

Tijdens zijn carrière zag psychotraumatheapeut en GZ-psycholoog Herman Veerbeek veelvuldig hoe gevangenen die voor levensdelicten waren veroordeeld zelf psychotraumaklachten kregen door wat ze hebben begaan. In *Impact Magazine* legt hij uit hoe dat zit en laat hij eveneens zijn licht schijnen op oorlogsmisdadigers.

door Bart Nauta

‘We moeten oppassen met het wijzen van een morele vinger’

Morele vragen over verantwoordelijkheid zijn voor zijn werk als therapeut, in onder meer de Scheveningse gevangenis en De Waag, niet relevant. Het gaat Veerbeek om het verkleinen van het recidiverisico bij mensen die veroordeeld zijn voor onder meer levensdelicten, ook door het behandelen van traumaklachten. Voor sommigen van hen is het delict zelf een traumatische gebeurtenis.

Veerbeek: ‘Een hoog spanningsniveau is een hoog risico op recidive. Want onder stress maakt iemand minder gebruik van zijn verstand en kan hij impulsief gaan handelen. Door de lading van de trauma’s te vermindere(n), wordt het algemeen risico op recidive verlaagd. En bovendien: als iemand nachtmerries heeft, waarom zou je hem niet helpen om er van af te komen?’

‘Ik neem met een cliënt zijn hele levensloop door. Het resultaat van die therapie is dat iemand kan begrijpen en verdragen wat hij gedaan heeft. Dat iemand beseft: ik was toen zo, maar ik ben nu niet meer zo. Dat diegene begrijpt hoe het zo is gekomen en dat hij oprecht verantwoordelijkheid neemt voor zijn daden. Maar het is nog belangrijker dat iemand voelt wat de risicofactoren zijn voor een mogelijk nieuw delict en weet die risicosituaties te mijden.’

Morele vragen over schuld en spijt moeten buiten het vakgebied van de forensische psychiatrie gehouden worden, zegt Veerbeek. ‘Dat klinkt heel kil, maar bij mij gaat het technisch om: hoe krijgen we het door lijden verhoogde spanningsniveau en het recidivegevaar omlaag.’



Herman Veerbeek

Toch zullen er vast momenten zijn dat ook u zich achter de oren krabt bij het aanhoren van wat iemand heeft gedaan.

‘Ik bereid me voor en lees het proces-verbaal en dat zou inderdaad heftige emoties kunnen oproepen, die ik als professional echt opzij moet zetten om belangstellend, open en nieuwsgierig te zijn. Ik wil iemand volledig leren kennen: zijn levensloop, de lelijke maar ook goede kanten. Dan kan het delict natuurlijk heftig zijn, maar dat is niet relevant.

Hoe kan ik mijn werk doen als ik sommige verhalen niet aan kan en te gruwelijk vind? Als de cliënt dat aanvoelt, dan lukt het niet om stap voor stap het verleden door te nemen. Essentieel is dat de cliënt echt voelt dat je waardevrij bent. Ik vergelijk het met een chirurg: als zij iemand de buik opensnijdt en ze moet walgen van wat ze ziet, dan moet diegene geen chirurg worden.’



Foto Bart Maat/ANP

De gevangenis in Scheveningen.

Hoe kan een delict traumatiserend zijn voor degene die het heeft gepleegd?

‘Dat gebeurt vooral bij delicten die niet egosyntoon maar egodystoon zijn. In het geval van egosyntoon past de daad helemaal bij wie degene is, zoals een huurmoordenaar die terugkijkt op een geslaagde afrekening. Bij een egodystoon gepleegd delict past het delict helemaal niet bij hoe de persoon zichzelf ziet. Bijvoorbeeld als iemand in een staat van enorm verhoogde spanning, dissociatie of onder invloed van middelen in een heftige emotionele toestand een delict pleegt. Achteraf geeft dat herinneringen en beelden die zo ernstig kunnen zijn dat we van een trauma spreken, gepaard met stereotype verschijnselen zoals herbelevingen en nachtmerries.

Ik heb meer dan eens meegemaakt dat na de doding van een dierbare diegene zo getraumatiseerd was dat hij daar helemaal niet over kon praten. Hij werd er te veel door getriggerd en kwam dan meteen buiten zijn ‘window of tolerance’. Een gesprek was dus niet mogelijk, laat staan een analyse van het delict.

Vaak zijn passionele delicten op het niveau van het reptielenbrein en het limbisch systeem gepleegd – erover praten helpt dan niet. Daarom gebruik je traumatechnieken, zoals EMDR, om de lading van het delict af te halen en de ‘arousal’ te verlagen. Als die lading eraf is kan de persoon beter begrijpen wat hem tot dat delict gedreven heeft en wat in de toekomst voorkomen moet worden. Ik denk dat een cliënt eerst zijn vroegere trauma’s moet

verwerken, zodat hij leert naar binnen te kijken en te voelen wat de verwondingen in hemzelf zijn. Pas daarna kunnen we aan de slag met het delict zelf.’

Wat voor vroegere trauma’s spelen er?

‘Dat kan ik uitleggen met de metafoor van de vliegtuigcrash. De onderzoekscommissie is oordeelsvrij en gaat eerst kijken naar het productieproces van het vliegtuig of, vertaald naar de mens: naar de biologische en genetische kwetsbaarheid van een persoon. Dan ga je kijken naar het onderhoud: hoe waren de kinderjaren? In hoeverre bestaan er vroegkinderlijke trauma’s waarvan we weten dat ze ‘arousal’ chronisch kunnen verhogen? Denk aan seksueel misbruik, langdurige mishandeling en ernstige verwaarlozing: die maken dat het alarmsysteem in het brein vanaf het begin overuren maakt.

Die ‘arousal’ gaat vervolgens niet weg, wat vaker tot een verhoogde kwetsbaarheid leidt. Anderen hebben een heel stevig pantser om zich heen geworpen. Ze hebben nauwelijks tot geen contact meer met hun emoties. Afgesloten van de emoties van anderen kunnen ze zelf gemakkelijker delicten plegen. Bij die mensen wordt het delictgedrag op een gegeven moment egosyntoon.’

Hoe vaak zie je moral injury in de praktijk?

‘Bij veel egodystone levensdelicten is het delict eenmalig. Daar komt veelal moral injury om de hoek kijken, naast PTSS. Dan is iemand zo geschokt van een kant

van hemzelf die naar boven is gekomen dat het walgig oproept. Dat kan bij partner- of kinddoding zijn, maar ook bij afrekeningen in het criminele milieu. In de gevangenis krijgen sommigen opeens herbelevingen van wat ze gedaan hebben. Veel gedetineerden spreek ik pas na een jaar nadat ze in de gevangenis zijn beland. Maar anderen lijden al direct aan PTSS en zelfverwilt. Met therapie kan ik mensen helpen te leren aanvaarden wat ze hebben gedaan. Maar dat kan alleen als de zelfcompassie ook vergroot wordt. Door de hele levensloop langs te gaan kan iemand begrijpen hoe hij zich heeft ontwikkeld en hoe de drempel tot het plegen van het delict steeds is opgeschoven of verlaagd. Als iemand dat snapt of begint te voelen, dan is er ook meer ruimte voor zelfcompassie.'

'Met therapie kan ik mensen helpen te leren aanvaarden wat ze hebben gedaan.'

Zoekt u er dan ook naar dat de schuld en schaamte zich uiteindelijk tot de slachtoffers vertaald?

'Voor de maatschappij is morele verantwoordelijkheid een belangrijk begrip. Als psycholoog ben ik niet geïnteresseerd in het nemen van morele verantwoordelijkheid. Ik ben geïnteresseerd in het verminderen van 'arousal' en dat cliënten en gedetineerden kunnen merken aan hun lijf wanneer ze risico lopen, en hoe ze daarmee kunnen voorkomen in een zelfde risicosituatie te belanden.

In ons calvinistische land heeft de samenleving een straffende houding die wil dat de delinquenten spijt betuigen. Veel van de delinquenten die een egodystoon delict hebben gepleegd, zetten zichzelf het liefst bij het vuilnis. Er is minimale zelfcompassie: waarom zou je daarbovenop nog meer spijt leggen?

Het heeft met de rol van je professie te maken. Een geestelijke zou het hebben over schuld, boete en spijt en hoe iemand weer in het reine kan komen met zichzelf en met wat hij gedaan heeft. Dat is niet mijn taak.'

In de studie naar oorlogsmisdadigers gaat het vaak om schuld en boete, terwijl veel onderzoekers soms verantwoordigd opmerken dat bijvoorbeeld nazidaders geen enkel spoor van berouw tonen en het leven na de oorlog prima lijken op te pakken.

'Ook dan moeten we oppassen met het wijzen van een morele vinger. Dat is psychologisch interessant: hoe

hebben nazidaders het plegen van executies over een langere periode kunnen volhouden? Geweld op deze schaal is buiten de menselijk kaders, hoe overleef je dat psychologisch? Dat kun je alleen volhouden door alle moraliteit los te koppelen.

Als je heel lang je grenzen over moet, dan vindt er een dissociatie plaats van het menselijk gevoel. Want als je dat gevoel tijdens de executies wel houdt, dan zal het zo'n ontwrichting zijn dat je niet meer kunt functioneren. Als je dit een paar jaar doet kan je aan de buitenwereld volhouden dat alles goed gaat en dat je prima functioneert. Maar dat zegt niets over wat er intern gebeurt. De daad is een traumatisch of beschadigd deel in henzelf dat ze heel goed hebben ingepakt, maar wat nog steeds kan triggeren. Ik zal dan ook altijd benieuwd zijn naar hoe iemand slaapt en of iemand nachtmerries heeft.'

In haar over boek over nazidaders, The Mark of Cain, uitte theologe Katharina von Kellenbach de hoop dat daders, om hun menselijkheid terug te krijgen, openlijk hun schuld zouden moeten betuigen.

'Ik denk dat dit vaker een ijdele hoop is dan een realistische verwachting. Als je de deur van je eigen kruipruimte openmaakt, en het stinkt daar omdat er allemaal lijken liggen, dan is die stank zo akelig dat het geloofend moet worden. Dan speelt er een mechanisme op waarmee je alles ontkent en je er nog in gaat geloven ook. Het is voor iemand ondragelijk om zichzelf als een monster te zien.

De vraag is hoe schuld betuigen voor de eigen psyché werkt. Eerst moet een oorlogsmisdadiger in staat zijn naar zichzelf te kijken, hetgeen juist zo ondragelijk is. Als iemand zonder zelfcompassie spijt betuigt, en er in feite niks bij voelt, dat komt die spijtbetuiging ook niet bij het slachtoffer aan. In dat geval ben ik geen voorstander van een gesprek tussen beiden. Dat komt dan te vroeg. Medelevens met de slachtoffers en nabestaanden kan alleen als de delinquent enige zelfcompassie heeft en kan accepteren en verdragen dat hij zijn daden heeft gepleegd.'

Bart Nauta – Beleidsonderzoeker/adviseur bij ARQ Kenniscentrum Oorlog, Vervolging en Geweld en eindredacteur van *Impact Magazine*.