



# Cocon

---

**Jaargang 21**

Januari, Februari en Maart 2022

De Cocon is een kwartaaluitgave van de FNG en als zodanig te vinden op de website van de FNG.

Toezening van een hard-copy is mogelijk aan alle ingeschrevenen of donateurs van de FNG.

De redactie behoudt zich het recht voor (te lange) bijdragen, indien nodig, in te korten. U kunt de cocon op de eerste van elk kwartaal verwachten.

Correspondentie:

cocon.fng@gmail.com

Bank: NL25 INGB 0008 4006 43

t.n.v. FNG.

# Cocon

Wintertijd,

De koudste en 'kortste tijd' van het jaar. Volop in zijn natuurlijke karakter getoond op de voorplaat. Een eenzaam persoon in een slecht begaanbaar terrein met weinig tastbaars in de verte. Alleen met het contrast van de witte sneeuw en een wazige horizon. Toch is het licht in de verte helderder dan waar hide persoon vandaan lijkt te komen.

De redactie hoopt dat u in 2022 het licht van de toekomst weet te vinden en te vertrouwen.

| Inhoud.                       | Schrijver.      | Bladzijde. |
|-------------------------------|-----------------|------------|
| Inhoudsopgave                 | Cocon           | 2,         |
| Het bestuur                   | Jack Keijzer    | 3,         |
| Het verhaal van:              | Rien Verbiest   | 4,         |
| -vervolg                      | -               | 5,         |
| -Vervolg                      | -               | 6,         |
| DHG Tilburg                   | -               | 7,         |
| Interview met:                | Els Stoker      | 8,         |
| -Vervolg                      | -               | 9,         |
| De briefwisseling             | Wil en Paul     | 10,        |
| Wij herdenken: Januari        | -               | 11,        |
| - Februari                    | -               | 12,        |
| - Maart                       | -               | 13,        |
| - Maart / Lichtjesavond       | - / Els Stoker  | 14,        |
| Stelling en de Conclusies     | Kim Gijsbertsen | 15,        |
| Gastschrijver:                | Gert Jan Slump  | 16,        |
| Gastschrijver:                | Jan Bouman      | 17,        |
| DHG Nederland                 | -               | 18,        |
| DHG Nederland                 | -               | 19,        |
| Zonder jou.                   | Kim Gijsbertsen | 20,        |
| -Vervolg                      | -               | 21,        |
| Agenda en nieuws              | Bestuur/Cocon   | 22,        |
| Het bestuur en de Cocon leden | Bestuur/Cocon   | 23,        |

## VAN HET BESTUUR

Beste lotgenoten,

Het jaar wordt bijna uitgeluid. De kerstperiode ligt weer achter ons. En weer een jaar zonder onze geliefden. Zij waren niet aanwezig aan de kersttafel, maar wel aanwezig in ons hart.

### **2021 was een bijzonder jaar**

Waar wij vorig jaar nog op een jaar met volop bijeenkomsten hoopten, kregen we toch het deksel op onze neus. Dat gebeurde vooral in het vierde kwartaal, waardoor het bestuur met name voor de Lichtjesavond koos voor de veiligheid van onze achterban en hun familie. Er was geen verplichting om de 1,5 meter afstand te houden, maar wel een nadrukkelijk advies. Het bestuur heeft er flink over gesproken en ervoor gekozen dit advies van de overheid op te volgen en de Lichtjesavond last minute te annuleren. Heel spijtig voor de organisatie, met name voor Els, Joske en Lilian, die voor een mooi programma hadden gezorgd. Gelukkig had het merendeel van de aanmelders er begrip voor. Een beperkt aantal leden had hier helaas geen begrip voor en duidde dit op de Facebook pagina.

Gezondheid staat bij ons voorop. Gelukkig is er een mooie film gemaakt van het alternatieve programma, wat in slechts een paar dagen zijn is voorbereid.

De zware decembermaand ligt bijna weer achter ons. Ook de bijeenkomst voor de ouders van een vermoord kind heeft het bestuur helaas om dezelfde reden als voor de Lichtjesavond moeten annuleren. Ook erg spijtig, omdat vele ouders de behoefte hebben om elkaar te zien en te spreken onder het mom van "Samen delen is samen helen". Het bestuur staat 100% achter de genomen besluiten, maar baalt er tegelijkertijd wel vrij stevig van. Ook wij missen de bijeenkomsten en het samen zijn. Naast bestuursleden zijn wij ook nabestaanden, die behoefte hebben aan gesprekken met andere lotgenoten. Hopelijk kunnen we rond Pasen alsnog een bijeenkomst voor de ouders gaan organiseren.

In de agenda achterin de Cocon, staan weer data voor de nu geplande bijeenkomsten; het zijn vooral de wat grotere bijeenkomsten. Echter:

### **Wij willen een beroep op u doen om met ideeën te komen voor regionale bijeenkomsten.**

Heel veel is mogelijk; u kunt denken aan een bijeenkomst waarbij een strandwandeling centraal staat met een lunch of iets dergelijk. Of een bijeenkomst voor broers en zusters. Of..... wat dan ook. U geeft uw idee aan bij het bestuur (secretariaat@fngnederland.nl) met een uitgewerkt plan met onder andere de kosten en de locatie hierin vermeld.

Het bestuur geeft fiat en u kunt dan het idee zelf binnen de kaders (financiële, corona etc.) uitvoeren. En ook als u andere ideeën heeft, bijvoorbeeld zaken die u mist of wat dan ook, laat u horen!

Wellicht dat u voor de FNG nog wat vrijwilligerswerk kunt doen of iets voor de Cocon??

Meld het svp aan ons. Wij luisteren graag naar u en mooie ideeën en plannen zijn altijd welkom.

De komende maanden hopen wij u ook onze vernieuwde website te kunnen presenteren. De basis blijft, maar er zullen tal van verbeteringen te zien gaan als het gaat om de indeling en dat soort zaken.

Ook zal er het komend jaar een bijeenkomst in de Tweede Kamer worden georganiseerd, waarbij het de bedoeling is om - net als voorheen, in de tijd van de drie "oude" lotgenotenorganisaties - met een aantal nabestaanden in gesprek te gaan met leden van de Tweede Kamer om problemen aan de kaak te stellen waar wij nog steeds mee worstelen.

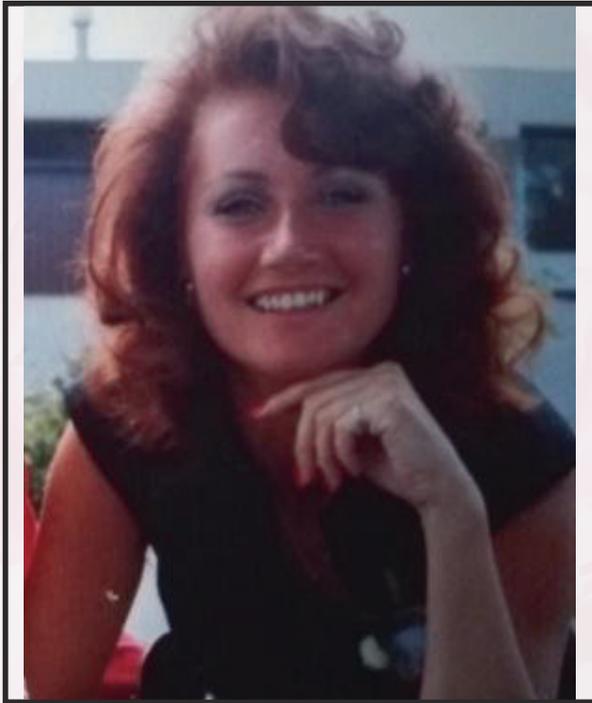
### **Tot slot**

Namens het bestuur wensen wij een ieder een mooi en vooral gezond 2022 toe.

Een jaar waarin we elkaar hopelijk vaker kunnen zien en spreken.

In verbondenheid,  
Jack Keijzer

## *Het verhaal van:*



*Henriëtte Kamstra*

\*11-01-1951 †13-11-1994

“Ik zou graag het verhaal over mijn moeder willen vertellen. Dat is best wel al lang geleden. Je ziet in de Cocon veelal verhalen die recent zijn, of soms omdat het alweer zo lang geleden is. Ik vind het echter belangrijk dat mijn moeder niet vergeten wordt,” vertelt Siobhán Heininga mij, de dochter van Henriëtte Kamstra.

Mijn moeder was na een scheiding in Emmen gaan wonen waardoor we elkaar niet wekelijks meer zagen. Ze verraste me dan ook toen ze op 12 november 1994 met een kerstster de winkel instapte waar ik werkte. We hebben even gezellig gekletst, waarbij ze mij vertelde dat ze die avond aan het werk ging bij het café van een vriend van haar. Door een nabij gelegen woonwagencamp ontstonden er in de late uurtjes nogal eens opstootjes in dat café, vandaar dat ze het werk alleen overdag zag zitten. Maar omdat haar vriend ziek was, had hij gevraagd of ze toch die avond zou willen werken. Na haar bezoek aan mij ging ze nog naar mijn broer die ook een kerstster kreeg. Van daaruit ging ze naar haar werk; achteraf bleek dit het laatste contact te zijn met haar twee kinderen.

Ik was 22 jaar en sliep bij mijn vriend na een avondje stappen, terwijl andere vrienden in mijn flatje sliepen. In de loop van de zondag werd ik door mijn oom (jongste broer van mijn moeder) gebeld of ik over een uurtje thuis zou kunnen zijn. Ik dacht nog, wat leuk dat ze even langs komen. Hij vroeg of ik dan alleen zou zijn met mijn broer. Die was echter in Friesland aan het rugbyen en was dus onbereikbaar. Eenmaal in mijn flat

kreeg ik een onderbuikgevoel. O van als er iets met de familie is, belt mijn moeder wel zelf. Het was een raar gevoel waarbij ik zelf ook niet wilde gaan bellen. Even later arriveerden mijn oom en tante, vergezeld met twee vreemde mannen. Geen idee hebben wie die twee waren, heb ik ze netjes binnen gelaten.

Nog voor ik thee in kon schenken, maande mijn oom mij dat ik moest gaan zitten. Met tranen in zijn ogen vertelde hij dat mijn moeder was overleden. De grond zakte onder mijn voeten weg en ik weet nog dat ik me toen afvroeg wat of wie die twee mannen waren. Die namen het gesprek over en zij vertelden me dat ze mijn moeder achter de bar hadden gevonden en dat ze nog aan het uitzoeken waren wat er precies gebeurd was. Verder weet ik niet veel meer van dat gesprek met, wat bleek, mensen van de recherche. Het was nog een heel gedoe om mijn vader en mijn broer te bereiken. Uiteindelijk waren ze ook in mijn flat en dan komt er iets over je alsof je in een hele slechte film zit. Alsof dat voor je wordt afgedraaid.

Ik wilde naar haar toe, maar dat mocht niet. Ik werd daar heel boos over: “Ik kan toch wel naar mijn moeder, ik wil haar zien.” Ik had het gevoel dat ze me nodig had. Achteraf kon ik niet eens naar haar toe. Ze werd op dat moment naar het NFI gebracht. Het is gek maar van die momenten ben ik een heleboel kwijt. Sommige dingen staan me nog scherp voor de geest, maar sommige dingen ben ik finaal kwijt. Die rechercheurs zeiden dat jongens haar achter de bar gevonden hadden, waar ze was omgebracht.

Die eerste week zie je enerzijds dat de wereld gewoon doordraait en dat vond ik heel gek. Na een paar dagen lag mijn moeder thuis in Emmen opgebaard en gingen mijn broer en ik er regelmatig heen.

Het allermoeilijkste moment was de eerste keer dat ik daar uit de auto stapte om daar binnen te gaan. Mijn voeten waren als lood en leken vastgeplakt aan de stoep. Ik wilde daar niet naar toe!

Uiteindelijk werd ik meegenomen onder de zalvend woorden van: "Ze ligt er mooi bij, het is net of ze slaapt." Toen ik haar zag, dacht ik nog, wat een leugen, het is helemaal mijn moeder niet.

Haar kaak was gebroken en haar gezicht was helemaal gezwollen en blauw. Ik zag het door de make-up die ze gebruikt hadden om het een nog een beetje toonbaar te maken heen. Alleen haar handen waren wel mooi, maar de rest vond ik verschrikkelijk. Het was een vreselijk moment.

Misschien wel het meest traumatische.....

Broers en zussen van mijn moeder hebben de begrafenis geregeld. Wij zijn er wel bij betrokken, maar het ging langs mij heen. Ik weet er weinig meer van. Mijn moeder werd bij haar vader – die heel vroeg is overleden – gelegd. Dat was een wens van haar. Precies een jaar voor haar overlijden, had mijn moeder een wilsbeschikking opgesteld. Dat was heel bijzonder. Dat ze bij haar vader begraven wilde worden en ze had zelf muziek uitgezocht.

Mijn moeder is 's nachts om ongeveer 00.45 uur gaan opruimen. Er was nog één klant in de zaak, ze bracht de asbakken achter naar de keuken en wanneer ze terugkwam, zag ze dat die klant een greep in de kassa deed. Mijn moeder zei iets van: "Hé wat doe jij daar, dat is niet van jou", en probeerde het hem te beletten. De dief gaf haar een harde klap waardoor ze op de grond viel. Daarna schopte hij hard tegen het lichaam. En heeft op haar staan springen.

In de verklaring van X staat: "ik heb op haar staan dansen". Nadat hij de kassa verder leegroofde, hoorde hij dat Henriëtte nog geluid maakt. Omdat hij bang was dat ze hem verlinkt, kneep hij haar keel dicht, waarna hij haar achter de bar sleepte. Nog een keer alle (wissel)potjes met klein geld onder de tap leeggemaakt vertrok hij. Dit alles, omdat hij een rekening van 51,75 gulden aldaar niet had kunnen voldoen.

In een ander café poetste hij de bloedsporen op zijn broek en jas schoon en wisselde al het kleingeld. Uiteindelijk is mijn moeder van haar leven beroofd voor 1.194 gulden. Zijn gokverslaving brengt hem op

het dievenpad en uiteindelijk tot deze verschrikkelijke daad. Het geld verbrast hij in sekshuizen.

Twaalf dagen later wordt hij van zijn bed gelicht.

Alle bezoekers van het café zijn door de politie verhoord. De volgende dag is X met zijn vader naar het politiebureau gegaan. Hij verklaarde dat toen hij daar als laatste was, er nog drie jongens zijn binnengekomen en dat die verantwoordelijk zijn. Maar dat blijken de drie te zijn die Henriëtte gevonden hadden. Sporenonderzoek en het bierglas van X leiden langzamerhand naar de ware toedracht en X. In die tijd was de deskundigheid nog niet zo ver als nu. Seksueel misbruik heeft men daardoor niet kunnen bewijzen. Ondanks dat haar slip en panty op haar knieën zaten en een schaamhaar van X op haar dijbeen is gevonden.

X krijgt 8 jaar met tbs met dwangverpleging. Na vijf jaar gaat zijn TBS in en na drie jaar word ik gebeld door de reclassering met de melding dat hij vrij zou komen. Er werd me verteld dat hij zo zijn best had gedaan in de therapieën; men had zelden zo iemand zijn best zien doen. Er werd zelfs verteld dat hij zo'n spijt had waarop ik zei: "Vindt u het niet erg dat ik dit niet wil horen?" In die tijd ging werkelijk alle aandacht nog naar een dader en niet naar een slachtoffer.

In deze tijd (eind oktober redactie) merk ik dat wanneer de blaadjes gaan vallen en de najaarsgeuren zich aandienen, het op me drukt als het ware. De maand november komt er weer aan en het is niet dat ik van het vallen van de bladeren automatisch depri wordt, maar het is wel de tijd dat ik mijn moeder ben kwijt geraakt. Gewoon een donkere tijd.

*-Heb je het idee dat het verdriet na 27 jaar minder wordt?-*

Ja, jawel, maar het is anders geworden. Het gemis is groter geworden. Zij heeft mijn kinderen nooit gezien. En gewoon de dagelijkse dingen in het leven zoals bijvoorbeeld dat een vriendin van me met haar moeder naar de stad gaat. Ontelbare keren dat je er even aan denkt. Ik ben doorgedaan met het leven. Naast het café 'van mijn moeder' is een discotheek en ik ben vele weekenden daar geweest en heb daar echt gefeest. Ik wilde zo dicht mogelijk bij die laatste plek van haar zijn. Op andere momenten dook ik in het verdriet, zette ik muziek op en liet de tranen komen.

Op mijn 27e heb ik mijn man leren kennen, waarmee ik drie kinderen heb gekregen. Ik kon er indertijd best goed over praten en dacht dat ik het wel de baas was. Na een scheiding trof ik op mijn 40e een nieuwe vriend die heel lief voor me was en toen bleek er toch ruimte te zijn voor verwerking. Onder andere heb ik EMDR gedaan, het heeft me na 6 keer geholpen. Van 01:00 uur tot 14:00 uur heeft mijn moeder alleen gelegen. Daar heb ik grote moeite mee gehad en dat is met EMDR toch opgelost.

Ik ben een gelukkige, optimistische en vrolijke vrouw met ups en downs. Ik ken mezelf ook goed door de therapieën die ik heb gedaan. De dader zegt me helemaal niets. Hij heeft mijn moeder stuk gemaakt, maar hij maakt mij niet stuk, is mijn opvatting. Mijn broer en ik hebben de wens van hem, om met elkaar in contact te komen, afgehouden.

Ik had een heel lieve en zorgzame moeder, die dol was op haar kinderen. Ze heeft zelf een moeilijke jeugd gehad. Mijn moeder mocht bijvoorbeeld van haar ouders niet met mijn vader trouwen en zijn daarom geen vlucht naar Ierland. Daar kon je toen zonder goedkeuring van ouders trouwen. Ik heb nog krantenknipsels van toen dat Interpol hun achterna zit en een berichtje van 'Diskjockey ontvoert en trouwt meisje', zegt Siobhán vrolijk. Ik heb zelfs nog door mijn ouders geschreven brieven aan mijn opa en oma (ouders van vader). Dit moest allemaal in het geheim. Daarvoor is mijn opa zelfs nog opgepakt. Omdat hij niet wilde vertellen waar ze waren. Mijn ouders hebben nog een aantal jaren in Dublin gewoond en hun eerste, mijn broer, gekregen. Mijn naam komt daar overigens ook vandaan.

Uiteindelijk is het huwelijk toch stuk gelopen en zijn ze gescheiden. In de loop van de tijd heeft ze een nieuwe relatie gekregen die ook geen stand hield, maar wel resulteerde in een goede vriendschap. Dat was de man waarvoor zij nou eenmaal een zwak had en voor hem de avonddienst draaide, omdat hij ziek was. Die vriend, weet Siobhan verder, is die gebeurtenis nooit meer te boven gekomen. Hij heeft de klap niet kunnen verwerken. Het café is al lang afgebroken en hij leeft nu als een kluizenaar.

Het helemaal afsluiten kan eigenlijk nooit denk ik. Met betrekking tot de dader voel ik heel sterk dat hij het niet waard is om aandacht aan te geven. Hij bestaat helaas, maar ik hoop echt dat hij in ellende leeft. Men zegt wel eens van: 'Dat gun je je ergste vijand niet'. Maar ik zeg oprecht dat ik hem het allerslechtste toewens. En daarmee is naar hem alles gezegd. Het leven is over het algemeen te leuk, ik ben dol op mijn kinderen en die gun ik een heel leuk leven en daar past geen verdrietige moeder bij.

Ik ben gelukkig niet overbezorgd naar mijn kinderen, maar ik merk wel dat ik bang ben voor deze tijd. Er worden zoveel en zo snel mensen getrokken tegenwoordig. Mijn oudste zoon is 21 jaar en de andere kinderen zijn 14 en 15 jaar. Vooral die twee gaan de wereld ontdekken en dat gun ik het hen van harte, maar ik houd mijn hart wel vast. Ik ben soms als de dood dat hen wat overkomt. Ik laat het ze niet merken en zal hen zeker niet in de weg staan; daar moet je maar vertrouwen in hebben.

*Rien Verbiest*

## Zo waait de wind

Zo komen de dingen en gaan  
we verzinnen ze niet, ze gebeuren  
en al weten we niet waarvandaan  
ze maken ons blij of we treuren  
alles is nemen en geven mijn kind  
zo waait de wind

De wolken ze varen  
ze varen voorbij  
de sneeuw van december  
de bloei van de mei  
alles wat ik zing  
wordt een herinnering lief kind  
zo waait de wind  
't is een hand op je schouder  
'n voetstap op het grind  
zo waait de wind

Zo komt de liefde  
opeens ontmoet je haar  
ze komt jouw kant op  
en niemand weet van waar  
als je de moed hebt verloren  
komt onverwachts een vriend  
zo waait de wind

*Toon Hermans*





## DAG HERDENKEN GEWELDSSLACHTOFFERS

De Dag Herdenken op 25 september in Tilburg, is zoals vanouds wederom druk bezocht door zo'n 250 personen. Voorafgaand aan het programma van de Dag, was er ruimte om (>1000) onopgeloste moorden voor het voetlicht te brengen. Een klein uur lang is door nabestaanden van o.a. cold cases een stilzwijgend statement gehouden voor de trappen van de Sint-Jozefskerk. Een indrukwekkend signaal.

Het officiële programma startte om 11.00 uur. Aanwezig bij de plechtigheid in de kerk waren burgemeester Theo Weterings van Tilburg, demissionair minister voor Rechtsbescherming Sander Dekker en pastoor Jan van Noorwegen. Om 13.00 uur begonnen de klokken van alle kerken van Tilburg te luiden. Het klokgelui ter nagedachtenis van de slachtoffers hield een kwartier aan.

Het lopen met het lint werd door alle nabestaanden waardig uitgevoerd en het respect en medeleven vanuit de omgeving was voelbaar. De linten zijn dit jaar vernieuwd en in een uitvoering van voor – en achternaam onder elkaar geplaatst. De oude linten waarop de namen voluit achter elkaar gedrukt zijn, werd langzamerhand onhandelbaar lang. Het blijft altijd weer een zoektocht om zo effectief mogelijk en met recente namen een zo optimaal te hanteren lint te krijgen.

Wederom bleek dat de aanwezigheid van nabestaanden die de voorkeur hebben uitgesproken om de naam van hun geliefde op het lint te houden, ook zo veel mogelijk ter plaatse aanwezig zijn. De 'opschoning' van de linten afgelopen zomer heeft wat dat betreft tot verbetering geleid om het lint waardig uit te dragen.

Het gevarieerde programma met o.a. het muziekstuk 'Dit zijn ze', gedichten en verhalen, naast de gebruikelijke toespraken, werd gevoelig aan elkaar gepraat door dagvoorzitter Gert Jan Slump. Een dag waar we liever niet bij willen zijn maar die wij als nabestaanden ook niet willen missen. Alle medewerkers van deze dag, met name de werkgroep Tilburg, maar ook alle bezoekers worden zeer bedankt voor hun inbreng en aanwezigheid.

# Het Woede Wrok en Wraak-protocol

Wim Vink heeft jarenlang gewerkt als klinisch psycholoog en mag nu genieten van zijn pensioen. Wim heeft gewerkt als psycholoog binnen de GGZ en heeft verschillende trauma's behandeld. Psychologie vond hij altijd interessant, maar Wim heeft eerst maatschappelijk werk en dienstverlening gestudeerd en ging hierin aan het werk. Hij merkte dat hij meer wilde doen, maar in zijn rol als maatschappelijk werker kon dit niet. Op 29-jarige leeftijd is hij toen verder gaan studeren voor psycholoog. Als klinisch psycholoog heeft hij o.a. gewerkt met het Woede, Wrok en Wraak-protocol.

## Het woede wrok en wraak protocol.

Mensen kampen vaak met veel woede wanneer hen iets ergs is aangedaan. Deze boosheid heeft veel invloed op het dagelijks functioneren. Het Woede, Wrok en Wraak-protocol kan worden ingezet bij deze boosheid en is een onderdeel van de reguliere EMDR-therapie. Bij EMDR richt jij je op het trauma dat is gebeurd en ondertussen word je afgeleid door middel van geluiden of het volgen van een vingerbeweging. EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Je moet je voorstellen dat jij naar het nieuws zit te kijken en ondertussen praat er iemand tegen je. Hierdoor krijg je niet goed mee wat er nou op de televisie gezegd is. Zo werkt EMDR ook. Je werkgeheugen raakt overbelast doordat je denkt aan het trauma, maar je wordt afgeleid door de Eye Movement theorie. Je werkgeheugen wordt dermate overbelast, dat je voldoende gevoelens toe kunt laten om tot verwerking te komen, maar niet door deze gevoelens wordt overspoeld. Bij een EMDR-sessie vraagt de psycholoog de mensen te denken aan de traumatische gebeurtenis.

## Imaginaire verwerking

Het Woede, Wrok en Wraak-protocol is een veelbelovende behandeling die als basis gebruikt maakt van het EMDR-gedachtegoed. Mensen krijgen door deze manier meer inzicht in hun boosheid. Tijdens deze therapie krijg je de mogelijkheid om de boosheid en wraakgevoelens op een veilige manier te uiten en te verwerken. Dit leidt uiteindelijk tot een vermindering van de boosheid en wraakgevoelens. Bij dit protocol ga je in 'gedachten' de confrontatie aan met diegene die jou iets heeft aangedaan. Een imaginaire verwerking. Eigenlijk beeld je jezelf in dat je voor de dader staat, maar er kan jou niets gebeuren. Voordat je deze ontmoeting aangaat, moet je goed bedenken wat je nodig hebt om je ten alle tijden veilig te voelen, zodat je de boosheid ook kan uiten zonder dat je bang hoeft te zijn dat de dader alsnog de macht over je heeft. Je kan bijvoorbeeld een persoon meenemen die je kan beschermen of je kiest ervoor om 'imaginair' een wapen mee te nemen. Tijdens deze therapie reageer je al jouw woede af op de dader. Het kan eigenlijk niet gek genoeg. Het kan zelfs zo zijn dat je besluit om degene in gedachte om te brengen. Tijdens de sessie wordt dan dezelfde afleidingsmethode gebruikt als bij de EMDR. Bijvoorbeeld het volgen van een vingerbeweging, zodat je werkgeheugen weer overbelast raakt.

## Is het een veilige therapie

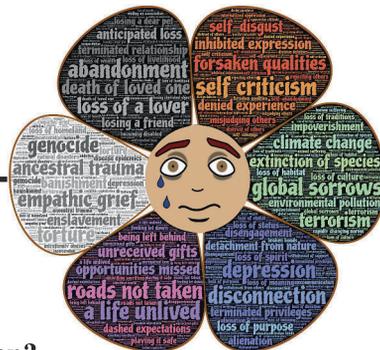
Het klinkt misschien heftig, dat je alles maar mag bedenken wat er in je opkomt, maar door het in deze veilige setting te doen, kan je de boosheid kwijtraken door middel van deze therapie. In zo'n sessie doe je in gedachte alles wat je maar wil doen met de dader. Op deze manier mag je al je boosheid uiten. Dit geeft natuurlijk nooit de legitimatie om het in het echte leven uit te voeren. 'Het zijn natuurlijk alleen maar gedachten' geeft Wim aan. In gedachten wensen wij wel vaker iemand iets toe, maar dit voer je niet uit in de werkelijkheid. Met ons verstand weten wij dat het niet handig is de woede op iemand af te reageren. Deze woede blijft wel in je lijf zitten. Alleen in de therapieruimte is het dan ook toegestaan om alles te doen met de dader, in de film die jij maakt in je hoofd. Met deze therapie is het doel om de woede uit je lijf te halen.

## Wanneer wordt dit protocol ingezet?

Wanneer je boos bent, sluit je jezelf vaak af. Wil je bij de angst en verdriet komen, moet je jezelf overgeven. Wanneer mensen zo in de boosheid zitten, kan je niet bij het verdriet komen. Soms vragen wij wel eens om te kijken naar twee emmers, in de ene emmer zit boosheid en in de andere emmer zit verdriet. Wij kijken dan naar welke emmer het meest vol zit. Wanneer de emmer van boosheid het meest vol zit, is het wijs om eerst deze boosheid aan te pakken, voordat je bij het verdriet kan komen. Het Woede, Wrok en Wraak-protocol is hier dan geschikt voor. Dit protocol kan alleen toegepast worden wanneer er een gerichte boosheid is op een bepaald persoon.

## Hoe ga je te werk als therapeut

Je moet wel geschikt zijn voor het beroep om dit soort therapieën uit te kunnen voeren. Het is belangrijk dat je kan relativiseren. Als therapeut hoor je vaak nare verhalen, bij het Woede, Wrok en Wraak-protocol kunnen er wel grove dingen gezegd worden. Het is belangrijk dat je weet dat het gedachten zijn. Ik denk dat iedereen wel kan voorstellen dat mensen boos kunnen zijn en hierbij hun gedachten hebben. Dat is menselijk.



## Hoe kan het Woede, Wrok en Wraak- Protocol helpen?

Het Woede, Wrok en Wraak-protocol is bedoeld voor mensen met trauma gerelateerde gevoelens van woede en/of wrok en/of wraak. De woede is gericht op een of meerdere personen. Doordat mensen het leed wat hen is aangedaan niet hebben kunnen uiten of verwerken, ervaren zij stress en beïnvloedt deze boosheid het dagelijkse leven.

## Hoeveel sessies zijn er nodig?

Dit is verschillend per persoon en het trauma dat er speelt. Het gebeurt wel eens dat een persoon al voldoende baat heeft bij één sessie, maar meestal zijn er meerdere sessies nodig. Dit is afhankelijk van onder meer de draagkracht van de betreffende persoon en de omstandigheden waarin het trauma zich heeft voorgedaan.

## Advies van Wim:

Boosheid is een emotie dat minder snel geuit wordt, hierdoor houden mensen zich in. Ik gun de mensen gelegenheid om zich op een bepaalde manier te mogen uiten. Het is goed om hierover te praten. Mensen maken vaak narigheid mee, maar houden dit dan voor zichzelf. Een trauma zet ons vast, je kan er niets mee. Het is belangrijk dat je dat kwijt kan, dat je het kan delen en dat je je gevoel mag uiten. Het is niet gek dat je nog altijd boosheid hebt, deel dit en ondersteun elkaar hierbij.

Wat je ook vaak ziet, is dat mensen die iets ergs meemaken in eerste instantie gemeden worden, omdat andere hier niet goed mee om kunnen gaan. Na een bepaalde tijd wordt dan gedacht dat het allemaal wel weer over is. Zo werkt dit niet. Ga op je eigen gevoel af en wanneer je denkt dat je niemand hebt om hierover te praten, zoek het dan in de professionele sfeer. Wat ik ook vaak zie, is dat naast de boosheid die er speelt er vaak ook een schuldgevoel bij komt kijken. Dit schuldgevoel kunnen mensen vaak nog slechter delen. De gedachten als 'had ik maar, of 'wat als' houden mensen vaak voor zich. Ik hoop ook dat zij daar over kunnen praten. Maak het bespreekbaar met elkaar!

Dag Wil,

*In een grijs verleden ben ik in militaire dienst geweest en heb daar de opleiding tot radiotelegrafist gevolgd. Het morsealfabet ken ik nog feilloos. Maar we kregen in onze opleidingstijd wel de goede raad mee niet over geloof en politiek te praten want dat zou toch maar problemen geven.*

*Maar nu eindig jij onze vorige briefwisseling met de vraag of het verlies van je kind beter te dragen zou zijn als je gelovig bent en dan zeg je: "Ik weet het niet." Welnu, ik weet het ook niet. Ons blad is er niet om geloofskwesties te behandelen en toch ga ik in op jouw vraag. Nou moet ik eerst zeggen dat ik momenteel een dirigent van een kerkkoor vervang.*

*Tijdens een van de koor repetities zongen we 'Ubi caritas et amor, Deus ibi est' en dat is in het Nederlands 'Waar goedheid en liefde is, daar is God'. Ik heb toen verteld over onze briefwisseling en ook dat veel mensen tobben met de uitdrukking 'God is liefde'. Toen zei ik dat ik het liever omdraaide: "Liefde is God'.*

*In het gedicht 'Deïsme' van Gerrit Achterberg luidt de eerste regel 'De mens is voor een tijd een plaats van God'. Dat vind ik mooi. In het doen en laten van mensen kun (!) je God zien. Je kunt hem vinden daar waar liefde en goedheid tussen mensen gebeuren. Kijk, God bestaat niet zoals het toetsenbord waarop ik dit schrijf. Hij gebeurt.*

*Hierop voortbordurend zul je hem dus ook niet vinden daar waar zulke verschrikkelijke dingen gebeuren als wij mee hebben gemaakt. Daar gebeurt hij niet.*

*Maar daar waar mensen elkaar zien, elkaar troosten, elkaar bemoedigen, elkaar inspireren tot leven, daar gebeurt hij.*

*In het verhaal over de schepping, wordt de mens geschapen, met alle mogelijkheden tot goed doen en tot verkeerd doen. Het is maar waar je voor kiest.*

*En dit is mijn poging tot antwoord.*

Hartelijke groet,  
Paul

Dag Paul,

*'Waar goedheid en liefde is, daar is God.'*  
*Je bemoedigende woorden raakten mij diep. Het voelde als een weldadig bad waarin ik ontspannen kon rond drijven.*

*Dank daarvoor Paul.*

*Met je woorden heb je mijn vraag eigenlijk wel beantwoord.*

*Nu is het met woorden zo dat iedereen er zijn eigen interpretatie aan kan geven. Voor mij is God in de natuur om me heen. De eerste troost rondom het verlies van Caroline, vond ik in de natuur. In de stilte van het bos, in de bladeren die vielen in de herfst. In de wetenschap dat dit elk jaar opnieuw begon kon ik weer leven, kon ik weer wachten op de lente. Na jaren mocht ik de zon weer zien schijnen. Mocht ik weer luisteren naar de vogels die elke dag opnieuw hun lied aanhieven en kon ik de schoonheid van hun lied weer horen. De nestjes met koolmeesjes in mijn tuin koesterde ik en toen er een dood koolmeesje in het nestje lag heb ik dat zorgvuldig begraven. Moeder koolmees ging gewoon door en verzorgde het overblijvende grut door het onvermoeibaar brengen van voedsel aan haar kinderen.*

*In de vijver zag ik duizenden kikkervisjes waarvan er slechts enkelen overleefden. Toch zat de kikker vergenoegd op zijn blad te kijken naar de kikkertjes die overleefden. De cyclus in de natuur, daar herstelde ik van. Ik doorliep mijn eigen cyclus en merkte dat het goed was. God gebeurt, schrijf je.*

*Paul, en zo is dat.*

*En waar verschrikkelijke dingen gebeuren, gebeurt hij niet. Deze interpretatie van wat God is, was voor mij nieuw.*

*We weten het niet. Voor mij is God het wonder der natuur en daar put ik troost uit. Over de keuze voor goed en kwaad valt nog wel een boom op te zetten. Zullen we dat bewaren voor een volgende column?*

Hartelijke groet,  
Wil

Wij herdenken de maanden Jan, Feb. en Maart, 2022



René Steegmans  
\* 01-01-1980  
† 24-10-2002



Alan Roos  
\* 02-01-1969  
† 14-05-2000



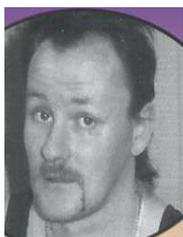
Nadia vd Ven  
\* 02-01-1977  
† 01-10-2002



Angela Zwaan  
\* 03-01-1980  
† 08-06-2007



Han Zantinge  
\* 04-01-1966  
† 06-04-1997



Rinze vd Heide  
\* 06-01-1965  
† 08-09-2002



Mark White  
\* 06-01-1971  
† 22-09-1996



Pepijn Zegers  
\* 07-01-2004  
† 24-02-2008



Arjen Dijkstra  
\* 08-01-1974  
† 17-01-1998



Reinier Verbiest  
\* 09-01-1969  
† 19-10-1994



Henriëtte  
Kamstra  
\* 11-01-1951  
† 13-11-1994



Kees van Schaik  
\* 11-01-1952  
† 19-03-2017



Sjedly Taher  
Ibrahim  
\* 11-01-1993  
† 01-01-2016



Serge Heederik  
\* 13-01-1971  
† 25-05-1996



Meindert Tjoelker  
\* 14-01-1967  
† 13-09-1997



Walter  
\* 17-01-1992  
† 07-04-2010



Dennis Bruns  
\* 21-01-1988  
† 13-01-2017



Leon Rombouts  
\* 26-01-1969  
† 27-03-2003



Helen Saarloos  
\* 26-01-1970  
† 06-02-1999



Robert Gerritsen  
\* 26-01-1984  
† 04-09-2016



Gonda Drent  
\* 27-01-1966  
† 12-12-1996



Kim Stoker  
\* 27-01-1987  
† 10-02-2013



Benjamin Bogaard  
\* 29-01-1979  
† 31-08-1996



Simone van Kleeff  
\* 30-01-1974  
† 25-06-2005



Alexander dalla  
Croce  
\* 01-02-1976  
† 17-10-1998



Rishi  
Chandrikasing  
\* 02-02-1995  
† 24-11-2011



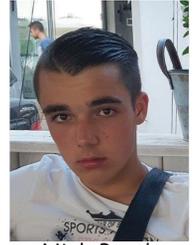
Ger Bindi-vd  
Steeg  
\* 03-02-1912  
† 09-06-2005



Melanie Sijbers  
\* 04-02-1991  
† 07-09-2006



Michel Messchaert†  
\* 05-02-1969  
† 02-02-1999



Nick Bood  
\* 05-02-2001  
† 30-04-2017



Pascal Keijzer  
\* 07-02-1991  
† 30-04-2007



Freddie  
Slotewijk  
\* 08-02-1967  
† 25-08-2015



Nienke Hehir  
\* 08-02-1987  
† 06-05-2011



Petra vd Berg  
\* 09-02-1964  
† 01-01-1982



Wim Ender  
\* 10-02-1964  
† 28-03-1995



Patricia Willems  
\* 11-02-1971  
† 28-04-2013



Anneke vd Stap  
\* 11-02-1983  
† 11-07-2005



Ans vd Bold  
\* 12-02-1947  
† 19-12-1989



Léon Notenboom  
\* 12-02-1982  
† 15-07-2002



Martien vd Meijs  
\* 15-02-1929  
† 30-01-2002



John Kleimeer  
\* 16-02-1961  
† 21-07-2003



Bert Bons  
\* 17-02-1969  
† 24-01-1996



Koen Buitelaar  
\* 17-02-1988  
† 07-03-2010



Tessa Klaver  
\* 17-02-1988  
† 24-04-2007



Heidi Goedhart  
\* 18-02-1976  
† 19-12-2010



Dani  
\* 20-02-2006  
† 02-03-2015



Juliette Bouhof  
\* 21-02-1997  
† 26-10-2014



Guillermo Wendel  
Olymph  
\* 22-02-1978  
† 01-11-2009



Antoinette  
Akkermans  
\* 23-02-1958  
† 30-10-2008



Dennis Borman  
\* 23-02-1972  
† 31-01-2009



Nargiz  
Achoendova  
\* 23-02-1988  
† 16-05-2011



Suzanne Wisman  
\* 23-02-1994  
† 12-12-2006



Brenda Searle  
\* 24-02-1973  
† 05-09-2000



Tineke Verhagen  
\* 27-02-1948  
† 05-11-2007



Mariëtte Bens-  
Peters  
\* 27-02-1966  
† 24-12-1992



Henk Kolthof  
\* 27-02-1967  
† 07-01-2014



Sjoerd Rutten  
\* 27-02-1990  
† 12-11-2007



Stephen Metselaar  
\* 01-03-1976  
† 27-10-2001



Piet van Harpen  
\* 02-03-1922  
† 16-01-2003



Ben Stubbe  
\* 02-03-1949  
† 10-02-2004



Aart de Lang  
\* 02-03-1956  
† 24-09-2008



Nataschja Scheeres  
\* 02-03-1974  
† 08-07-2018



Shirley Hereijgers  
\* 04-03-1978  
† 02-05-1997



Jeroen Dekkers  
\* 04-03-1980  
† 12-08-2004



Ingrid Kanen  
\* 05-03-1961  
† 08-07-2007



Natasja  
Veenman  
\* 05-03-1971  
† 23-04-1997



Jan de Niet  
\* 09-03-1960  
† 21-05-1990



Maurice Luitwieler  
\* 09-03-1974  
† 20-02-1993



Minke Kleimeer  
\* 09-03-1993  
† 21-07-2003



Erik Jongepier  
\* 10-03-1977  
† 11-04-1999



Nicky  
Verstappen  
\* 13-03-1987  
† 10-08-1998



Jeroen van Wamel  
\* 15-03-1978  
† 01-11-1996



Leander Ross  
\* 15-03-1982  
† 26-10-2015



Joël Bastiaens  
\* 15-03-1986  
† 28-02-2010



Emiel Pardijs  
\* 17-03-1992  
† 09-05-2010



Annemieke van  
Dijk  
\* 18-03-1996  
† 02-07-2013



Dirk Post  
\* 19-03-1995  
† 17-11-2009



Henk Veldsink  
\* 20-03-1984  
† 03-08-2018



Judith Lute  
\* 23-03-1968  
† 03-01-1995



Sasja Binja  
Schenker  
\* 25-03-1967  
† 12-07-2001



Jan Hendrik  
Elzinga  
\* 27-03-1972  
† 10-07-2012



Daniel vd Meulen  
\* 28-03-1972  
† 15-01-2000



Nathalie Polak  
\* 29-03-1996  
† 01-01-2018

## HE TOEBEVATTENDE

### Lichtjes avond bij Muur tegen Geweld.

Het moest een dag worden waarin wij met zijn allen konden samen zijn om onze geliefden te herdenken. Een dag waarbij er 1000 lichtjes zouden branden, want 'licht maakt licht(er)'. Toen de persconferentie een aantal dagen voor de herdenkingsdag roet in het eten gooide, moest de organisatie snel weten te schakelen. Binnen een paar dagen werd er een alternatief programma in elkaar gezet zodat wij toch konden herdenken. Dankzij de organisatie en een aantal vrijwilligers brandde er bij iedere naam toch een kaarsje en achter ieder naamplaatje werden een aantal bloemen gestoken. Het was weer indrukwekkend. Wij willen de organisatie en de vrijwilligers bedanken voor hun inzet en hopen volgend jaar gewoon weer met zijn allen te kunnen zijn.

De video is terug te zien op Youtube onder de naam: 'Lichtjesavond 2021'.  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZUhXY-YJx-4>

## Stelling was:

**Vanuit de overheid zouden nabestaanden betere begeleiding moeten ontvangen ?**

Een duidelijk antwoord kwam naar voren. Ja er moet meer gedaan worden voor nabestaande !  
Dit is zeker iets waar we aandacht aan moeten en kunnen geven.



**Angelique Noordberger**

Nabestaanden krijgen "straf" daders begeleiding. Als nabestaande krijg ik GEEN inzage in het dossier als verdachte zou ik WEL het dossier in mogen zien. De privacy- wet werkt nauwelijks voor nabestaanden niets is heilig onze dierbaren zijn niet alleen fysiek vermoord er word ook karaktermoord gepleegd keer op keer op keer 😞😞😞😞😞😞😞😞 Het is omdat ik een geweten heb, normen en waarden en geen greintje agressie in mij heb anders zou ik wel een "slachtoffer" weten. De wereld verlost van een duivel en ik zit onder de pannen dan word er voor me gezorgd..



**Nancy Pudelko**

Eens!! Ik moest 6 maanden wachten op een psycholoog en dat was met spoed en dan moest ik wel een half uur rijden ...mevrouw wilt u dit???



**Cor Bouwens**

Helemaal mee eens, alles naar de dader om hem weer „goed,, in de maatschappij te krijgen, een psycholoog ook je eigen bijdrage erbij leggen en meer het duurt ook lang of je krijgt maar 8 behandelingen terwijl de dader elke dag alles krijgt .nu gepensioneerd maar doordat ik niet meer kon werken ,bijna geen pensioen opbouw dat komt er nu ook weer bij na alle ellende

Wil je ook mee praten en of reageren volg ons dan op Facebook: **cocon.fng**  
Of per mail: **cocon.fng@gmail.com**

## Rouw na Moord

Het netwerk 'traumatisch verlies' is een netwerk van psychologen door heel Nederland die gespecialiseerd zijn in rouw na moord en doodslag. Met behulp van wetenschappelijk onderzoek van de Rijksuniversiteit Groningen ontwikkelden zij een behandelmethode, speciaal voor mensen die een dierbare zijn verloren door moord of doodslag.

<https://slachtofferwijzer.nl/organisatie/rouw-na-moord/>

## Nieuwe Stelling:

Het bekenen van een misdaad zou moeten worden beloond door bijvoorbeeld straf vermindering ?

Dit is samen spraak met nabestaande/slachtoffer.

reageren kan via: **cocon.fng@gmail.com**

Facebook: **de.cocon.fng**

## HANDOPLEGGING

---

In het café ‘De Eerste Slok’, vlakbij de oude gevangenis de Noordsingel in Rotterdam bespreken we een praktijkgeval. We zijn met vijf psychologen en Marja wil een casus inbrengen. Stel je voor: tegenover haar in de kliniek zit patiënt Y, die zijn vriendin vermoord heeft met tientallen messteken. Vlak voor de daad heeft hij een selfie genomen, terwijl zij, afgewend van hem zit te bidden. Op de selfie is hij te zien met het mes boven zijn hoofd. Hij zegt dat hij de foto heeft genomen om later te kunnen bewijzen dat hij haar nog een keuze gegeven heeft. Een keuze? Ja, zegt Y ik gaf haar nog vijf minuten bedenktijd. Als ze het met mij niet uit zou maken dan bleef ze in leven en gingen we iets gezelligs doen. Als ze het wel met mij uit zou maken zou ze sterven vijf minuten later. Ik bedoel: ze koos er dus zelf voor, want ze bleef maar door prevelen en zei niks meer tegen mij. Marja is van dezelfde school als ik qua opleiding, de confrontatiemethode. Als ze door blijft vragen over het feit dat hij gestoken heeft, dat hij haar vermoord en hoe dat voelt breekt Y na een half uur. Hij gaat met zijn hoofd op de tafel liggen, en strekt zijn handen uit op de tafel. Ze liggen vlak voor me. Wat zouden jullie doen? vraagt Marja.

Mark, een oude rot in de kliniek zegt aarzelend dat hij zijn handen op die van de moordenaar zou leggen als troost. Meteen valt Ruben in: “Dat is het stomste wat je kunt doen. Ken je de theorie van Steven Pinter, de hoogleraar aan de Harvard universiteit? Wij delen onze wereld in twee helften in: de reële wereld en de gevoelswereld. Kijk wat deze man op zijn kerfstok heeft. Bezie zijn vreselijke daad en jij gaat hem belonen?” Ruben is zoon van een dominee en een bijzonder menslievend mens, zodat de overige psychologen opkijken van zijn op het oog rauwe antwoord. Desiree zegt dat ze het met Ruben eens is. Hij maakt een selfie voordat hij zijn vriendin vermoordde. Stel je eens voor wat er door dat meisje van net twintig heen moet zijn gegaan. Bovendien leert cliënt Y hier alleen maar van dat huilen en je handen op tafel aanreiken belonend werkt. Hou op zeg! Laat hem eerst volledig beseffen hoe afschuwelijk datgene is wat hij gedaan heeft. We zijn nog lang niet klaar met hem. De volgende vijf keer gaan we opnieuw op de details in. Hij moet het voelen anders leert de man niets en ligt recidive op de loer.

De stagiaire brengt in dat het haar inderdaad opvalt hoe snel mensen begrip krijgen voor moord en doodslag. Zelfs bij rondleidingen van nabestaanden in de weekenden merkt ze dit. In het ontvangstlokaal spreken ze nog volop schande over wat de gedetineerden hebben aangericht bij hun dierbaren. Meestal, niet altijd hebben we dan een gesprek met een veroordeelde. Binnen een mum van tijd zie je ze als een blad omslaan. Zeker als de ingeslotene begint te huilen, dan is er altijd wel een nabestaande die wil troosten of intens medelijden krijgt. Volgens Mark is medelijden menselijk, maar niet altijd het beste. Jeroen geeft aan dat het niet moeilijk is een moordenaar sympathiek te vinden. Het is een mens met gevoelens. Meepraten en begrip tonen is vrij eenvoudig. Pas echt moeilijk is het om je ervan bewust te blijven dat je tegenover iemand zit die een ander van het leven heeft beroofd. Blijf bewust van het weerzinwekkende dat patiënt Y gedaan heeft. Kunnen luisteren, maar ook hem kunnen confronteren met zijn gedrag, dat is pas moeilijk. Wat deed jij eigenlijk Marja? Ik liet hem zo zitten. Het duurde wel een kwartier. Ik raakte zijn handen niet aan en zei dat het goed was dat hij met dit verteld had. Goed bezig Marja!

*Jan Bouman  
Psycholoog en schrijver.*

## IN ALLE BESCHEIDENHEID

---

Het is adventstijd als ik dit stuk schrijf voor de Cocon. We gaan op weg naar kerst en opnieuw hebben we extra rekening te houden met elkaar. In de bescheidenheid van deze tijd en van dit moment, denk ik aan de verbinding die ik als 'buitenstaander' met een aantal van jullie mag hebben. Ooit ben ik deelgenoot geworden van de activiteiten van nabestaanden van slachtoffers van geweld. Ik heb goede gesprekken mogen voeren en goede bijeenkomsten gehad waarin we tot op de kern van het gemis en het leven met herinnering en gemis konden en kunnen komen. Ik heb samen met jullie mooie activiteiten mogen organiseren, zoals het schrijven van het muziekstuk 'Dit Zijn Ze' dat op de laatste Dag Herdenken Geweldslachtoffers werd uitgevoerd. Ik ben daar tot op de dag van vandaag dankbaar voor.

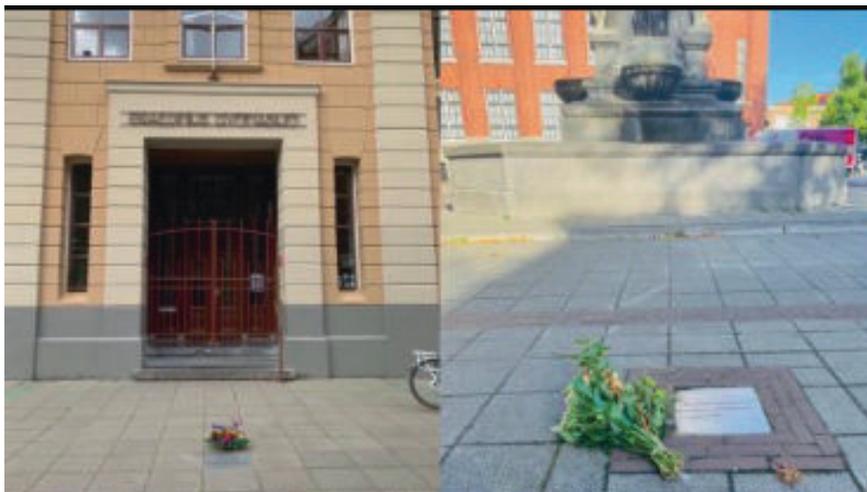
Een van de mooiste herinneringen in dat verband zijn de wandelingen met mijn goede vriend Jack Keijzer langs de vloedlijn van het Noordzeestrand. We hebben in de stralende zon gelopen, we zijn kletsnat geregend en we zijn gezandstraald in de stormwind. We hebben tal van levensvragen en pijnlijke kwesties met elkaar gedeeld en hebben gezocht naar antwoorden. We hebben gestaard naar de einder om iets te ontwaren van wat voorbij die einder is. En soms vingen we daar een glimp van op, zonder overigens zeker te weten en samen delend in de wankelmoedigheid van het bestaan. Het was en is altijd de vriendschap geweest die groeide en bloeide en mij dankbaar stemde. Vriendschap verbindt en maakt sterker. En natuurlijk hebben we gedronken en geproost op die vriendschap op het houten strandterras.

Het is adventstijd als ik dit stuk schrijf en dat betekent verwachtingsvol en verstild toeleven naar kerst. Advent is een periode van inkeer: toeleven en zoeken naar het licht midden in de midwinternacht: toeleven naar de winterzonnenevende waarna het langzaam weer lichter wordt, richting de midzomernacht. Het is voor anderen ook toeleven naar het lichtkind dat onder de mensen is gekomen. Zelf bezin ik me momenteel op de komende jaren van mijn werkzame bestaan. Ik heb mij twaalf jaar lang met alles wat in mij is, ingezet voor herstelrecht en herstelgericht werken en had behoefte aan die bezinning en verstillig. Daarmee is deze advent voor mij een bijzondere tijd. Feit is dat ik ook de komende jaren in oprechte verbinding wil staan en blijven met jullie, mensen van de FNG, als onderdeel van mijn activiteiten. Als een vriend, in alle bescheidenheid.

In tal van nieuwe activiteiten doe ik inspiratie op om waar mogelijk ook de komende jaren met mensen van de FNG te delen. Een van die projecten (ik schreef over dat idee al eens eerder in de Cocon) gaat over een nieuwe hulpvorm voor slachtoffers en familieleden: herstel/steuncirkels voor slachtoffers van (in dit geval) seksueel geweld en hun netwerk. Een van de andere ideeën is het nadenken over een herstelgerichte en rechtvaardige stad (restorative city) en wat daar allemaal bij komt kijken. Er is nog veel te doen.

Ik wens jullie goede feestdagen en een voorspoedig 2022! In alle bescheidenheid.

*Gert Jan Slump*



**Dag Herdenken  
gewedslachtoffers.  
Door heel Nederland.**

**Op 24 en 25 September  
2021 zijn er op meerdere  
monumenten bloemen  
neergelegd door  
nabestaande.**

**Hierbij een overzicht met  
foto's waar de bloemen  
zijn neergelegd.**

**Tevens willen wij alle  
mensen die bloemen  
hebben gedoneerd  
bedanken. En alle  
vrijwillgers die zich  
ingezet hebben om dit  
mogelijk te maken.**



**DHG 2006 Heibloem  
monument bij de RK kerk**

**DHG 2007 Enschede  
Volkspark, Parkweg**

**DHG 2008 Hoorn  
Stationsplein, t.o. station  
in park**

**DHG 2009 Breda  
Nonneveld**

**DHG 2010 Doetichem  
Mark Tennantsplantsoen**



*DHG 2011 De Wolden  
Commissieweg 8, De wijk*



*DHG 2012 Den Haag  
Westduin,  
Ockenburghstraat 27*



*DHG 2013 Venlo  
Julianapark (achter  
Limburgs museum)  
Keulsepoort*



*DHG 2014 Groningen  
Praedus Gymnasium,  
Kruisstraat*



*DHG 2016 Alkmaar  
Canadaplein Alkmaar*

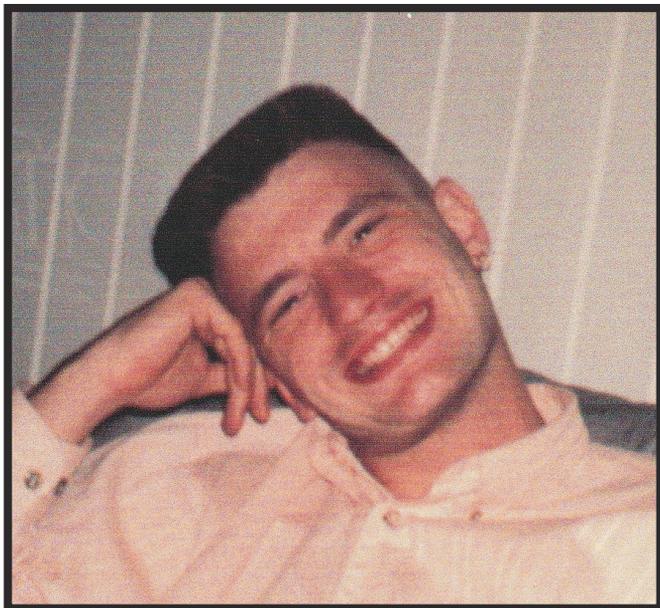
*DHG 2018 Wolvega  
Griffioenpark t.o.  
gemeentehuis  
Weststellingwerf*

*DHG 2019 Hilversum  
Nabij monument t.o.  
station*

*DHG 2020 Den Helder  
Voetbalterrein Den Helder,  
Bremstr 2*



# Zonder jou.



*In Zonder jou vertellen nabestaanden over hun dierbare.*

*Het gemis. Wie was ?*

*Wat is er gebeurd?*

*Hoe rauw rouwen is.*

*En hoe door te gaan?*

*In deze Cocon het verhaal van Angelique Noordberger over haar Partner en vader van Jimi.*

**Fabian Brands**

*\*23-07-1970 †10-01-2001*

Fabian Peter Brands is geboren op 23 juli 1970. Op negenjarige leeftijd verhuisde hij samen met zijn 2 broers en ouders naar Alkmaar. Omdat de jongens allemaal een luchtwegprobleem hadden, vertrokken zij uit Amsterdam. Een jaar later gingen de ouders van Fabian scheiden na een moeizaam huwelijk. Beide ouders vinden opnieuw de liefde en hertrouwen.

Fabian is een echt Amsterdams straatschoffie, een grote bek, maar een hartje van goud. School was niet zijn ding en hij vond het dan ook verschrikkelijk. Avontuur en kattenkwaad waren wel zijn ding. Pleisters waren niet aan te slepen, Fabian zat er vol mee.

Ondanks de hekel die hij aan school had rondde hij toch de opleiding elektricien af.

In 1989 besloot Fabian (19) om bij de marine te gaan. Dit was pittig, zeker met wat er bij de marine achter de schermen allemaal gebeurt. In 1993 overleed zijn vader, dit was een grote klap. Zijn maatje, zijn vader was niet meer. Fabian kwam na het overlijden van zijn vader te werken bij de mijnendienst bij de marine. Het waren varende partyboten met drugs en drank in overvloed. Probeer daar dan maar eens weerstand tegen te bieden, als dat dagelijkse kost is. Dit werd een probleem Fabiangebruikte zo nu en dan ook een lijntje en een glas alcohol, om zijn leed te verzachten. Uiteindelijk heeft hij hier meerdere keren en jaren hulp voor gezocht en na een paar pogingen was hij dan ook echt clean.

In 1995 kreeg Fabian een relatie. Deze vrouw had op dat moment een dochtertje van een paar maanden oud, genaamd Nina. Nina werd al gauw het oogappeltje van Fabian. Als de relatie in 1999 wordt beëindigd, blijft Fabian voor zijn Nina zorgen.

Er gebeurde te veel dingen bij de marine wat Fabian niet meer kon verdragen. Corruptie, leugens en natuurlijk de drugs, waardoor hij besluit om er na 10 jaar uit te stappen.

Een nieuwe start en een nieuwe uitdaging, Fabian startte de opleiding treinmachinist in Amsterdam. Deze rondde hij af en hij ging bij de NS aan de slag.

In datzelfde jaar komen Fabian en Angelique elkaar weer tegen. Zij kenden elkaar al vanaf dat ze ongeveer 10 jaar oud waren. Op de een of andere manier kruisen hun wegen steeds weer. Altijd vriendschap, tot deze keer. De vonk sloeg over en de spetters vlogen ervan af.

Al gauw werd de relatie serieus en gingen ze samenwonen. Angelique had al 3 kinderen uit een eerdere relatie en was een paar jaar ouder dan Fabian. Nooit had Fabian een kinderwens gehad, maar nu was dat groter dan ooit tevoren. En alsof het lot bepaalt, was Angelique tegen alle medische verwachtingen in prompt zwanger. Geen groter geluk dan een kindje dat op komst was. Terwijl onze omgeving het ons niet makkelijk maakte. Zij vonden iets van onze relatie. En nee dat was niet positief, ze probeerden ons uit elkaar te drijven. Maar als 2 mensen zo intens van elkaar houden, is dat niet zomaar kapot te krijgen.

Fabian was spiritueel en filosofisch, maar vooral een gevoelsmens. Hij hield niet van onrecht. Hij zag en wist dat de wereld ook heel zwart kon zijn en ondanks dat hij zag hoe verrot de wereld ook was, zag hij ook de mooie dingen en kon hij intens genieten van de kleine dingen. Hij geloofde in het boeddhisme en hindoeïsme. Er was meer tussen hemel en aarde en er is leven na de dood door middel van reïncarnatie.

Toen hij ooit in Gambia was, heeft hij op de laatste dag al zijn kleren inclusief schoenen daar achter gelaten want de mensen daar konden dat beter gebruiken. Hij had die spullen niet nodig, hij was totaal niet materialistisch en dat was/is Fabian. Wat is er gebeurt? Dinsdagavond 9 januari 2001 beëindigde hij zijn dienst eerder dan normaal. Hij nam de trein naar Alkmaar, waar hij om 23.37 uur aankomt. Hij pakte zijn fiets, een blauwe mountainbike, maar fietste niet naar zijn huis in Koedijk, maar naar een oppervlakkige kennis. Samen gingen ze op kroegtocht. Fabian droeg zijn NS-uniform en nam zijn fiets mee. Om 02.52 uur, het is inmiddels woensdag 10 januari, vertrok Fabian alleen op zijn fiets vanaf café Berries aan het Waagplein in Alkmaar. Rond 02.57 uur kreeg de politie de melding dat er mogelijk geschoten was op de Spoorstraat in Alkmaar. Om 03.10 uur kwam de melding dat iemand bloedend op straat onder een fiets lag. De politie trof Fabian aan op de Spoorstraat ter hoogte van huisnummer 35. Fabian bleek te zijn neergeschoten en overlijdt ter plaatse. Het is nog altijd niet bekend wie Fabian doodschoot (bron coldcase kalender). En dan staat je hele leven op zijn kop. Ben je in verwachting van ons kindje en sta je alleen met de kinderen. Wie heeft het gedaan? Waarom? Zo spoken de vragen door je hoofd en hoop je dat er snel een verdachte wordt opgepakt. Mijn ex die er ook echt niks mee te maken heeft en gaan daarna pas verder op zoek. Na een aantal weken werd er iemand opgepakt, degene die Fabian als laatst in leven heeft gezien. Alleen wordt deze verdachte al na een paar dagen vrijgelaten. Hij had zagezegd een alibi. Deze is wel 5 x veranderd. Vandaag de dag heb ik daar nog steeds mijn twijfels over. Met 3 kinderen en een kindje op komst is er maar één mogelijkheid en dat is doorgaan. Overleven en door leven. Na een aantal maanden wordt onze zoon geboren, Jimi. Het is leeg, het is stil. Nooit zal hij zijn vader leren kennen. Hij zal alleen zijn vader leren kennen dood middel van foto's en verhalen. Zelfs na de geboorte van Jimi moet ik een DNA-onderzoek regelen om te bewijzen dat hij de zoon van Fabian is en hij zijn achternaam kan dragen. Alles wat op dat moment binnen mijn kunnen lag om justitie te helpen, heb ik gedaan, maar dat heeft niet mogen baten. De techniek was 20 jaar geleden nog niet zo ver als dat het nu is. Doorgaan, overeind blijven staan en dat was het.



Nu na 20 jaar sta ik nog steeds in overlevingsmodus. Nooit heb ik het gevoel gehad dat de zaak van Fabian echt is uitgezocht en onderzocht. Door de jaren heen heb ik samen met mijn schoonmoeder wel steeds weer om aandacht gevraagd, maar ook dat wordt steeds zwaarder en moeilijker. In 2015 is zij ook overleden en ligt het nu helemaal op mijn schouders. Ondanks mijn mooie gezin en lieve man, die ik later ben tegengekomen, is dit nog steeds een gevecht. Na het uitbrengen van de coldcase kalender is er zodanig iets in mij aangewakkerd dat ik nog een keer de strijd met het coldcase team en de officier van justitie wil aangaan. Ik wil hierbij het onderste uit de kan halen. Hierbij krijg ik hulp van Slachtofferhulp, maar het voelt alsof ik moet vechten tegen de hele wereld. In al die jaren heb ik mij nog nooit gehoord gevoeld en heb ik mij bijzonder eenzaam gevoeld. En op het moment dat niemand echt naar je luistert bij Justitie, kan je alleen nog maar schreeuwen en huilen. Ik wil duidelijkheid en geen vage aannames, zoals dat het misschien wel eens met drugs te maken zou hebben. Ja Fabian had een drugs verleden, en ja daar was hij al jaren van afgekickt en ja hij gebruikte wel eens recreatief. Maar was hij een drugsdealer? Was hij met "iets" bezig? Niets in mij denkt dat dit waar is. Het feit dat Justitie mij na al die jaren geen inzage in het dossier geeft, maakt mij onrustig, boos en gefrustreerd. Mijn fantasie gaat met mij aan de loop. Na al die jaren loop ik nog steeds vast en heb ik zeker een vorm van PTSS ontwikkeld en ben ik opgebrand. Rouwen is vandaag de dag nog niet gebeurd. De hoe, wat, waarom en wie staan nog steeds op de voorgrond. Met een beetje geluk, krijg ik na een lange strijd in 2022 een gesprek met de coldcase officier en hopelijk komen er antwoorden die mij Nina en Jimi een beetje rust zullen geven. En wie weet komt er ooit nog eens een dader. Voor nu is het kop op en doorgaan.

-Kim Gijsbertsen

# Agenda

## Overzicht 2022

|            |                          |                    |
|------------|--------------------------|--------------------|
| 19 feb.    | Bijeenkomst nieuwe leden | Nijkerk            |
| 14 mei.    | Bevestigen naamplaatjes  | De Wolden          |
| 27-30 mei. | Sport- en Spelweekend    | Wilhelminaoord     |
| 11 juni.   | Familiedag               |                    |
| 9-11 sept. | Kidsweekend              | Duinrell Wassenaar |
| 1 okt.     | DHG                      | Ede                |
| 5 nov.     | Lichtjesavond            | De Wolden          |
| 10 dec.    | December bijeenkomst     | Leusden            |

\* Onder voorbehoud van de dan geldende corona maatregels.

*Het jaar 2021 was een bijzonder lastig jaar, waarin saamhorigheid en d'ing werd. Velen van ons voelden letterlijk en figuurlijk een afstand. Vertrouwen in de toekomst waar zullen we straks staan. Bij andere lotgenoten kwam het gevoel van eenzaamheid naar boven. Niet samen, maar alleen. Terwijl er juist zo'n behoefte is om te delen. Elkaar vasthouden, voelen dat je niet alleen bent. We zullen allemaal moeten leren omgaan met deze teleurstellingen. Maar hopelijk kunnen we het in 2022 weer een beetje meer samen doen. Of je nu voor of tegen bent hoe de maatschappij gestuurd wordt. aten wij als lotgenoten proberen niet naar elkaar te wijzen, maar de handen in een slaan.*

*Samen bouwen aan een lotgenotengroep, die er voor en door lotgenoten wordt gesteund.*

*Dat 2022 een voorspoedig liefdevol en saamhorig jaar mag worden. Met een goede gezondheid en hoop.*

*Namens de leden van de Cocon,  
Een gezond en liefdevol 2022.*

## Gezocht nieuw redactie lid

Lieve mensen wie wil de redactie versterken?

Je hoeft geen groot schrijver te zijn.

Ben je een klein beetje creatief? Vind je de contacten met mede-leden fijn?

Ben je benieuwd naar het reilen en zeilen van de Federatie?

Dan kun jij misschien een aanvulling zijn voor de andere leden. Schroom niet!

Gastschrijvers zijn ook meer dan welkom.

Reageren kan via Mail: [cocon.fng@gmail.com](mailto:cocon.fng@gmail.com)



Raadpleeg onze website [fngnederland.nl](http://fngnederland.nl) voor de laatste informatie !

## Redactie Cocon



# Cocon

### Redactie:

Rien Verbiest

tel: 0651346075  
rienverc@xs4all.nl

Romana Winter

tel: 0610864082  
romana.winter@hotmail.com

Kim Gijsbertsen

tel: 0614023903  
cocon.fng@gmail.com

Els Stoker

tel: 0653563032  
els.s@live.nl

\* ? **Gezocht redactie lid ?**

## Bestuur FNG



### Bestuur van de FNG:

Jack Keijzer  
Voorzitter

tel: 0638546808

Hans Suringa  
Penningmeester

NL25INGB0008 4006 43  
t.n.v FNG

Rien Verbiest  
Bestuurslid

Natalina Nijman  
Secretaris

Sandra Bindi  
Bestuurslid

Wicky van der Meijs  
Bestuurslid

