



[www.DirectieveTherapie.nl](http://www.DirectieveTherapie.nl)

## Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij  
**de Stichting Cognitie en Psychose.**

Voor alle vragen:  
[info@gedachtenuitpluizen.nl](mailto:info@gedachtenuitpluizen.nl)

# Geobsedeerd door je ex en aanverwante verschijnselen: preoccupaties bij stalkers

Agnes Scholing en Wybe Sierksma\*

---

## Samenvatting

*Stalkers lijden aan preoccupaties: ze zijn de hele dag in gedachten bezig met het doen en laten van hun slachtoffer. Er is discussie over de vraag of hun preoccupaties moeten worden opgevat als (ego-dystone) dwanggedachten of als positief beleefde (ego-syntone) fantasieën. We bespreken het categoriseren van stalkers op grond van onderliggende psychodynamiek, gedachten en gedrag. Ook komt de psychologische behandeling van stalkers aan de orde. Stalkers kwamen tot voor kort nauwelijks in behandeling, omdat ze vinden dat ze in hun recht staan. Ze zijn moeilijk te motiveren om kritisch naar hun eigen gedrag te kijken, laat staan om het stalken te stoppen. De behandelaar moet veel investeren in een goede relatie en motivering van de cliënt. Aan het einde doen we suggesties voor behandelingsstrategieën die werden ontwikkeld voor vermindering van zorgelijke preoccupaties, maar die tot nu toe in de behandeling van stalkers niet zijn gebruikt, zoals imaginaire exposure, EMDR, acceptance and commitment therapy en mindfulness-based cognitive therapy.*

## Inleiding

De meeste mensen denken bij stalkers aan mannen die wanhopige pogingen doen hun (ex-)partner terug te krijgen, door haar met cadeaus te overladen, te achtervolgen, te bellen en tegenwoordig ook te sms-en of e-mailen. Dit is inderdaad de meest voorkomende groep, maar het is niet de enige. Een ander voorbeeld van een stalker is de man die de tennisster Monica Seles neerstak. Ook een deel van diegenen die hun huisarts, verzekeringsarts of andere hulpverlener bedreigen en soms daadwerkelijk mishandelen, voldoet aan de definitie stalker. De overeenkomst tussen al deze mensen zit in hun grote gerichtheid op het doen en laten van een persoon; een gerichtheid die de kenmerken van een preoccupatie vertoont en daarom de beschrijving van dit verschijnsel in dit themanummer rechtvaardigt. In tegenstelling echter tot de meeste andere cliënten die in dit nummer worden beschreven, vinden veel stalkers hun eigen preoccupaties niet storend of zorgelijk. Zorgen bestaan voornamelijk bij hun slachtoffers, en sinds enkele jaren ook bij politie en justitie.

Hoewel het verschijnsel bij slachtoffers en behandelaars al veel langer bekend is, is stalking, in het Nederlands aangeduid met de term 'belaging', pas sinds kort (medio 2000) in Nederland een strafbaar feit. In de Nederlandse wet wordt belaging gedefinieerd als 'het wederrechtelijk stelselmatig opzettelijk inbreuk maken op de

---

\* DR. A. SCHOLING is klinisch psycholoog en psychotherapeut, en vestigingshoofd van De Waag Amsterdam/Haarlem, centrum voor ambulante forensische psychiatrie. Ze is ook universitair hoofddocent bij de programmagroep Klinische Psychologie van de Universiteit van Amsterdam.

DRS. W. SIERKSMA is verbonden aan De Waag Amsterdam, centrum voor ambulante forensische psychiatrie. Correspondentie: De Waag Amsterdam, Zeeburgerpad 12-B, 1018 AJ Amsterdam; E-mail: h.a.scholing@uva.nl.

persoonlijke levenssfeer van een ander, met het oogmerk die ander te dwingen iets te doen, niet te doen of te dulden, dan wel vrees aan te jagen. Hoewel belaging een Nederlands woord is, dat om die reden bij voorkeur zou moeten worden gebruikt, is belaging toch vooral een strafrechtelijke term. In de klinisch psychologische praktijk wordt meestal gesproken van stalking. In dit artikel sluiten we ons bij dit gebruik aan. Omdat stalkers voor het merendeel mannen zijn, spreken wij met het oog op de leesbaarheid verder van 'hij', 'zijn' en 'hem'.

## Stalking en psychische stoornissen

Stalking is een term die verwijst naar gedrag dat heel verschillende vormen kan aannemen. De acties van stalkers vertonen een grote variatie in duur, frequentie en agressie. Het gaat ook zeker niet alleen maar om gedrag dat 'lastig' is; er vallen regelmatig dodelijke slachtoffers, met name onder ex-partners. De term stalking komt als zodanig niet voor in de DSM-IV-TR (APA, 2000) en ook het bedoelde gedrag wordt daarin niet als een afzonderlijke psychische stoornis beschreven. Enigszins begrijpelijk is dit wel; de deskundigen op het gebied zijn het erover eens dat stalking een uitingsvorm kan zijn van heel diverse onderliggende psychodynamiek. Zona, Palarea en Lane (1993) noemden bovendien dat de dynamiek van stalking het beste valt te begrijpen in termen van de relatie tussen stalker en slachtoffer, dus niet alleen op grond van kenmerken van de individuele stalker en diens individuele psychopathologie. Andersom zijn wel enkele psychische stoornissen te noemen die regelmatig bij stalkers worden aangetroffen, overigens zonder dat ze voldoende verklaring vormen voor het stalken. Op AS-I zijn dit denkstoornissen (met name een van de waanstoornissen, zoals erotomanie of schizofrenie), stemmingsstoornissen (zowel manische als depressieve verschijnselen) en stoornissen in het gebruiken van middelen (met name alcohol, marihuana, cocaïne en amfetamine). Veel stalkers lijden echter helemaal niet aan een AS-I-stoornis, maar aan persoonlijkheidsproblematiek, dus aan een stoornis op AS-II, veelal een of meer van de vier stoornissen uit het B-cluster.

## Preoccupaties, obsessies of lustvolle fantasieën?

Hoewel de term obsessie vaak wordt gebruikt in verband met stalkers, is het de vraag of stalkers lijden aan obsessies in de voor klinici gebruikelijke betekenis. Onder deskundigen bestaat discussie over de aard van de onderliggende cognities bij stalkers. Zona et al. (1993) gebruikten in een van de eerste typering van stalkers onder meer de term obsessie en kregen kritiek op het feit dat ze daarmee afweken van de gebruikelijke definitie van obsessies zoals genoemd in de DSM:

'aanhoudende ideeën, gedachten, impulsen of beelden die als intrusief en ongepast worden ervaren en die aanzienlijke angst of spanning veroorzaken' (DSM-IV-TR, pag. 457).

Het centrale argument in de kritiek is dat obsessies per definitie ongewenste, onvrijwillige gedachten zijn en dat deze term niet moet worden gebruikt voor (door de betreffende persoon) gewenste en vrijwillige gedachten. Vaak ook worden in dit opzicht de term ego-dystoon respectievelijk ego-syntoon gebruikt, wat wil zeggen dat

de betrokken persoon het verschijnsel niet of juist wel bij zichzelf vindt passen. Obsessies zoals bedoeld in de DSM zijn per definitie ego-dystoon, terwijl de stalker zijn gedachten eerder zou ervaren als ego-syntoon.

Volgens Meloy en Gothard (1995), die enkele jaren later de term 'obsessieve volger' introduceerden, is de term obsessie juist het meest accurate woord om de aard van de gedachten van de stalker te beschrijven. Zij redeneerden dat ook obsessies in de gebruikelijke betekenis aanvankelijk door cliënten als gewenst worden gezien, omdat ze – in elk geval in het begin – leiden tot vermindering van angst of andere ongewenste gevoelens. Pas nadat deze gedachten zijn gaan interfereren met het dagelijks leven, worden ze ook door de cliënt zelf gezien als ongewenst en intrusief. De obsessies van stalkers worden volgens Meloy (1998) net als andere dwanggedachten in stand gehouden door negatieve bekrachtiging (bijvoorbeeld vermindering van angst voor verlies van de relatie) en positieve bekrachtiging (contact met het slachtoffer). Volgens Meloy, die uitging van een psychoanalytisch verklaringsmodel, zouden de obsessies vooral een (onbewuste) verdediging zijn tegen gevoelens van verdriet of vernedering, en zou de woede de functie hebben om veel kwetsbaarder gevoelens, zoals eenzaamheid, jaloezie, wanhoop, schaamte en zelfhaat, te 'bedekken' en eronder te houden. Meloy stelde voor om bij de definitie van een obsessie vooral te kijken naar de *mate en frequentie van preoccupatie* met een gedachte, niet primair naar de *mate van ongewenstheid* van de gedachte. Overigens zijn de uitingen van zowel Zona et al. (1993) als Meloy en Gothard (1995) wat verwarrend, doordat ze niet expliciet onderscheid maken tussen intrusies (de nare gedachten en beelden) en obsessies (de gedachten die de nare beelden moeten neutraliseren of wegdrukken), een onderscheid dat tegenwoordig bij de behandeling van de dwangstoornis als essentieel wordt beschouwd.

## Verschillende typen stalkers en hun preoccupaties

In de loop der tijd zijn verschillende indelingen en typeringen voor stalkers voorgesteld. De belangrijkste en meest gebruikte zijn die van Zona et al. (1993) en Mullen, Pathé, Purcell en Stuart (1999). We verwijzen naar deze publicaties voor uitgebreide overzichten en geven hier een korte samenvatting. Beide indelingen zijn gebaseerd op twee aspecten. Bij Zona et al. (1993) zijn dat:

- 1 de veronderstelde preoccupatie van de stalker;
- 2 de eerdere relatie tussen stalker en slachtoffer.

Op basis hiervan maakten zij onderscheid in enkelvoudig obsessionele stalkers (*simple obsessionals*), obsessief verliefde stalkers (*love obsessionals*) en erotomane stalkers (*erotomanics*).

Mullen et al. (1999) gebruikten voor hun indeling de volgende aspecten:

- het motief om te gaan stalken;
- de context waarbinnen het stalken ontstond.

Het motief is bijvoorbeeld herstel van een intieme (partner)relatie, het vinden van een partner, de bevrediging van (agressieve) seksuele behoeften, wraak nemen of gerechtigheid bewerkstelligen. De context betreft het type relatie dat tussen stalker en slachtoffer bestond. Op basis hiervan onderscheidden zij vijf typen:

- het afgewezen (*rejected*) type;

- het intimiteitzoekende (*intimacy seeking*) type;
- het incompetente (*incompetent*) type;
- het haatdragende (*resentful*) type;
- het roofzuchtige (*predatory*) type.

Het voordeel van dit soort typologieën is dat ze de aandacht vestigen op de grote diversiteit onder de stalkers. Het nadeel is dat ze een eenduidigheid en afgrenzing suggereren die in de werkelijkheid ver te zoeken is. In de praktijk blijken nogal wat stalkers lastig in een van de categorieën in te delen. Verder moet worden opgemerkt dat in de loop der tijd diverse andere indelingen zijn voorgesteld, wat een aardige weerspiegeling is van het gebrek aan overeenstemming tussen clinici. Zo hielden Kienlen, Birmingham, Solberg, O'Regan en Meloy (1997) het bij een indeling in psychotische versus niet-psychotische stalkers. Misschien wat simpel, maar het is wel een onderscheid dat voor behandeling duidelijke implicaties heeft. Bij psychotische stalkers moet vooral de psychose worden behandeld, gewoonlijk met behulp van antipsychotische medicatie. Ondanks deze kritiek vinden we op dit moment de door Mullen et al. (1999) gemaakte indeling het meest bruikbaar en bij gebrek aan beter hanteren we deze verder als uitgangspunt. Het is onduidelijk in hoeverre de door Mullen en collega's onderscheiden typen van elkaar verschillen wat betreft de inhoud van hun preoccupaties, omdat hiernaar (nog) geen empirisch onderzoek is uitgevoerd. Maar er valt natuurlijk wel te speculeren.

Kenmerkend voor het *afgewezen type*, dus de mannen die hun ex-partner stalken, zijn gedachten dat ze iemand hebben verloren door wie ze zich geliefd wisten en van wie ze emotioneel afhankelijk waren. Ze vinden dat zij – buiten hun schuld – iets belangrijks hebben verloren, vaak ook dat hun rechten en privileges geweld zijn aangedaan. De gedachte dat een ander hen dit heeft aangedaan en de daaraan gepaarde gevoelens van krenking en schaamte zijn soms nog belangrijker dan het verlies zelf. Zo kunnen sommige stalkers van dit type zeggen dat ze de relatie willen herstellen met als enig doel dat ze daarna de ander aan de kant kunnen zetten.

---

### **Hans**

*Hans (24 jaar) kon het niet verkroppen dat zijn vriendin, tevens collega-bewaarder in een gevangenis, de relatie na vijf maanden verbrak. Bij aanvang van hun relatie had zij nog een niet geheel afgeronde relatie met een andere man, die haar ook wel eens sloeg. Hans hielp haar een punt te zetten achter deze relatie. Zij verlangde echter na verloop van tijd terug naar haar vrijheid en vond dat ze te snel was overgestapt van de ene in de andere relatie, waarop zij de relatie verbrak. Hans ondernam nog enkele pogingen om haar terug te winnen, maar wist toen eigenlijk al dat haar besluit vaststond. Zij zagen elkaar echter regelmatig op het werk. 'Ik wilde haar niet kwijt. Ik kon haar niet loslaten, omdat we elkaar bijna dagelijks zagen. Ik voelde me gekwetst en het bleef een open wond.' Toen Hans had vastgesteld dat het een verloren zaak was, sloegen zijn gevoelens om in wraak. 'Ik besloot haar te gaan treiteren, opdat zij haar ontslag zou indienen'. Hij belde haar aan een stuk door, weekends lang, prikte de banden van haar auto lek, stak haar auto in de fik en betrok haar ouders erbij door ook hun autoruit stuk te slaan. Het slachtoffer deed aangifte en Hans werd kort daarna geschorst. Hij kreeg behandeling opgelegd als schorsende voorwaarde en werd ontslagen van zijn werk.*

### **Peter**

*Peter (50 jaar) trouwde jong en was 23 jaar getrouwd met een vrouw met wie hij geen enkele intimiteit had. Enkele jaren geleden ontmoette hij Esther, een vrouw op wie hij vreselijk verliefd werd, met wie hij fantastische seks had en voor wie hij alles over had, en beëindigde voor haar zijn huwelijk. 'Esther is alles voor mij, zij is mijn adem, van haar houd ik en ik weet dat zij ook van mij houdt, dat zie ik.' Peter was echter gauw jaloers en sloeg haar regelmatig. Zij zette hem daarom het huis uit. Eenmaal thuis viel de eenzaamheid over Peter heen en wist hij zich geen raad. Hij ging steeds meer drinken en maakte Esther duidelijk dat hij met haar verder wilde. Toen zij in eerste instantie weigerde, begon hij haar te stalken (achternalopen, met zijn neus tegen de voorruit aangedrukt bij haar naar binnen staren, nachtelijke schreeuwpacties). Onverwacht moest Peter worden opgenomen in het ziekenhuis. Na zijn ontslag nam Esther hem liefdevol in huis om hem te verzorgen. 'Ik zei het je toch... ik wist dat ze van me houdt!' De ruzies keerden echter terug, de verschillen tussen hen werden weer voelbaar en hij verliet, op haar verzoek, opnieuw het pand. Nog geen dag later stond hij bij haar op de stoep en begon hij haar weer te achtervolgen. Hij verwaarloosde zichzelf en aangeslagen nam zij hem weer in huis op totdat zij, nadat hij het wel erg bont had gemaakt, aangifte deed, waarna Peter werd gedetineerd. 'Ik weet dat ze op me wacht, want ze houdt van me!' Dit patroon herhaalde zich, totdat Peter zelf besloot om definitief een einde aan de relatie te maken. 'Ze houdt van me, we houden zielsveel van elkaar, maar het gaat niet samen.'*

De stalkers van het *intimiteitzoekende type*, die over het algemeen lijden aan een psychotische stoornis, zijn ervan overtuigd dat het object van hun verering, meestal een bekende figuur met wie ze nooit een persoonlijke relatie hebben gehad, voor hen is gevallen. Ze zijn in gedachten de hele dag met de ander bezig en kunnen hier jarenlang mee doorgaan. Zoals te verwachten bij een waanachtig beeld, geldt voor dit type dat ze ongevoelig zijn voor de realiteit en voor signalen die hun overtuiging tegenspreken. Elke reactie van hun slachtoffer zien ze als een bevestiging van hun eigen overtuiging; ook als het gedrag overduidelijk helemaal niet naar hen persoonlijk gericht is.

De *incompetente typen* stalken om een partner te veroveren en dit is dus ook hun centrale preoccupatie. Het doel van het stalken is gewoonlijk niet de intimiteit van de relatie; het gaat vooral om andere motieven, bijvoorbeeld omdat een partner hebben in de ogen van de omgeving wenselijk is of om (kortdurende) seksuele bevrediging. Deze stalkers missen vaak de basale vaardigheden die nodig zijn om een intieme relatie te beginnen. Ze zijn onhandig en intimiderend in hun toenaderingspogingen en onvoldoende gevoelig voor signalen van de ander.

---

### **André**

*André, een 48-jarige, alleenstaande, sub-assertieve en wat eenzame Amsterdammer, meent dat de vriendelijke lach van zijn 22-jarige, nog thuiswonende Marokkaanse buurvrouw een duidelijke aanwijzing is dat zij hem ook leuk vindt. Hij kent het gezin al een paar jaar en heeft hen altijd met van alles geholpen (computer repareren, klusjes). Hij begon steeds meer voor haar te voelen en fantaseerde over een mogelijke relatie met haar. Hij sprak haar regelmatig aan in het portiek, maar zij deed er doorgaans het zwijgen toe. Het ontging andere buurvrouwen niet dat zij regelmatig met elkaar stonden te 'praten'. De roddel kwam op gang*

*en de vader van de buurvrouw verbood zijn dochter met de buurman te praten. Gaandeweg kreeg André de indruk dat zijn buurvrouw hem ontliep. Als hij haar naar beneden hoorde lopen, stond hij al klaar in de deuropening van zijn woning om haar aan te spreken, waarna zij langs hem heen de stoep op liep, zonder nog iets te zeggen. André bleef vragen waarom ze niet meer reageerde en hem geen antwoord gaf. Hij had de neiging haar vader de schuld te geven ('Zij houdt wel van me, maar het mag niet van haar vader'). Toen zij op een dag opnieuw geen antwoord gaf op zijn vragen, liep hij haar achterna. Hij gedroeg zich op dat moment, overigens zonder dat hij zich dat realiseerde, dermate intimiderend en beangstigend dat zij besloot aangifte te doen bij de politie, waarna hij werd verwezen naar een forensische polikliniek. In de eerste gesprekken van de behandeling was hij nog altijd heftig verontwaardigd en meende hij dat zij op bevel van haar vader aangifte had gedaan. Uit het proces-verbaal bleek echter dat de buurvrouw zich al veel vaker geïntimideerd en angstig had gevoeld. Middels rollenspel en rolomkering begon André zich te realiseren hoe hij overkwam op de momenten waarop hij haar geëmotioneerd toesprak. Hij snapte wel dat dit angst bij de ander kon oproepen. Hij schreef vervolgens een keurige excuusbrief en besloot te verhuizen. Tevens besloot hij om weer een aantal activiteiten, buiten zijn werk om, op te pakken die hem weer wat meer onder de mensen moesten brengen. Ondertussen had hij echter een ander probleem, waarbij een sterk appél werd gedaan op zijn assertiviteit. Verschillende alleenstaande Marokkaanse vrouwen in de buurt hadden via de buurtroddel al vernomen dat cliënt gecharmeerd was van Marokkaanse dames. Hij kreeg het ene verzoek na het andere om te helpen belastingformulieren in te vullen, te komen eten, de kinderen naar school te brengen, te trouwen, geld te lenen, enzovoort.*

Haatdragende stalkers zijn er vooral op uit hun slachtoffers angst aan te jagen, overlast te bezorgen of fysiek te beschadigen, op grond van een persoonlijke vendetta. Deze is gewoonlijk gericht tegen bepaalde instanties, en het slachtoffer is meestal een vrij willekeurige vertegenwoordiger van die instanties. Kenmerkend voor dit type stalkers is dat ze zich vooral zelf slachtoffer voelen en zich dus gerechtvaardigd voelen om als slachtoffer terug te vechten. Ze voelen zich diepgaand tekortgedaan. Hun gevoel van wrok roept om een vrijwel grenzeloze genoegdoening. Het gaat dus niet om het nemen van wraak voor een specifieke kwetsing door een specifiek persoon, maar om het krijgen van genoegdoening voor een reeks van kwetsingen, die waarschijnlijk subjectief nog groter zijn geworden doordat de stalker deze herhaaldelijk opnieuw beleeft.

Roofzuchtige stalkers, tot slot, vormen – gelukkig – een kleine groep. Stalken vindt bij dit type meestal plaats in het kader van de voorbereiding op een seksueel-agressief delict. Het doel is bevrediging van behoefte aan (agressieve) seks of macht en controle over anderen. In tegenstelling tot de andere typen vallen deze stalkers hun slachtoffers gewoonlijk niet lastig. Tot aan het moment waarop ze (meestal gewelddadig) toeslaan, lijken ze vooral genoeg en voldoening te scheppen in het onopvallend observeren van hun slachtoffer en het uitdenken van een plan om de 'prooi' te verschalken. De preoccupaties bestaan dus vooral uit agressieve en seksuele fantasieën en het maken van plannen om deze te realiseren.

## **De behandeling**

Hoewel de aandacht voor het fenomeen stalking de laatste jaren is toegenomen, heeft dat nog niet geleid tot veel nieuwe inzichten voor de behandeling van de stalkers zelf. Dit lijkt deels een gevolg van het feit dat stalking nog steeds vooral een probleem is

van de slachtoffers. Voor hen zijn inmiddels diverse richtlijnen ontwikkeld, die op allerlei plekken (onder meer op het internet, bijvoorbeeld [www.antistalking.com](http://www.antistalking.com)) zijn te vinden. De stalkers zelf vragen zelden om hulp voor hun gedrag en deden dat in het verleden, toen hun gedrag nog niet strafbaar was, al helemaal niet. Het gevolg is dat voor de behandeling van de stalkers geen evidence-based richtlijnen bestaan. Herhaaldelijk effectief gebleken interventies – een vereiste om het predikaat evidence-based te krijgen – ter vermindering van het stalken zijn er (nog?) niet. Uiteraard bestaan voor sommige van de vaak bijkomende stoornissen, bijvoorbeeld de psychotische problematiek of de persoonlijkheidsproblematiek, wel indicaties, maar daarin wordt zelden aandacht besteed aan het stalken zelf.

Binnen onze instelling, een forensische polikliniek, behandelen we voornamelijk stalkers van het afgewezen type. Op basis van de literatuur (met name Mullen, Pathé, & Purcell, 2000) en onze ervaringen geven we de volgende aandachtspunten voor behandeling.

### **Een stok achter de deur**

Veel stalkers zullen alleen geneigd zijn aan een behandeling te beginnen, als zij een *stok achter de deur* voelen, dus negatieve gevolgen ervaren als ze hun gedrag niet veranderen. Een helder juridisch kader, met duidelijke consequenties (bijvoorbeeld alsnog de gevangenis in) als ze zich niet aan de behandelingsvoorwaarden houden, is om die reden meestal onontbeerlijk. Hun motivatie voor behandeling is daarmee in eerste instantie dus negatief: vooral om sancties te ontlopen.

### **Behandelingsovereenkomst**

De cliënt moet bereid zijn om – op z'n minst tijdelijk – de preoccupatie en het daarmee samenhangende *stalken als ongewenst* te zien. Dit is veel gevraagd. Stalkers ervaren weliswaar lijdensdruk, maar hebben niet het idee dat ze zelf iets moeten veranderen om dat lijden te verminderen. Ze lijden, omdat ze niet kunnen bereiken wat ze willen of waar ze menen recht op te hebben: hun partner terug, antwoord op de vraag waarom de relatie door de ander verbroken is, een omgangsregeling met de kinderen die ze van hun ex niet meer mogen zien. In het begin van de behandeling moet dan ook veel aandacht worden besteed aan het opbouwen van de bereidheid om op een andere manier naar het probleem te kijken, al is het in eerste instantie maar voor een beperkte periode. In dat opzicht valt wellicht wat te leren van de behandeling van hypochondrische patiënten, bekend om hun preoccupatie met ziekten en ervan overtuigd dat ze bij een psycholoog niks te zoeken hebben. Eén manier om hen voor behandeling met exposure met responspreventie en cognitieve interventies te motiveren, is de expliciete afspraak in de behandelovereenkomst dat de cliënt de psychologische benadering gedurende een korte periode een (eerlijke) kans geeft (Bouman & Visser, 1998).

### **Confrontatie met de werkelijkheid**

Stalkers hebben een indrukwekkend goed vermogen om hun gedrag te rationaliseren en te rechtvaardigen en de gevolgen voor hun slachtoffers te minimaliseren. Deze vormen van ontkenning moeten vroeg in de behandeling doorbroken worden. De behandelaar moet voldoende objectieve kennis hebben, bijvoorbeeld uit het proces-verbaal en de literatuur over effecten op slachtoffers, om te voorkomen dat hij meegaat in de interpretaties en goedpraters van de stalker. Ook zal de stalker moeten worden geconfronteerd met zijn ontkenning van het feit dat de relatie voorbij is. Vergelijkbaar met de behandeling van pathologische rouw, zal in de behandeling



aandacht moeten worden besteed aan het verlies en het verwerken van de krenking. De cliënt moet de overstap maken van woede om de krenking naar verdriet om het verlies, en van het verleden naar de toekomst.

### **Delictketen en terugvalpreventieplan**

Bij het opstellen van de delictketen worden nauwkeurig de concrete aanloop tot het stalken en de gevolgen in kaart gebracht. Onderdelen van die keten zijn bijvoorbeeld eerdere ervaringen (ervaringen in voorgaande relaties, persoonlijkheidsfactoren), huidige triggers (conflicten met anderen, gevoelens van eenzaamheid) en factoren die het risico vergroten (bepaalde cognities, gebruik van middelen). Wat betreft het laatste: intoxicatie door alcohol en drugs kan leiden tot foute beoordelingen die direct aanleiding kunnen geven tot stalken, en tot ontremming van het gedrag, leidend tot geweld en mishandeling. Het doel van het opstellen van een delictketen is om de cliënt in een zo vroeg mogelijk stadium zich te laten realiseren dat hij weer in de 'gevaarzone' terecht komt. De delictketen biedt daarmee ook aanknopingspunten om op de risicomomenten iets anders te doen. In het terugvalpreventieplan wordt aandacht besteed aan stop- en time-out-oefeningen: het vermijden van situaties, herkennen van risicogedachten en -gevoelens, en het bedenken van een realistisch alternatief.

### **Empathie en andere sociale vaardigheden**

De meeste stalkers tonen weinig empathie voor het slachtoffer; ze kunnen en willen zich geen voorstelling maken van de effecten van hun gedrag op het slachtoffer. Dit geldt niet voor alle typen. In die gevallen waarin wraak het motief is, maken de stalkers juist gebruik van hun voorstellingsvermogen om het slachtoffer angstig te maken. Hun voldoening is groot, als ze merken dat hun gedrag dergelijke effecten heeft. Dit geldt ook voor het roofzuchtige, sadistische type. Het is dus zinvol om per cliënt te bekijken of vergroten van empathie voor het slachtoffer wenselijk is.

Meestal moet in de behandeling aandacht worden besteed aan sociale en interpersoonlijke vaardigheden. Veel stalkers hebben problemen met het aangaan en in stand houden van intieme relaties. In de relaties die ze in het verleden hadden, controleerden ze hun partner, gebruikten ze nogal eens geweld (of dreigden daarmee) en waren ze bang om verlaten te worden.

### **Persoonlijkheidsfactoren**

Factoren die het stalken in gang zetten en in stand houden zijn van belang bij het kiezen van behandelingsstrategieën. Wat betreft het begin van het stalken kan men zich afvragen waarom sommigen wél gaan stalken naar aanleiding van bepaalde situaties, terwijl anderen dit niet doen. De situatie zelf lijkt daarin van ondergeschikt belang. Preoccupaties zijn voor veel mensen, bijvoorbeeld na het verbreken van een relatie, heel herkenbaar, maar meestal duurt dit maar kort en leidt het niet tot stalking. Ook hier geldt: empirische gegevens ontbreken, maar we hebben wel een indruk. Stalking lijkt voort te komen uit de wisselwerking tussen persoonlijkheidskenmerken (vooral dwangmatigheid, krenkbaarheid en afhankelijkheid), de mate waarin de stalker in de relatie heeft geïnvesteerd en hoeveel hij door de scheiding heeft verloren (beide subjectief ervaren), en de mate waarin hij erop vertrouwt zelf een nieuwe toekomst op te kunnen bouwen. Belangrijk lijkt ook de neiging van de stalker om zich in zaken vast te bijten en daar invloed op te willen uitoefenen, gekoppeld aan rigide overtuigingen over hoe het leven zou moeten zijn en hoe mensen zich zouden moeten gedragen.

### **Consequenties op korte en lange termijn**

Wat betreft *instandhoudende factoren*: reacties van het slachtoffer spelen ongetwijfeld een rol. Niet voor niets staat in alle richtlijnen voor slachtoffers dat het slachtoffer slechts eenmaal duidelijk moet maken dat zij geen contact meer wil, en daarna in het geheel niet meer moet reageren, vanuit de gedachte dat onderbroken (*intermittent*) bekrachtiging het stalken alleen maar hardnekkiger maakt. Hoewel dit in een aantal gevallen zal kloppen, kan dit soort richtlijnen ertoe leiden dat slachtoffers onterecht medeverantwoordelijk worden gemaakt voor het feit dat ze worden lastiggevallen. Bovendien is het vaak onmogelijk om het slachtoffer bij de behandeling te betrekken om haar te helpen consequent op de juiste wijze te reageren, ofwel omdat ze dat zelf niet wil, ofwel omdat de stalker dat niet wil en de behandelaar is gebonden aan zijn beroepsgeheim. Dat neemt niet weg dat veel stalkers gevoelig zijn voor de consequenties van hun gedrag; of die nu komen van het slachtoffer zelf, van justitie, of doordat het de behandelaar lukt om de stalker de negatieve gevolgen van zijn gedrag op allerlei levensterreinen en zowel op de korte als lange termijn onder ogen te laten zien.

### **Alternatieve levensinvulling**

Verder lijken stalkers vaak door te gaan met hun gedrag, omdat ze zo weinig alternatieven hebben. Voor sommigen is het stalken geleidelijk een dagvulling geworden; zij hebben hulp nodig om een nieuw leven en een nieuwe toekomst op te bouwen, voordat ze met het stalken kunnen stoppen. Anderen hebben inmiddels zoveel tijd en emoties geïnvesteerd dat ze zonder meer stoppen als een te groot gezichtsverlies en een nederlaag ervaren. In hun geval is wellicht een afscheidsritueel nodig, waarin ze expliciet besluiten om voor een ander leven en een andere toekomst te kiezen en om de hoop te laten varen

## **Stalking als uiting van preoccupaties**

Helpt het om stalking te zien als uiting van storende preoccupaties, en zo ja, wat voor implicaties heeft dat voor de behandeling? In de literatuur zijn verschillende technieken beschreven die kunnen helpen om preoccupaties los te laten, bijvoorbeeld (imaginaire) exposure aan intrusies, Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR), en recenter 'acceptance and commitment therapy' en mindfulness-based cognitieve therapie. Deze interventies werden tot nu toe vooral toegepast bij preoccupaties die de cliënt zelf ongewenst, beangstigend of zorgelijk vindt. We hebben met deze technieken geen ervaring bij stalkers en kunnen op dit moment alleen speculeren.

Voor obsessies in de klassieke betekenis is imaginaire exposure aan de intrusies nog steeds de voorkeursinterventie (Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg CBO, 2003). De veronderstelling hierbij is dat herhaalde blootstelling aan als beangstigend of aversief ervaren gedachten of beelden uiteindelijk leidt tot uitdoving van de heftige emoties. Het is duidelijk dat stalkers heftige emoties ervaren, maar het is de vraag wat bij hen precies als intrusie kan worden beschouwd. Gedachten en beelden over het moment dat de stalker van zijn partner hoorde dat ze niet verder wilde? Of dat hij merkte dat ze vreemd ging? Of beelden van een eenzame toekomst, zonder vrouw, zonder kinderen? En verder is het de vraag of het gaat om vermeden beelden. Stalkers lijken zich juist in dit soort beelden vast te bijten en ze helemaal niet te vermijden. Stalkers vermijden vooral nare gevoelens als eenzaamheid, schaamte, en vernedering. Per individu moet worden bekeken wat het meest beladen beeld is, om vervolgens een

klassieke exposureprocedure te starten, al dan niet met cassettebandjes die de cliënt dagelijks thuis afluistert.

Eye Movement Desensitisation and Reprocessing bevat veel exposure-elementen. EMDR werd van oorsprong ontwikkeld voor de behandeling van onverwerkte trauma's. We gaan hier niet in op de overeenkomsten en verschillen tussen imaginaire exposure en EMDR, en op de vraag in hoeverre EMDR 'slechts' als imaginaire exposure met (al dan niet overbodige) oogbewegingen moet worden beschouwd. Hiervoor verwijzen we onder meer naar het Dth-themanummer dat eerder over dit onderwerp verscheen (*Directieve Therapie*, 21(3), september 2001). Verder kan men zich afvragen in hoeverre verlaten door de partner moet worden opgevat als een trauma in de gebruikelijke betekenis. Niettemin biedt EMDR voor de behandeling van stalkers mogelijkheden, juist omdat EMDR nogal wat 'ritueel' bevat, wat het wellicht voor stalkers gemakkelijker maakt om zonder gezichtsverlies hun preoccupatie los te laten.

Het belangrijkste in elke behandeling lijkt echter dat de stalker ophoudt actief en als een soort Don Quichot te proberen de situatie anders te maken dan die is. Vooral 'Acceptance and Commitment Therapy' (ACT) en mindfulness therapie lijken geschikt om de stalker te leren loslaten (het verleden, de gevoelens van woede en krenking) en accepteren (angst en wanhoop). Hoewel ACT in de praktische uitwerking veel overeenkomsten vertoont met gedragstherapie, verschilt het qua invalshoek en filosofische achtergrond (zie Hayes, Masuda, & De Mey, 2003). Uitgangspunt van ACT is dat psychische problemen blijven bestaan doordat mensen nare gevoelens en gedachten proberen te vermijden, in plaats van te accepteren dat het leven nu eenmaal niet altijd leuk is.

Kenmerkende interventies in de eerste fase van ACT zijn het creëren van creatieve hopeloosheid bij de cliënt; het benoemen van diens controlestrategieën als contraproductief en het aanbieden van aanvaarding als alternatief voor controle; en het bespreken van waarden die de cliënt belangrijk vindt in het leven en daaraan gekoppelde doelen. Pas als de cliënt bereid is om op een andere manier naar pijnlijke gevoelens te kijken, heeft het zin om aan de slag te gaan met op verandering gerichte interventies. Oefening in mindfulness helpt de cliënt te stoppen met oordelen en evalueren, en om ruimte te maken voor ander gedrag. Mindfulness therapie vertoont in dit opzicht veel overeenkomsten met ACT en propageert verandering van een doe-modus naar een zijn-modus (zie onder meer Segal, Williams, & Teasdale, 2004, pag. 64 e.v.).

## Conclusie

Uit het voorgaande moge blijken dat stalkers een heterogene groep vormen, zowel qua onderliggende psychodynamiek, psychische stoornissen, kenmerkende opvattingen, als gedrag. Gezien het onderwerp van dit themanummer hebben we geprobeerd om een schets te geven van de preoccupaties die kenmerkend zijn voor stalkers. Hoewel deze in de gebruikelijke behandelingen van deze cliënten natuurlijk wel aan de orde komen, lijkt er ruimte voor verbetering. Systematische inventarisatie van cognities, preoccupaties en denkprocessen is nodig om betere interventies te ontwikkelen. De grootste uitdaging in de behandeling lijkt echter de stalker zo ver te krijgen dat hij bereid is om vanuit een andere invalshoek naar zijn leven te kijken en te accepteren

dat pijn, verlating en verdriet onontkoombaar zijn. Pas daarna kunnen op verandering gerichte interventies (bijvoorbeeld exposure aan vermeden emoties) effectief zijn.

---

### Abstract

*Stalkers suffer from preoccupations: all day long they think about the whereabouts and activities of their victim. It is discussed whether these preoccupations must be regarded as (ego-dystonic) obsessions or rather as (ego-syntonic) fantasies. A categorisation of stalkers is suggested, based on underlying psychodynamics, thought content and behaviour. We also present a review of current treatments for stalking. One of the most difficult aspects of treating stalkers is the fact that they hardly consider their condition as pathological. They feel they have the right to think and act as they do and are often unwilling to discuss their own behaviour, let alone change it. Therefore, therapists must put a lot of effort into a good therapeutic relationship and motivating their patients for therapy. Furthermore, we discuss treatment strategies that were developed to reduce preoccupations in other disorders, but were not yet used in the treatment of stalking, i.e., imaginary exposure, EMDR, acceptance and commitment therapy and mindfulness-based cognitive therapy.*

### Referenties

- APA (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth edition (Text Revision)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Bouman, Th., & Visser, S. (1998). *Hypochondrie: de angst voor ernstige ziekten. Praktijkreeks gedragstherapie*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum
- Hayes, S.C., Masuda, A., & Mey, H. de (2003). Acceptance and Commitment Therapy: een derde-generatie gedragstherapie. *Gedragstherapie*, 36, 69-97.
- Kienlen, K.K., Birmingham, D.L., Solberg, K.B., O'Regan, J.T., & Meloy, J.R. (1997). A comparative study of psychotic and nonpsychotic stalking. *Journal of the American Academy of Psychiatry and Law*, 25, 317-334.
- Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg CBO (2003). *Multidisciplinaire Richtlijn Angststoornissen 2003*. Utrecht: Trimbo-instituut.
- Meloy, J.R. (1998) The psychology of stalking. In: *The Psychology of Stalking: Clinical and Forensic Perspectives* (ed. J.R. Meloy, pp. 2-23). San Diego, CA: Academic Press.
- Meloy, J.R., & Gothard, S. (1995). A demographic and clinical comparison of obsessional followers and offenders with mental disorders. *American Journal of Psychiatry*, 152, 258-263.
- Mullen, P.E., Pathé, M., Purcell, R., & Stuart, G.W. (1999). Study of stalkers. *American Journal of Psychiatry*, 156, 1244-1249.
- Mullen, P.E., Pathé, M., & Purcell, R. (2000). *Stalkers and their victims*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Segal, Z.S., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2004). *Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Zona, M.A., Palarea, R.E., & Lane, J.C. (1993). Psychiatric diagnosis and the offender-victim typology of stalking. In: J.R. Meloy (ed.), *The psychology of stalking: Clinical and Forensic Perspectives* (pp. 70-87). San Diego, CA: Academic Press.