijk is om steeds weer met die beelden geconfronteerd te raken.'

5. Alsof ik een steen had doorgeslikt

Rouw en verdriet buiten de kleine kring van nabestaanden

'Ik zal eerlijk zijn: ik probeer mijn gevoelens zoveel mogelijk weg te stoppen voor iedereen, maar van binnen ga ik kapot', zegt een 13-jarig meisje. Zij verloor haar moeder bij de vliegcrash.

Natuurlijk is het verdriet van de mensen die het dichtst bij de overledenen stonden het grootst. Maar ook buiten die kleine kring werd er getreurd. Door collega's, door burens, door mensen van de voetbalclub of de schaakvereniging. En, nog verderaf, door gewone Nederlanders die verder niemand in het vliegtuig kenden. Zo werd de herdenkingsbijeenkomst waarop het meisje van 13 haar woorden sprak live uitgezonden op televisie en bekeken door bijna een miljoen mensen. Duizenden mensen stonden langs de kant van de weg toen een rouwstoet de lichamen van het vliegveld in Eindhoven naar de kazerne in Hilversum bracht. Er verscheen een zee van bloemen en knuffels. 'Ik zie een enorme lotsverbondenheid, betrokkenheid en een eensgezindheid die ongekend is', zei Kim Putters, directeur van het Sociaal en Cultureel Planbureau, twee weken na de crash in Trouw.

'Collectieve rouw' werd dat genoemd. Het is een term waar Peter van der Velden veel moeite mee heeft. 'Collectieve rouw is een term die heel veel gebruikt wordt, en dat is wat mij betreft echt een verkeerde term', zegt hij met nadruk. 'Rouw gaat over dat je zelf verdrietig bent, dat je 's morgens opstaat en 's avonds naar bed gaat en de ander vreselijk mist. En dat je je leven weer op orde moet krijgen zonder die ander, dat je het leven weer voort moet zetten. Daar gaat rouw over.'

'Er was natuurlijk wel betrokkenheid. Van de mensen die langs de weg stonden, bijvoorbeeld. Of het gaat over wat mensen zien op tv. Dat is aardig, en daarmee laat je als samenleving zien dat je probeert mee te leven, dat je het erg vindt. Dat zijn hele mooie dingen. Nabestaanden vonden dat ook prettig, dat de samenleving liet merken dat ze inzien dat er iets ernstigs gebeurd is. Het is ook nogal wat, dat er een vliegtuig uit de lucht is geschoten, in een heel ander land, in een strijd waar wij zelf niets mee te maken hebben.'

Maar collectieve rouw wil hij de maatschappelijke reactie beslist niet noemen. 'Deze mensen kenden de slachtoffers niet eens. En iets erg vinden voor een ander en rouw, dat zijn twee verschillende dingen. Ze zullen er niet slecht van geslapen hebben.'

Collega's en burens

Dat ligt misschien anders voor mensen die geen naaste dierbare verloren, maar wel persoonlijk mensen kenden die zijn omgekomen. Voor colle-

ga's en buren van de slachtoffers, bijvoorbeeld. Van der Velden deed met drie collega's, waaronder Michel Dückers, onderzoek naar deze groep. Ze spraken uitgebreid met elf collega's en zes buren, vijftien tot achttien maanden na de ramp.

'Natuurlijk gaat de aandacht eerst uit naar de directe nabestaanden', zegt Van der Velden. 'En dat is logisch en goed, maar er zijn ook relevante partijen die we vaak even vergeten, waar we misschien niet meteen aan denken, die het lastig en moeilijk hebben.'

In het onderzoeksverslag merken de wetenschappers op dat alle activiteiten die zijn georganiseerd na de MH17-ramp – een dag van rouw, verschillende bijeenkomsten, een Nationale Herdenking – vooral zijn gericht op de directe kring van nabestaanden. Maar de duizenden mensen die buiten die kring vallen en die strikt gezien geen nabestaanden zijn, vallen wat buiten de boot, ook als ze wel veel tijd doorbrachten met de overledenen, of erg veel deelden.

Een enorme dreun

'Iedereen snapt, als je met iemand getrouwd bent, of je bent iemands kind of ouder, dan ben je de echte nabestaande. Je hield van iemand', zegt Van der Velden. 'Maar buren en collega's zeggen: ik begrijp dat, maar voor mij was het ook een enorme dreun, ik heb ook moeite gehad om goed te kunnen functioneren, ik mis die persoon ook ontzettend. Deze mensen

De rol van de media volgens collega's en buren

Voor een aanzienlijk deel van de nabestaanden was de langdurige en soms sensatiebeluste aandacht van de media een bron van stress. Hoe was dat voor de collega's en buren? In het onderzoeksverslag vertellen sommige collega's dat het volgen van het nieuws en het zien van beelden voor hen soms helend werkte. 'Het plaatst het verlies in perspectief.' 'Het helpt bij het rouwproces.' Een buur merkt op dat ze alles leest wat met de ramp te maken heeft: 'Ik volg alles en het raakt me iedere keer weer.' Anderen deden wanhopige pogingen om zich af te sluiten, omdat het de fantasie voedde, maar er was geen ontsnappen aan. 'Laat me met rust', zei één van de geïnterviewden in het onderzoeksverslag. Een collega van één van de slachtoffers vond dat het de pers alleen om sensatie en het aanwijzen van een schuldige ging; daar had ze last van. Buren van een gezin dat omkwam, hadden keer op keer te maken met tv-ploegen in de straat, tot een jaar na de ramp. Met de buurt spraken ze af de ploegen te negeren en de gordijnen dicht te houden.

erkennen zonder meer 'ik ben niet de nabestaande', en dat moet ook vooral zo blijven, want wie ben ik? Maar ik heb er wel last van. Op een hele nette, ingetogen manier vertellen ze: natuurlijk, ik ben niet de hoofdpersoon, maar het raakt me wel, het doet me wel heel veel.'

Dückers beaamt dat. 'Op het moment dat je ze ernaar vraagt, is iedereen van mening dat ze een andere rol hebben dan de directe familie, en dat het verlies daarmee eigenlijk niet te vergelijken is, maar tegelijkertijd noemen ze allemaal voorbeelden van kwesties die hen erg geraakt hebben.'

De ontredde is dan ook groot; in het onderzoeksverslag beschrijven collega's en burens in hun eigen woorden hoe ze zich voelden toen ze het nieuws over de MHI7-ramp hoorden. 'Alsof ik een steen had doorgeslikt.' 'Ontzettend huilen.' 'Verbijsterd, verslagen.' 'Emotie omgezet in hard werken, maar privé bleef het maar komen.'

Een gezamenlijk ideaal

Dückers sprak met een aantal collega's van slachtoffers, en vertelt: 'Wat me vooral sterk is bijgebleven van de interviews met collega's is dat deze mensen evenveel of misschien wel meer tijd doorbrengen met overleden dan de gezinsleden. Sommigen hadden ook hele hechte relaties; het gaat bijvoorbeeld om een meisje dat haar promotor kwijtraakte, een bedrijf waar een van de mede-directeuren wegvalt. Dat zijn hele persoonlijke projecten, waarbij je samen iets aan het bouwen bent. Dit was iemand met wie je alles deelde op het gebied van die passie, niemand begreep je daar beter in. Op het moment dat zo iemand wegvalt, dan betekent dat nogal wat.'

Je verliest niet alleen een persoon, maar er valt ook een gezamenlijk idee of ideaal weg, legt Dückers uit. 'Uit de gesprekken vond ik dat heel indrukwekkend om te zien. Ook omdat je merkt dat dat gezamenlijke echt onvervangbaar is. De collega's die achterblijven moeten een alternatief vinden. Ze moeten toch een manier vinden om daar mee om te gaan.'

De woorden die de collega's en burens anderhalf jaar na de ramp kiezen, reflecteren dat. 'Hij was mijn toetssteen.' 'Voelt alsof ik een familielid kwijt ben.' 'Wij deelden een missie.' 'In mijn leven is wel iets kapot.'

Van der Velden hoopt dat ook bedrijfsartsen, werkgevers en instanties als het UWV deze inzichten over collega's en burens ter harte nemen. 'Als bedrijfsarts moet je problemen ook niet meteen wegwimpelen, als iemand dat vertelt, maar denk dan: bij MHI7 hebben we dat ook gezien. Het is belangrijk dat het nu geconstateerd is, ook voor hulpverleners, werkgevers, het UWV: het is niet gek dat iemand daardoor ontdaan is. Rouw en verdriet zijn niet voorbehouden aan nabestaanden.'

Herdenken op het werk

Wat zou een werkgever dan kunnen doen? Bijna alle werkgevers organiseerden kort na de ramp een herdenkingsbijeenkomst. Er werd een foto van het slachtoffer opgehangen, met ruimte voor bloemen en kaarsen. Soms werd er een Facebook-pagina aangemaakt, een boom geplant, een herinneringsboekje gemaakt of een voettocht afgelegd.

'Het is goed om collega's de ruimte te geven om stil te staan bij het verlies', stelt Dückers. 'En ook symbolisch, net zoals een burgemeester dat zou doen voor een gemeenschap, namens de organisatie en de werkgever laten zien dat je je bewust bent van dat verlies en het

feit dat we verder moeten gaan zonder deze collega. Zodat het niet onopgemerkt blijft, en dat het verlies ook een plek mag hebben.'

Maar het overlijden van een collega heeft ook een zakelijke kant. 'Tegelijkertijd moet je ook met elkaar praktisch naar oplossingen zoeken om het werk dat nu niet meer gedaan wordt op een heel natuurlijke manier te herverdelen. Want het werk gaat natuurlijk ook door.' Een werkplek wordt in gebruik genomen door een nieuwe collega, klanten worden ontvangen. Veel collega's pikken op de werkvloer vrij snel de draad weer op, en rouwen privé.

'Het bureau waarvan iedereen wist, dat is van die collega die in het vliegtuig zat, is dan weer gewoon een bureau', zegt Dückers. Zoiets is belangrijk, maar ook in-

Informatie voor burens en collega's

'Het is goed om in de algemene communicatie te zorgen dat je dit soort groepen goed voor ogen hebt', zegt Dückers. 'Dat hoeft niet te betekenen dat je ze heel proactief hoeft te benaderen, maar het zou een kleine moeite moeten zijn om rekening met hen te houden in de woordkeuze, om hen even te noemen in een toespraak of in een brief die uitgaat. Dat kan bijvoorbeeld ook op de website voor nabestaanden, het IVC (Informatie- en Verwijscentrum). Dat heeft een open deel; het zou goed zijn om daar bijvoorbeeld een frequently asked questions op te nemen, met vragen als 'hoe om te gaan met verlies in uw bedrijf?' Of in de buurt, natuurlijk. Hoe ga je om met die auto die daar staat als een soort permanente herinnering aan iemand die niet meer leeft, of een huis dat leegstaat omdat dat gezin op zo'n verschrikkelijke manier is omgekomen? Als je daar naast woont, dan is dat nogal wat.'

gewikkeld, erkent hij: je moet als werkgever op zoek naar een natuurlijk eindpunt van de rouw. 'Een heel nadrukkelijk aanwezig monumentachtig plekje kan het op een gegeven moment ook weer moeilijk maken om verder te gaan. Een probleem zou kunnen zijn dat de herinnering aan de personen die weggevallen zijn en de herinnering aan het verlies dat daarmee gepaard ging misschien wel te veel aanwezig blijft.'

Meer informatie voor burens en collega's

Tot slot zou ook de overheid de mensen die wel verdriet hebben maar geen nabestaande zijn beter kunnen helpen. 'Veel van de informatievoorziening, en ook de website voor nabestaanden, is heel erg gericht op de directe kring, terwijl ons onderzoek laat zien dat ook burens en vooral collega's informatie op prijs stellen, en een soort erkenning van hun bijzondere positie ook wel fijn zouden vinden', vertelt Dückers.

Het kan steken, als iemand je erg na stond en je weet van niets. Of als je het gevoel hebt dat er voor jouw verdriet weinig plaats is. Zo vertelt een geïnterviewde in het onderzoeksverslag: 'Wij waren kamergenoten en bevriend en wij hoorden pas veel later en dan nog via via. Dat is een gebrek aan erkenning voor onze positie; in de kerk moesten wij ook al achteraan zitten en de bobo's vooraan.'

'Of je nou een directe nabestaande bent of een collega of buur of verenigingslid, uiteindelijk heb jij ook gewoon die wens om serieus genomen te worden. Je wilt het gevoel hebben dat je ergens met vragen

terecht kunt. En dan wil je op een betrokken overheid stuiten', zegt Dückers. 'Ik heb bij dit onderwerp vaak het gevoel dat het uiteindelijk gaat om de vraag hoe we als samenleving met elkaar omgaan. We staan er toch samen in. Een ramp en onze reactie daarop is iets collectiefs, het is een groter verhaal waar we deel van uitmaken, en daarbinnen moet de invulling van de nazorg gewoon op een fatsoenlijke manier gestalte krijgen.'

6. Er gaat veel goed, maar het kan nog beter

De voornaamste aanbevelingen en conclusies op een rij

Bij hoofdstuk 2, over de psychologische behandeling:

- Effectieve behandeling van traumatische rouw is mogelijk. Verdriet kun je niet wegnemen, maar mensen hoeven niet met psychische problemen te leven. Klachten als slapeloosheid, concentratieproblemen en depressie zijn te behandelen.
- Het beste moment om te beginnen met de behandeling is waarschijnlijk tussen de twaalf en achttien maanden. Als je eerder begint, loop je het risico ook mensen te behandelen die uit zichzelf weer zouden opknappen. Als je (veel) later begint, lijden mensen onnodig lang aan klachten die te behandelen zijn.
- Door een jaar na een ramp of traumatisch verlies met een vragenlijst te meten hoeveel onwerkelijkheidsgevoelens mensen hebben, kun je een goede inschatting maken wie er meer hulp nodig heeft. Dit is een taak die bijvoorbeeld de casemanagers van Slachtofferhulp Nederland op zich zouden kunnen nemen.
- Er is een groep mensen waarmee het eerst vrij goed gaat, maar die

later alsnog last krijgen van depressie of oververmoeidheid. Hulpverleners zouden daar goed op moeten letten, en meer onderzoek over hoe deze groep bereikt kan worden is nuttig.

- De behandeling is nu erg ‘talig’: er wordt onder meer gebruik gemaakt van werkboeken en schrijfp opdrachten. Er is meer onderzoek nodig naar hoe we laaggeletterden en mensen die het Nederlands niet goed beheersen het beste zouden kunnen behandelen.

- Veerkracht is maar beperkt aan te leren. Je kunt mensen wel leren om actief gebruik te maken van sociale steun, door aan hun omgeving hele concrete hulp te vragen.

- De behandelkloof bij psychische klachten na traumatische rouw is groot. Het is belangrijk dat nabestaanden weten dat een effectieve behandeling mogelijk is. Voorlichting aan huisartsen en andere hulpverleners zou hier een rol bij kunnen spelen.

Bij hoofdstuk 3, over de bronnen van stress:

- Dé nabestaande bestaat niet; elke nabestaande heeft zijn eigen ervaringen. Soms worden die gedeeld met anderen, soms niet.

- Er zijn geen terreinen waar zich geen bronnen van stress voordoen. Maar dat wil niet zeggen dat elke nabestaande op alle terreinen stress ervaart. Ook geldt: dat het op één vlak prima gaat, wil niet zeggen dat er op een andere punt geen stress is. Het is goed dat hulpverleners daarop bedacht blijven.

- Wel waren er meerdere nabestaanden die aangaven dat ze stress hadden van de manier waarop hun werkgever, bedrijfsarts of het UWV was omgegaan met hun terugkeer naar de werkvloer. Juist van deze

instanties zou je meer compassie mogen verwachten.

- Wat heel goed is geweest, en dus juist niet terugkwam als bron van stress, is dat de overheid na de MH17-ramp heel snel voor alle slachtoffers overlijdensaktes heeft afgegeven. Dat maakte de administratieve afhandeling voor de nabestaanden veel gemakkelijker.

- Hetzelfde geldt voor de ceremonies rondom het terugkeren van de lichamen, en de herdenkingsdiensten.

Bij hoofdstuk 4, over de rol van de media:

- De enige bron van stress die wel zeer breed gedeeld werd, was de rol van de media. Nabestaanden vonden dat de feiten niet juist waren weergegeven, dat het nieuws sensatiebelust was geweest of hadden hinder ondervonden van opdringerige journalisten. Een terughoudender opstelling van de pers is in veel gevallen gewenst.

- Nabestaanden vonden het vervelend als zij of hun overleden dierbare zomaar met hun naam of foto in het nieuws kwamen, zonder dat hun toestemming was gevraagd, of ze ook maar op de hoogte waren gesteld van het voornemen om op deze manier te publiceren.

- Nabestaanden hebben begrip voor het feit dat er vlak na een ramp in de media erg veel aandacht is voor wat er is gebeurd. Maar na langere tijd hebben ze het er moeilijk mee dat het onderwerp steeds opnieuw opduikt. Dit maakt het voor hen lastig om rust te vinden of de draad van hun leven weer op te pakken. Met name het herhalen van akelige, expliciete beelden van de plek van de ramp maakt het hen moeilijk.

- Het zou goed zijn om te overwegen of er een mediacode moet komen met een leidraad voor hoe te berichten over rampen en nabe-

staanden, zoals die er ook is voor nieuws over zelfdoding. Daarbij is het belangrijk om te bekijken of en hoe zo'n code in de praktijk ook echt goed geïmplementeerd kan worden.

Bij hoofdstuk 5, over de rouw van buren en collega's:

- Na een ramp gaat de aandacht in eerste plaats uit naar de directe nabestaanden. Maar het is goed als instanties en hulpverleners zich realiseren dat er buiten die groep ook mensen zijn het erg moeilijk hebben en op wie het verlies een grote invloed heeft, zoals collega's en buren.
- Zij vallen in zowel de informatievoorziening als in erkenning vaak buiten de boot. Zo houden de instanties die na de MH17-ramp betrokken waren bij de repatriëring, identificatie en verdere afwikkeling alleen de directe nabestaanden op de hoogte.
- Het zou goed zijn als er, bijvoorbeeld op de website voor nabestaanden, ook informatie zou worden aangeboden voor collega's en buren. Ook is het een kleine moeite om in de formulering van brieven en toespraken rekening te houden met deze groep.
- Werkgevers kunnen de verwerking van collega's ondersteunen door ruimte te geven om stil te staan bij het verlies. Herdenkingsbijeenkomsten worden gewaardeerd. Wel is het belangrijk dat de werkgever zoekt naar een natuurlijk eindpunt van de rouw.
- Bedrijfsartsen, werkgevers en instanties als het UWV zouden zich ervan bewust moeten zijn dat het verlies van een collega of buur zeer ingrijpend kan zijn, en eventuele problemen, rouw en verdriet niet wegwimpelen.

Slotwoord van de onderzoekers

Ondanks de schokkende aanleiding hebben de ervaringen, gedachten en meningen van alle nabestaanden van de MH17 die aan de afzonderlijke studies hebben deelgenomen onmisbare en belangrijke inzichten opgeleverd. De hier opgedane kennis overstijgt eigenlijk de noodlottige ramp met de MH17: alle lessen die hier op hoofdlijnen zijn beschreven, kunnen worden ingezet om de aandacht, ondersteuning en hulpverlening aan toekomstige slachtoffers van deze of soortgelijke ingrijpende gebeurtenissen te optimaliseren. De onderzoekers zijn de nabestaanden dan ook zeer dankbaar voor hun tijd en inzet. Die erkentelijkheid geldt zeker ook voor het Fonds Slachtofferhulp. Het Fonds heeft vanaf het begin alles in het werk gesteld om de hier beschreven onderzoeken te kunnen realiseren.

Hoewel deze projecten nu zijn afgerond en we in de fase van verspreiding van de opgedane kennis zijn beland, voor de nabestaanden is de ramp een gebeurtenis die hun persoonlijke leven heeft geraakt en onderdeel is geworden van hun persoonlijke levensgeschiedenis. Daar zitten ongetwijfeld bijzonderheden in die hier niet aan bod zijn gekomen en mogelijk als een gemis worden ervaren. Mocht dat laatste het geval

zijn, dan vragen wij de nabestaanden begrip daarvoor. In de uitvoerige verslagen en wetenschappelijke publicaties van de betrokken onderzoekers is uiteraard meer ruimte en aandacht voor deze bijzonderheden.

Namens alle betrokken onderzoekers,

Peter van der Velden

Jos de Keijser

Lijst van wetenschappelijke publicaties

Boelen, P., de Keijser J. & Smit, G. (2014) Individuele gevolgen van traumatisch verlies. Rouw na de Vliegcramp Oekraïne. *Cogiscope*, 4, 19-25.

De Keijser, J., Boelen, P.A., Smid, G.E., Lenferink, L.I.M. & van der Kroef, D. (2016). Werkboek voor nabestaanden MH17. Groningen: Rijksuniversiteit.

De Keijser, J., Lenferink, L. Boelen, P. & Smid, G. (2018). Aanslag en ramp. In: J. de Keijser, P. Boelen & G. Smid (red). *Handboek traumatische rouw*. Boom: Amsterdam.

Lenferink, L.I.M., De Keijser, J., Smid, G., Djelantik, A.A.A.M.J. & Boelen, P.A. (2017). Prolonged grief, depression, and posttraumatic stress in disaster-bereaved individuals: latent class analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(1):1298311, DOI: 10.1080/20008198.2017.1298311.

Lenferink, L.I.M., De Keijser, J., Smid, G., & Boelen, P.A. (ingediend). Cognitive-behavioural variables and symptoms of psychopathology after the Ukrainian plane crash: A longitudinal study.

Lenferink, L.I.M., Nickerson, A., De Keijser, J., Smid, G., & Boelen, P.A. (ingediend). Reciprocal associations between disturbed grief, posttraumatic stress, and depression following traumatic loss: A four-wave cross-lagged study.

Lenferink, L.I.M., Nickerson, A., De Keijser, J., Smid, G., & Boelen, P.A. (geaccepteerd). Trajectories of grief, depression, and posttraumatic stress in disaster-bereaved people. *Depression and Anxiety*.

Lenferink, L. I. M., Piersma, E., de Keijser, J., Smid, G. E., & Boelen, P.A. (2017). Cognitive therapy and eye movement desensitization and reprocessing for reducing psychopathology among disaster-bereaved individuals: Study protocol for a randomized controlled trial. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(1), 1388710. DOI: 10.1080/20008198.2017.1388710.

Lenferink, L.I.M. (2017) Rouw na de vliegcramp MH17. *Tijdschrift voor Bedrijfs- en Verzekeringsgeneeskunde*, 25, 9, 411-12.

Meulen, E. van der; & Velden, P.G. van der (2018). Nabestaanden MH17 aan het woord. Een kwalitatief longitudinaal onderzoek naar bronnen van stress in de jaren na de ramp. *INTERVICT*, Tilburg University.

Meulen, E. van der; & Velden, P.G. van der (in voorbereiding). Sources of stress among bereaved of the MH17 plane crash: a qualitative longitudinal study.

Nijland, C. (2017). Media-aandacht en het algemeen functioneren van nabestaanden van de MH17 ramp. Masterscriptie, RUG.

Velden, P.G. van der; van der Meulen, E., Lenferink, L., & Yzermans, J.C. (2017). Media experiences and associations with mental health among the bereaved of the MH17-disaster: A latent profile analysis. *Scandinavian journal of Psychology*, 59, 281-288. doi: 10.1111/sjop.12426

Verkerk, C. (2016). The association of cognitive-behavioral variables with Persistent Complex Bereavement Disorder for the bereaved of the MH17 Plane Crash Ukraine. Masterthesis. RUG.

Yzermans, C.J., Netten, J.M., Velden, P.G. van der; & Dückers, M.L.A. (2017). Sudden loss of a colleague or neighbour after the MH17 plane crash: is there a 'hierarchy of bereavement'? Ingediend.



Fonds
Slachtofferhulp