

# ‘Doe ik het wel goed?’

## *Risico's van fasebenadering van rouw à la Kübler-Ross*

**Het fasedenken over rouw, zoals dat door Elisabeth Kübler-Ross in 1969 in een model is vastgelegd, is helaas uitgegroeid tot een wetmatigheid. Dat heeft schadelijke gevolgen. We moeten het fasedenken dus laten vallen.**

Door Margaret Stroebe,  
Henk Schut en Kathrin  
Boerner

Dat het overlijden van een dierbare intens verdriet tot gevolg heeft en een forse weerslag heeft op het welzijn en de gezondheid van nabestaanden, is genoegzaam bekend. Met het oog op het bieden van de juiste hulp, is het dan ook van belang een helder beeld te hebben hoe nabestaanden op een goede manier omgaan met het verlies, hun verdriet en het leven dat verder gaat. Met dat in het achterhoofd, heeft wetenschappelijk onderzoek zich bijvoorbeeld toegeleegd op het onderscheiden van functionele en niet-functionele manieren waarop nabestaanden het hoofd bieden aan het verlies. Juist ook omdat dit veranderbare zaken zijn in de context van hulpverlening bij rouw. We weten bijvoorbeeld dat traumatische omstandigheden van overlijden een risicofactor zijn, maar aan die situatie is niets te veranderen, terwijl manieren van omgaan met stress dat wel zijn. Disfunctionele gedachten (zoals ‘mijn leven is voorbij nu mijn man er niet meer is’) bijvoorbeeld, kunnen binnen een therapeutische context uitgedaagd worden in een poging die te vervangen door minder desastreuze en vaak ook realistischer cognities. Het feit van het verlies verandert daarmee niet, maar een deel van de impact die het heeft, kan daarmee worden weggenomen.

### Fasemodel van Kübler-Ross

Een invloedrijke benadering van rouw, zowel onder hulpverleners en leken als onder nabestaanden zelf, is het fasemodel van rouw, ontwikkeld door Elisabeth Kübler-Ross.<sup>1</sup> In een notendop stelt Kübler-Ross dat een rouwproces bestaat een opeenvolgend aantal specifieke reacties die moet worden doorgevoerd om uiteindelijk een nieuwe balans te vinden in het leven. Deze fasen zijn achtereenvolgend: Ontkenning, Woede, Onderhandeling, Depressie en uiteindelijk Aanvaarding. Kübler-Ross heeft deze fasebenadering ontleend aan haar observaties van ter-

minal zieken in hun proces naar acceptatie van hun aanstaande overlijden.<sup>2</sup> Door haar charisma, haar toegankelijke boeken en haar inspirerende lezingen is haar gedachtegoed enorm populair geworden. Artsen en verpleegkundigen bijvoorbeeld hanteren het veelvuldig in hun gesprekken met nabestaanden als context voor wat deze doormaken of ter voorbereiding op wat komen gaat. Nabestaanden zelf beschouwen het fasedenken vaak als een wetmatigheid (zeker ook als ze populaire boeken en websites over verliesverwerking raadplegen) om een weg door de pijn te vinden. Het fasemodel is bovendien wijdverspreid onderwezen aan artsen en andere medici, maar ook aan psychologen en sociaal werkers in vele landen van de wereld. Daarnaast is de fasebenadering van rouw op websites, in YouTube-filmpjes, in populaire literatuur en tijdschriftartikelen en in voorlichtingsmateriaal over rouw niet weg te denken.

### Drastische oproep

Er valt echter het nodige af te dingen op deze fasebenadering van rouw. Zodanig, dat wij ertoe oproepen deze benadering van rouw achter ons te laten. Dat is een drastische oproep die de nodige weerstand oplevert, want de populariteit van fasedenken is nog steeds groot. Niettemin zijn er een aantal belangrijke redenen om het fasedenken te laten vallen. Voor de lezer van Pallium wellicht het meest relevant zijn de bezwaren die de *toepassing* van het model betreffen, zoals we dat hierboven al kort hebben geschetst. Experts op het gebied van rouw hebben gewezen op de mogelijk schadelijke gevolgen wanneer een nabestaande ervan wordt overtuigd dat rouw in fasen verloopt. Een illustratie: toen een psycholoog aan een cliënt bij aanmelding vroeg naar de redenen voor zijn hulpvraag, antwoordde deze dat hij de fase van boosheid niet had doorgemaakt na het overlijden van zijn vrouw. De clinicus stelde de nabestaande daarop gerust met de mededeling dat het doormaken van een dergelijke fase niet noodzakelijk is en dat het niet-ervaren van negatieve emoties op zich geen reden is om professionele hulp te zoeken. De opluchting aan de andere kant van de lijn was groot en uiteindelijk sloot de psycholoog zijn, wat hij later noemde, kortst durende succesvolle therapie af na één telefoongesprek.



### Verkeerde verwachtingen

Dit illustreert dat een fasebenadering kan leiden tot verkeerde verwachtingen en zelfs tot het idee dat rouw op een bepaalde wijze dient te verlopen. En dat kan er gemakkelijk toe leiden dat de nabestaande het gevoel krijgt het niet goed te doen. Het kan daarnaast leiden tot verkeerde steun en hulp (ook van familie en vrienden, wanneer die ook denken in termen van rouwfasen). Friedman en James gaan zelfs zo ver dat ze spreken van "...horror stories... vernomen van duizenden nabestaanden die ons vertelden hoe fasedenken ze heeft geschaad".<sup>3</sup> Natuurlijk, er zijn ook nabestaanden die hun rouwproces bevestigd zien in fasemodellen en daarmee gerustgesteld worden. Kübler-Ross ontving inderdaad veel fanmail die dat bevestigt. Maar dat biedt vanzelfsprekend geen bewijs voor een volgordelijk beloop in het algemeen en het biedt in essentie ook geen argument aan behandelaars fasemodellen te gebruiken, noch om ze aan studenten te onderwijzen (met uitzondering van een historische schets van de ontwikkeling van het denken over rouw). Met andere woorden, hoewel ooit door Kübler-Ross geïntroduceerd als een *descriptief* model, is het geworden tot een *prescriptieve* voorstelling. Het stimuleert het idee dat men duidelijk te onderscheiden perioden doorloopt in het rouwproces en het kan niet vaak genoeg gezegd worden dat dit schadelijke gevolgen kan hebben voor de meerderheid van de nabestaanden die deze fasen niet zo netjes doorloopt.

### Ratjetoe

Op meer theoretisch-conceptueel niveau is onduidelijk wat die fasen nu eigenlijk representeren. Twee van de vijf fasen van Kübler-Ross betreffen affectieve situaties (woede en depressie), de andere drie cognitieve processen (ontkenning, onderhandeling en aanvaarding). Daarmee vormt het een merkwaardig ratjetoe van constructen die niet logisch bij elkaar passen en op elkaar volgen. Noch is er een theoretische rationale voor de ogenschijnlijk willekeurige scheidslijnen tussen de fasen.

*'Een fasebenadering kan leiden tot verkeerde verwachtingen en zelfs tot het idee dat rouw op een bepaalde wijze dient te verlopen'*

Bovendien mist het theoretische diepgang. Door sommigen wordt het fasemodel een theorie genoemd, maar het mist verklarende waarde en biedt geen begrip van onderliggende principes of processen.

### Fundamentele vragen

Dan doemen een aantal fundamentele vragen op. Op basis waarvan zijn deze fasen georganiseerd? Wat is de functie van rouw? Of, met de woorden van Bonanno en Boerner: "Rouwfasen zeggen ons nauwelijks iets over hoe mensen het hoofd bieden aan



het verlies van een dierbare; waarom mensen verschillen in de aard en mate van problemen die ze ervaren op verschillende momenten van het rouwproces en hoe ze zich na verloop van tijd aanpassen aan een leven zonder hun geliefde. Het bewijs van ook andere studies dat het bestaan van een 'typisch' rouwproces tegensprekt in ogenschouw nemend, is het een misleidende boodschap" (p. 2693).<sup>4</sup>

## *'In termen van rouwhulp, diagnostiek en behandeling levert het fasedenken ons eigenlijk niet veel zinnigs op'*

Wat betekent dat? Het fasemodel van Kübler-Ross helpt ons niet nabestaanden te identificeren die verhoogd risico lopen op problemen met het rouwproces, noch leidt het tot beter begrip van wat zich afspeelt of heeft afgespeeld bij diegenen die te kampen hebben met complicaties van het rouwproces. Met andere woorden, in termen van rouwhulp, diagnostiek en behandeling levert het fasedenken ons eigenlijk niet veel zinnigs op.

Er is ook geen wetenschappelijk bewijs dat het bestaan van fasen à la Kübler-Ross ondersteunt. Haar inzichten zijn evenwel ook niet het resultaat van systematisch wetenschappelijk onderzoek, het vloeide voort uit haar rijke ervaring met stervenden (hoe waardevol die observaties ook geweest mogen zijn). Opvallend weinig pogingen zijn daadwerkelijk ondernomen om het model empirisch te testen, maar het onderzoek dat is gedaan biedt niet of nauwelijks bevestiging en veeleer grond tot verwerping ervan. Onderzoek toont weliswaar aan dat rouwenden soms de emoties en cognities ervaren die het fasemodel postuleert, maar er is nauwelijks onderbouwing van een volgorde daarin en er is ook geen enkele aanwijzing die te beschouwen is als essentieel voor het aanpassingsproces.

### **Laat het fasedenken los**

Dat alles tezamen biedt naar onze mening stevige argumenten voor het loslaten van fasedenken over rouw. Het is de taak van de wetenschap om patronen te identificeren, maar die van fasemodellen zoals van

Kübler-Ross zijn simplistisch, missen empirische fundering en zijn beperkt. Ze slagen er niet in de complexiteit van rouw te ontrafelen. Maar bovenal bieden ze niet de noodzakelijke handvatten voor hulp aan nabestaanden en zijn ze zelfs potentieel schadelijk. Volledigheidshalve dient te worden opgemerkt dat het geen twijfel leidt dat het werk van Kübler-Ross zeer waardevol is geweest en veel heeft bijgedragen aan de kennis van stervensprocessen en hulp aan stervenden en hun dierbaren. Haar invloed is moeilijk te overschatten. Bijna in haar eentje heeft zij het onderwerp dood en sterven op de agenda gezet en zich ingezet voor openheid in het contact met stervenden. Het Amerikaans opinieblad Time noemde haar in 1999 niet voor niets één van de honderd belangrijkste denkers van de vorige eeuw. Niettemin, deze verdiensten liggen op een heel ander vlak dan haar fasedenken over rouw. Dat gedachtegoed is al lang overklard door meer genuanceerde en veelal theoretisch beter gefundeerde modellen van verliesverwerking. Het is hoog tijd dat we, hulpverleners én onderzoekers, dit onder ogen zien en concluderen dat de indeling in fasen niet de juiste benadering is van rouw en niet de juiste wijze van rouwen. •

*Dit artikel is een aanzienlijk aangepaste en ingekorte versie van een Engelstalig artikel van dezelfde auteurs.<sup>5</sup> Het oorspronkelijke artikel geeft eveneens een historisch overzicht, een systematisch overzicht van de studies over fasen en een samenvatting van alternatieve modellen van de fasebenadering van rouw.*

### **Literatuur**

1. Kübler-Ross E & Kessler D. 2005. On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss. New York: Scribner.
2. Kübler-Ross E. 1969. On death and dying. New York: The Macmillan.
3. Friedman R & James JW. 2008. The myth of the stages of dying, death and grief. *Altedena, CA: Skeptic*, 14, 37-42.
4. Bonanno GA, & Boerner K. 2007. The stage theory of grief. *JAMA*, 297, 2692-4.
5. Stroebe MS Schut HAW & Boerner K. 2017. Caution health care professionals: Bereaved persons are misguided through the stages of grief. *Omega*, 74, 455-473.

*Margaret Stroebe, professor afdeling Klinische psychologie, Universiteit Utrecht en afdeling Klinische psychologie / Experimentele psychopathologie, Rijksuniversiteit Groningen.*

*Henk Schut, universitair hoofddocent afdeling Klinische psychologie, Universiteit Utrecht.*

*Kathrin Boerner, associate professor Department of Gerontology, University of Massachusetts Boston, USA.*