

## Trauma en verwerking

### Trauma: korte geschiedenis van het begrip

Trauma betekent: verwonding. In de tweede helft van de twintigste eeuw is men deze term vooral gaan gebruiken voor psychische problemen veroorzaakt door ingrijpende en emotionele gebeurtenissen of omstandigheden. Na de Eerste Wereldoorlog sprak men over soldaten met 'shell-shock', een samenhang van psychische problemen die hun oorzaak vonden in de ervaringen aan het front. Na de Tweede Wereldoorlog en eigenlijk pas in de zestiger en zeventiger jaren is men het complex van psychische problemen waarmee overlevenden van de concentratiekampen worstelden het KZ-syndroom gaan noemen. Probleem was, dat er ook mensen die niet in een kamp gezeten hadden met vergelijkbare psychische problemen kampten, bijvoorbeeld verzetsmensen die ondergedoken waren geweest. Na de Vietnamoorlog vertoonden veel veteranen verschijnselen die vergelijkbaar zijn met het KZ-syndroom. Men ontwikkelde een nieuw begrip, PTSD of PTSS, Post-Traumatic Stress Disorder of Post-Traumatic Stress Syndroom. Het begrip trauma werd daarna ook toegepast bij mensen die niet in een oorlogssituatie, maar wel in een levensbedreigende situatie geweest waren, die bijvoorbeeld die gegijzeld waren of slachtoffer waren van geweld.

De term werd steeds bekender bij het grote publiek en begon te pas en te onpas gebruikt te worden. Psychische begeleiding werd door instanties aangeboden of door betrokkenen geëist na ervaringen die emotioneel zwaar beladen waren, maar die toch niet traumatiserend in de oorspronkelijke betekenis kunnen worden genoemd, bijvoorbeeld de gedwongen evacuatie bij de bijna-overstroming van 1995. Het lijkt belangrijk de term trauma te reserveren voor de ernstige psychische ontregeling veroorzaakt door blootstelling aan (extreem) geweld en het verder trivialisieren van het begrip tegen te gaan.

### Existentieel trauma in oorlogstijd

Ofschoon trauma een algemene term is, is deze vooral bekend geworden door de onderzoeken naar de effecten van in de oorlog opgedane diep ingrijpende ervaringen. Wij bespreken een aantal van de onderzoeksresultaten.

De psychiater W. Op den Velde maakt onderscheid tussen emotioneel en existentieel psychotrauma. Bij een emotioneel trauma gaat het om een ervaring die gepaard gaat met een sterke beleving van onlust, gevolgd door psychische klachten die voor kortere of langere tijd aanhouden, bij een existentieel trauma is de existentie zelf van de mens in het geding. Hij noemt als kenmerken:

- 1. een schokkende omstandigheid die van buiten af inwerkt*
- 2. een zeer sterk angstbeleving*
- 3. ontwrichting van het bestaan en/of directe bedreiging van het leven*
- 4. machteloosheid*

*Dit zijn gebeurtenissen die de normale menselijke ervaring te boven gaan.*'(1) Hij geeft als voorbeelden natuurrampen, ernstige ongevallen en uiteraard ook oorlogshandelingen.

### Factoren die van invloed zijn op traumatisering

Op den Velde merkt op *'dat niet alle door een dergelijke kalamiteit getroffen ernstige en blijvende psychopathologie gaan vertonen. Er is geen simpel verband tussen de 'ernst' of de 'aard' van een schokkende gebeurtenis en de psychische gevolgen.*'(2) Persoonlijke factoren spelen een

grote rol. Wat voor de een existentieel trauma is, hoeft dat voor een ander die hetzelfde meemaakt, niet te zijn.

### **Machteloosheid**

Belangrijk is hoe mensen hun eigen machteloosheid ervaren hebben. Een verzetsdeelnemer die naar een concentratiekamp werd gebracht kon enig houvast vinden in de vrije keuze die hij/zij gemaakt had, zich bewust van de risico's die eraan verbonden waren, terwijl een gedeporteerde Jood of Roma dat houvast niet hadden. Zij hadden immers geen keus. (3)

Het is duidelijk dat ook kinderen geen enkele keuze hadden.

### **Terugvallen op positieve verworvenheden uit de jeugd**

De psychiater E. de Wind onderstreept het belang van positieve ervaringen in de jeugd. De volwassene kan in een traumatiserende situatie terugvallen op positieve ervaringen uit de jeugd. Zijn 'basic needs' aan veiligheid, geborgenheid en warmte zijn vervuld. Voor kinderen van de oorlog zijn die fundamentele behoeften niet vervuld, veiligheid en geborgenheid hebben zij niet gekend. Er is niets om op terug te vallen. (4)

### **De groep**

Bessel A. van der Kolk, directeur van het Traumacentrum van de Harvard Medical School in Boston voert aan, dat het in de kampen belangrijk was om steun te ondervinden van een groep. (5) Uit een onderzoek naar Engelse kinderen die tijdens de oorlog vanuit de steden naar het platteland werden geëvacueerd is gebleken hoe belangrijk het is, dat er volwassenen emotioneel beschikbaar voor kinderen blijven, bijvoorbeeld de ouders of in elk geval de moeder. Ook de kinderen die onder de hoede bleven van hun eigen onderwijzers hadden later veel minder psychische problemen dan de kinderen die van hun ouders of datgene wat nog aan thuis herinnerde gescheiden werden. (6) Kinderen van 'foute' ouders die niet van hun moeder (en vader) gescheiden werden, zoals Yvonne, hebben aangegeven hoe belangrijk dat voor hen was. De aanwezigheid van broertjes of zusjes in hetzelfde kindertehuis of pleeggezin is, hoewel deze niet dezelfde geborgenheid als de ouders konden geven, als belangrijke steun ervaren.

### **Bestaande problemen**

In de voorgeschiedenis van slachtoffers van geweld kunnen al problemen bestaan waardoor de nieuwe ervaring niet goed het hoofd geboden kan worden. Oude problemen worden door nieuwe trauma's vaak geactiveerd.

### **Goede opvang**

Goede opvang na een traumatiserende ervaring helpt mee om de gevolgen te verminderen en het vertrouwen dat geschokt is, weer te herstellen. Steun, acceptatie en begrip maken de traumatiserende ervaring niet ongedaan, maar versnellen en vergemakkelijken het verwerkingsproces, waarin het slachtoffer niet aan zijn lot wordt overgelaten. De psychiater R. Janoff-Bulman zegt hierover: *'Victims need to know that social supports are unconditionally available; if they are unavailable or negative in tone, the victim may find this more distressing than the initial victimizing experience.'* (7) [Slachtoffers moeten weten dat sociale steun onvoorwaardelijk beschikbaar is. Als deze ontbreekt of negatief gekleurd is, kan het slachtoffer dit meer frustrerend vinden dan de aanvankelijke traumatiserende ervaring]. Dick, een zoon van een bekende NSB-er, werd al snel na de oorlog zonder problemen door een Joodse werkgever aangesteld. Dit is voor zijn verwerking zeer belangrijk geweest: iemand van de 'andere' kant,

slachtoffer van het systeem dat zijn vader steunde en diende, beoordeelde hem op zijn eigen merites!

Het is uit tal van publicaties bekend en het SOTO-onderzoek heeft dit ook bevestigd, dat het veelal aan goede opvang van oorlogsgetroffenen door de Nederlandse samenleving ontbroken heeft.

## **Verwerking**

Wat professionele hulpverleners onder verwerking verstaan hangt af van wat zij als de kern van traumatisering zien. Hieronder volgen eerst een aantal meningen over wat verwerking volgens diverse deskundigen zou moeten inhouden.

Daarna wordt aan de orde gesteld op welke manieren leden van Herkenning hebben leren omgaan met de belastende ervaringen in hun leven die samenhangen met de oorlog en de nasleep daarvan.

### **De visie van enkele deskundigen**

De psycholoog J.H.N. Kerssemakers geeft de volgende definitie van verwerken: *‘Doorwerken’ is een vorm van psychische arbeid die het subject in staat stelt bepaalde verdrongen elementen te accepteren en zich van de heerschappij van de herhalings-mechanismen te bevrijden.*’ (8)

De psychiater J.N.Schreuder zegt over verwerking: *‘Het proces waardoor men in het reine kan komen met het verleden en met de betekenis van het verleden, wordt door twee functies gekenmerkt: weten en verwerken. Die twee zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en moeten dan ook samengaan. Voor de een zal het besef van het verleden een opluchting zijn, omdat de stukjes van de puzzel in elkaar gaan passen. Voor de ander zal het een bittere confrontatie zijn met een ellendige werkelijkheid, die nauwelijks te verwerken is. Het verschil zit niet alleen in de feiten op zich, maar veel meer in hoe die feiten passen in het leven van de betrokkene. Eigen aan dit proces is dat het verleden betekenis krijgt. Die betekenis zal het begrijpen gemakkelijker maken of mogelijk maken. Dat vereist veiligheid, begrip en tijd. Veiligheid die mensen stimuleert vragen te stellen, die ze daartoe uitnodigt. Bij uitstek in een omgeving die geen waardeoordelen velt. Veiligheid betekent ook vertrouwen. Begrip betekent geduld en beschikbaarheid. Als aan deze voorwaarden voldaan is, dan blijft de vraag in hoeverre dit verleden in zijn volle omvang wel echt te verwerken is. In hoeverre wij niet voor een onmogelijke opgave staan. Ik denk dat er een allesoverheersende factor is die het verwerkingsproces bepaalt: erkenning.[.] Voor sommigen zal die erkenning wettelijk moeten zijn. Dat is maar ten dele een oplossing. Een veel bredere betekenis heeft de maatschappelijke erkenning. Met het perspectief van de maatschappelijke erkenning is het ook mogelijk om in contact met de ander zich erkend te voelen, het gevoel te krijgen vragen te mogen stellen en het er moeilijk mee te mogen hebben.*’ (9)

Bessel A. van der Kolk, onderstreept dat psychotrauma optreedt in een sociale context *‘waarin of sprake is van het verlies van mensen waaraan men gehecht is, of van de vernietiging van het elementaire gevoel van veiligheid en continuïteit dat voortkomt uit de loop van de jaren opgedane veilige ervaringen met anderen.*’ (10) Een trauma snijdt mensen af van de veilige verbondenheid met andere mensen. Hij ziet dan ook groepstherapie als een bij uitstek geschikte methode van verwerking: *‘Door het effect van anderen op henzelf en vice versa te ervaren, kunnen patiënten leren hun reacties op anderen in overeenstemming te brengen met de eisen van vandaag en niet met die van het voorbije trauma. Zo kunnen zij het groeiproces naar emotionele rijpheid, dat door het trauma tot stilstand was gekomen, hervatten.*’ (11)

F. A. Begemann, onderzoeksmedewerker van het ICODO, stelt, dat degene die slachtoffer van geweld geworden is door de ondervonden extreme ervaring als het ware buiten de samenleving is komen te staan. Hij leeft met een andere werkelijkheid dan zijn omgeving. (12)

Verwerking betekent dan dat de verbroken verbindingen weer hersteld worden, voor zover dat mogelijk is.

R. Janoff Bulman is van mening dat een slachtoffer niet verantwoordelijk is voor zijn slachtoffer-zijn, maar wel voor het op een goede manier er mee leren omgaan. Degenen die zich hun problemen bewust worden en er een oplossing voor gaan zoeken, nemen die verantwoordelijkheid op zich. Of die oplossing ook inderdaad gevonden wordt, is een kwestie die los staat van de verantwoordelijkheid voor het herstel. (13)

### **Verwerking bij kinderen van 'foute' ouders**

Martijn Lindt deed onderzoek naar de verwerking bij kinderen van degenen die tijdens de oorlog de bezetter steunden. Hij noemt als factoren die de verwerking bevorderden:

- a. *Ontvangen van acceptatie en vertrouwen*
- b. *Minder negatieve bejegening*
- c. *Ontvangen van begrip*
- d. *Ervaringen met een lotgenotengroep*
- e. *Streven naar kennis van de feiten en inzicht in de eigen achtergrond*
- f. *Inzicht dat leidt tot zelfaanvaarding*
- g. *Inzicht dat leidt tot zingeving aan het eigen lot*
- h. *Zich uitspreken tegenover de ouders en inzicht dat leidt tot acceptatie van de ouders.*

Hij onderstreept dat deze factoren elkaar wederzijds hebben versterkt.

Hij verwijst naar studies over hulp aan oorlogsslachtoffers in het algemeen waarin gesteld wordt, dat acceptatie en vertrouwen de centrale elementen in de hulpverlening behoren te zijn.

Het verminderen van negatieve bejegening kan al een grote opluchting betekenen. Het kan soms moeilijk zijn om deze, voor betrokkenen nieuwe, ervaring van geaccepteerd te worden, in het leven te integreren. Door de ervaring aanvaard te worden, leerden de mensen die Lindt onderzocht te zien dat hun schuldgevoel ongefundeerd was.

Lindt tekent bij de term 'begrip' aan, dat er grenzen zijn aan begrijpen. Lotgenoten hebben hier een voorsprong op zelfs de meest empathische hulpverleners.

Zoeken naar informatie over de geschiedenis van de Tweede Wereldoorlog in het algemeen, naar de ervaringen van collaborateurs en hun kinderen en naar de specifieke belevenissen van het eigen gezin in het bijzonder, kan meestal pas plaatsvinden als er een basis gelegd is van zich geaccepteerd weten en vertrouwen ge/herkregen hebben in het bestaan.

Bij het inzicht dat leidt tot zelfaanvaarding is het onderscheid leren maken tussen gefundeerd en ongefundeerd schuldgevoel en het verdwijnen van ongefundeerde schuldgevoelens cruciaal.

Hiermee verbonden is het inzicht in de werking van het zondebokmechanisme.

*'Onder ogen zien van geschonden rechten opent uitzicht op de mogelijkheid te rouwen.'*

*Opgedane ervaringen kunnen achteraf een nieuwe zin krijgen waardoor men ook de positieve gevolgen kan leren zien van de meegemaakte problematiek.'*

Verontwaardiging speelt ook een rol in de relatie met de ouders. Uit Lindts onderzoek blijkt dat de onderzochten zicht kregen op de werkelijke schuld van hun ouders en dat deze vaak anders was dan wat de Nederlandse maatschappij hun in het algemeen had aangerekend. Hun ouders bleken ook positieve kanten te hebben, ze vielen niet samen met hun foute politieke keuze. Het gesprek

met de ouders aangaan over dat wat zij door hun politieke keuze hun kinderen aangedaan hebben is geen eenvoudige taak. Ouders weigeren dat gesprek vaak. Breken is de gemakkelijkste weg, soms door hulpverleners aangeraden, maar brengt geen echte oplossing. Degenen die met hun ouders in gesprek kwamen, zo blijkt uit Lindts onderzoek, konden zich van hun wrok bevrijden en een nieuwe relatie met hen aangaan.

### **Schuldgevoelens en het zondebokmechanisme**

Martijn Lindt heeft in zijn onderzoek een aantal psychologische theorieën en therapeutische concepten belicht. Hij komt tot de conclusie dat de schuldproblematiek weinig aan de orde komt of op een zodanige wijze, dat er nauwelijks onderscheid gemaakt wordt tussen schuldgevoel dat gebaseerd is op eigen gedane daden en schuldgevoel dat samenhangt met fouten die de betrokkene helemaal niet heeft gemaakt, een schuldgevoel dat vaak door de omgeving wordt opgelegd. Juist ongefundeerde schuldgevoelens spelen in de problematiek van kinderen van 'foute' ouders een belangrijke rol.

Het ontbreken van heldere concepten in veel theorieën en therapeutische overwegingen maken het ontvangen van adequate hulp voor kinderen van 'foute' ouders daarom vaak problematisch.

*'Tenslotte is er een facet van de problematiek van schuld(gevoelens) dat bij alle behandelde theorieën ontbreekt, namelijk het slachtofferschap. Het verschijnsel dat het schuldgevoel met name bij kinderen kan optreden als hun door anderen leed wordt berokkend, is nog niet naar voren gekomen. En dit kan van groot belang zijn voor de verwerking van de problematiek van de populatie in dit onderzoek.'*

In sommige door Lindt onderzochte theorieën wordt alle verantwoordelijkheid bij de cliënt gelegd. Dat mensen ook slachtoffer van elkaar kunnen zijn verdwijnt uit het zicht. (Voor een uitgebreide bespreking hiervan zie hoofdstuk 2 van zijn boek 'Als je wortels taboe zijn', p21-28) In andere theorieën is er geen plaats voor de erkenning dat de slachtoffers kwaad hebben ondergaan, dat anderen tegenover hen schuld hebben. Zij geven geen plaats aan de morele dimensie van het menszijn en kunnen dan evenmin het verschijnsel slachtofferschap tot zijn recht laten komen. Als zij deze erkenning niet kunnen geven kan ook geen werkelijke verantwoordelijkheid aan de daders worden toegeschreven, kan het leed van de slachtoffers niet in zijn diepste betekenis erkend worden en blijft de therapie steken. Deze theorieën zouden moeten worden aangevuld met opmerkingen van auteurs die over het zondebokmechanisme geschreven hebben.

*'Bij de oriëntatiefase van mijn onderzoek [] stelde ik vast dat een centrale existentiële ervaring van de groep onderzochten is, er niet te mogen zijn. In hun ervaring worden zij vanwege hun afkomst geïdentificeerd met het kwaad. Maar bij die ervaring komt ook het besef zelf geen persoonlijk aandeel te hebben in het kwaad waarmee de ouders worden geïdentificeerd. Dit besef onschuldig te zijn kan de betrokkene rationeel wel onderschrijven, maar het is toch niet genoeg verankerd om voldoende tegenwicht te bieden tegen de ervaring er niet te mogen zijn. De combinatie van met kwaad te kunnen worden geïdentificeerd, schuldgevoel en besef van onschuld is de combinatie die eigen is aan de ervaring van de zondebok.'*

In de Bijbelse traditie werd de zondebok beladen met de schuld van het volk letterlijk de woestijn ingestuurd. In andere samenlevingen moest de dood van de (menselijke) zondebok de sociale rust doen weerkeren, zoals uitvoerig besproken wordt door R.Girard in zijn boek 'De zondebok'. *'De zondebok is onschuldig, maar schuldig in de ogen van het dominante sociale systeem. De druk hiervan kan het besef van de zondebok onschuldig te zijn verduisteren. De potentiële of actuele zondebok gaat dan zelf mee fungeren in het zondebok-mechanisme.'*

Nagy spreekt in zijn publicaties over het destructief recht dat slachtoffers opbouwen: doordat hun rechten geschonden zijn, hebben zij recht op schadeloosstelling. Daar dit recht nergens te verhalen is, richt het slachtoffer zijn agressie vaak op zichzelf.

Bij de verwerking speelt het leren zichzelf te accepteren een grote rol. Daarbij komt verontwaardiging los over de manier waarop men tot slachtoffer of tot zondebok is gemaakt. Het inzicht breekt door, dat er rechten geschonden zijn en de verontwaardiging daarover richt zich op de maatschappij en/of tegen de ouders.

*‘Onder ogen zien van het eigen lot en verantwoording vragen [aan degene die geslachtofferd heeft] vergt moed en vertrouwen. Zelfacceptatie maakt weerbaarder maar is niet genoeg. Vertrouwen is ook nodig als de ander geen verantwoording wil nemen voor aangedaan onrecht, als verzoeningsbereidheid niet wordt beantwoord, als verwerping [opnieuw] plaatsvindt.’*

Erkenning van de geschonden rechten van de kinderen van ‘foute’ ouders, doordat zij vaak met het kwaad waar hun ouders deel aan hadden werden geïdentificeerd, door therapeut, pastorale zorgverlener en het liefst door ‘de maatschappij’ zou de verwerking van dit aspect van de problematiek van de kinderen van collaborateurs vergemakkelijken. Een maatschappelijk verwerkingsproces, waarin de samenleving zich rekenschap geeft van de rol die zij bij het ontstaan van een gedeelte van de problematiek van NSB-kinderen gespeeld heeft, zou deze groep recht doen.

### **Zingeving als verwerking**

In de fase indeling van het verwerkingsproces ziet Martijn Lindt zingeving als een van de laatste stappen die gezet moeten worden om op een acceptabel niveau met het verleden te kunnen omgaan. Ook als niet alle facetten verwerkt kunnen worden.

In december 2000 was het nummer van het ICODO-info gewijd aan het thema ‘Zingeving na oorlogsgeweld’. Enkele passages zijn in het raamwerk van dit compendium nuttig om aangehaald te worden.

De psychogerontologe Yolanda Kuin merkt over zinverlies en zingeving op: *‘Ervaring van traumatische gebeurtenissen confronteren de getroffen met vragen over de zin van het bestaan en van hun bestaan.’ Na een traumatische gebeurtenis wordt in eerste instantie zinloosheid ervaren, de buitenwereld is bedreigend geworden. Het slachtoffer is kwetsbaar. Als de aanvankelijke schuldgevoelens over het gebeurde gezien kunnen worden als onterecht en als er in andere positieve situaties gebleken is dat men niet altijd machteloos is, komt er ruimte voor vragen naar de waarde van het eigen leven. Dit leidt tot her-evaluatie van het leven, dat weer betekenis en waarde krijgt en waarin men zich weer doelen kan stellen. Een belangrijke bron voor herstel of hervinden van zin is de steun van familie en vrienden. Ook kan actief zijn in een belangenbehartigingsgroep daaraan bijdragen, of hernieuwde betrokkenheid in het geloof.’*

J.P.W.Cels, klinischpsycholoog en psychotherapeut bespreekt een schema van Apostel (1992) als resultaat van diens onderzoek naar zin. ‘Mijn leven heeft zin’ betekent:

- dat het gericht *is op een doel*, dat erdoor kan worden bereikt
- dat het eigenschappen bezit die het *waardevol* maken
- dat het als een tekst kan worden beschouwd die een *boodschap* bevat die principieel decodeerbaar is
- dat het *deel uitmaakt van een stabiel geheel* waarin het een specifieke en onvervangbare functie vervult en

- dat het een *causale impact* heeft gehad buiten zichzelf.

*‘Beleving van zin komt tot stand op grond van ervaringen van verbondenheid met een werkelijkheid buiten mij. Zij impliceren mijn affectieve betrokkenheid bij die werkelijkheid. Ik kan voelen dat ik door haar wordt aangesproken en dat ik in deze realiteit die mij overschrijdt, op kan gaan.’*

Verwerking betekent dan dat de getraumatiseerde opnieuw zin leert toe te kennen aan het bestaan. Voor Cels geven de ideeën van Victor Frankl een handreiking om bij deze nieuwe zingeving te helpen. Hij gebruikt hiervoor de term *wil-tot-betekenis*. Voor hen van wie de existentie tot op de bodem geraakt is, ligt heling allereerst in het opnieuw vertrouwen in het leven krijgen en er zin aan toe te kennen. Het gaat erom dat het slachtoffer weer de regisseur kan worden van zijn eigen leven. Dat houdt niet in dat alle problemen verdwijnen of verwerkt kunnen worden.

De theoloog Fred van Iersel schrijft in zijn bijdrage: *‘Oorlogen veroorzaken verlieservaringen: verlies van leven, verlies van gezondheid, verlies van sociale bindingen en verlies van maatschappelijke integratie en participatie. Hiermee zijn vier in het oog springende gebieden genoemd waarop verlieservaringen optreden: het fysieke, het psychische, het sociale en het maatschappelijke gebied. Op het eerste gezicht minder zichtbaar zijn twee andere gebieden waarop verlieservaringen optreden: het gebied van de menselijke existentie en het gebied van mens- en levensbeschouwing.’ ‘En ook de zinbeleving verandert. Verlieservaringen op fysiek en psychische en op maatschappelijk gebied gaan immers vaak gepaard met zinverlies.[] Zinverlies wordt gekenmerkt door verminderde zelfcontrole. [] De verminderde zelfcontrole gaat gepaard met een verandering in zelfwaardering. Zelfwaardering is immers, zeker in de moderne en postmoderne cultuur, in belangrijke mate afhankelijk van het vermogen van mensen om hun leefsituatie via het eigen handelen te controleren.’*

Van Iersel onderzocht in hoeverre verzoening een vorm kan zijn van zingeving. *‘Het verlangen naar verzoening behelst dan ook allereerst het verlangen om op het niveau van de persoonlijke identiteit niet samen te vallen met de problemen die men op de levensweg is tegengekomen en met name de behoefte om als menselijk persoon niet samen te vallen met een opgelopen trauma. Hier ligt de eerste opgave voor verzoening: die met de eigen levensloop.’*

Het individu staat voor de opgave de tegenspoed van de oorlog te accepteren, niet door die oorlog positief te waarderen, maar door zowel de oorlog als de eigen rol daarin als een feit te zien dat ook anders had kunnen zijn. Alleen als het individu in deze opgave slaagt, kan het proces van persoonlijke identiteitsontwikkeling worden voortgezet.

### **Slachtoffer zijn, slachtoffer blijven?**

Schreuder, die al eens geciteerd is, onderstreept hoe belangrijk het voor slachtoffers is, dat het leed dat hun aangedaan is erkend wordt. Degene die die erkenning niet krijgt zal vaak voortgaan met het benadrukken van zijn slachtofferschap om die erkenning alsnog te krijgen. Bekend is dat mensen die in afwachting zijn van het toekennen van een uitkering op grond van het in de oorlog ontstane leed, in die periode gefixeerd blijven op het slachtofferschap.

Voor kinderen van ‘foute’ ouders is erkenning van het hun aangedane leed door partners of hulpverleners heel belangrijk, maar een meer openlijke en maatschappelijke erkenning ervan zou voor velen heel bevrijdend werken. Is men tot zolang dan veroordeeld tot het benadrukken van het slachtofferschap? Er zijn veel lotgenoten die de moed hebben gevonden aan de slag te gaan zonder dat die publieke erkenning er was. Zij wilden niet samenvallen met hun getraumatiseerd zijn, zij wilden niet alleen maar slachtoffer zijn.

Voor sommige lotgenoten geldt, dat zij hebben moeten leren te zien en emotioneel ook te accepteren dát zij slachtoffer zijn. Schuldgevoelens over het door de ouders veroorzaakte leed door hun steun aan de Duitsers, hebben ook gevoelens van 'geen recht op het leven te hebben' doen ontstaan. De pijn en het verdriet die ervaren worden, worden emotioneel als 'terecht' beleefd. Men is voor zijn gevoel 'dader', geen slachtoffer, want de anderen zijn slachtoffer. Voor deze lotgenoten is het belangrijk dat zij hun slachtofferschap zelf erkennen. Deze lotgenoten moeten leren zichzelf niet langer als 'dader' te zien en moeten daarna leren zichzelf niet alleen als slachtoffer te zien, maar als een individu dat in vrijheid eigen beslissingen kan nemen.

### **Oorlogsproblematiek gereduceerd tot individuele problematiek; het maatschappelijke aspect buiten beschouwing gelaten**

De psychische problemen waarmee kinderen van collaborateurs te kampen hebben, manifesteren zich in het leven van het individu en zouden volledig op conto van de persoonlijke en familiale predispositie geschreven kunnen worden. Heel lang is ook voor overlevenden uit de Nazi-kampen over het hoofd gezien, dat maatschappelijke en historische factoren een grote rol hebben gespeeld in het veroorzaken van psychische problemen. De filosoof Frederik van Gelder schrijft hierover: *'Sociologen kwamen met het argument dat deze 'medicalisering' en 'psychologisering' van de lotgevallen van overlevenden ook een strategie was om cruciale vragen over het verleden uit de weg te gaan: door namelijk de vraag naar het hoe en waarom van de oorlog op het bordje van de hulpverleningsinstanties te schuiven werd deze kwestie getrivialiseerd en 'institutioneel ingekapseld.'* Abram de Swaan schrijft: *'Daarmee zijn die moeilijkheden uit de strikt particuliere sfeer getild zonder dat ze daarmee terechtgekomen zijn in de sfeer van de openbare discussie. Ze zijn bespreekbaar, maar achter de gesloten deuren van de behandelkamer; ze worden beschreven in de vakliteratuur en in vertrouwelijke rapporten.'*

Jolande Withuis zegt over de tweede generatie: *'Het gaat hier om de kinderen die opgroeiden met ouders die in het bovengeschetste klimaat worstelden met hun oorlogservaringen. Die maatschappelijke omgeving kleurde het gezinsleven. Doordat er geen sprake was van een openbare verwerking, werd de oorlog vooral een individueel probleem[.]'*

De onmacht van de samenleving om met de getuigenissen van overlevenden om te gaan, heeft zijn pendant in de onmacht – en misschien onwil – om aandacht te schenken aan wat kinderen van degenen die tijdens de oorlog de kant van de bezetter kozen aan traumatiserende ervaringen hebben ondergaan. Begrip opbrengen voor hun lotgevallen werd vaak gezien als verraad aan het leed van de oorlogsgetroffenen aan de 'goede' kant. Openbare verwerking van het verschijnsel collaboratie is nog lang niet aan de orde, anders dan in België waar de publieke discussie zich er intens mee bezig houdt. De historicus Jan Bank merkte op een symposium in Brussel op, dat het frappant is dat de eerste grote studie over de 'collaborateur' afkomstig was van de psychiater J. Hofman. Hij vroeg zich af *'...is in Nederland het drama van de collaboratie tenslotte, na alle juridische veroordelingen, toegewezen aan de psychiatrie of de psychotherapie en daarmee eigenlijk ook van de politieke tafel verdwenen?'*

### **Leren omgaan met belastende ervaringen; de praktijk**

In de gespreksgroepen van Herkenning hebben lotgenoten niet alleen over hun ervaringen en psychische en maatschappelijke problemen gesproken, zij hebben ook aangegeven op welke manieren zij geprobeerd hebben om met het verleden in het reine te komen.

#### 1. Vluchtreacties



Allereerst is door hen vermeld hoe zij geprobeerd hebben het verleden te ontlopen en te vergeten, door bijvoorbeeld hard te werken. De opbouwperiode gaf hun daartoe ruimschoots de gelegenheid. Het is overigens bekend dat andere oorlogsgetroffenen en de samenleving als geheel zo snel mogelijk de oorlog als verleden wilden beschouwen. Geen verwerking dus, maar verdringing.

Sommige gezinnen kozen voor emigratie. Emigratie brengt mensen in een nieuwe situatie waarin niet telkens aan het verleden en de ondervonden ervaringen wordt gerefereerd. De bijbehorende gevoelens en pijnlijke herinneringen worden op een zijspoor gezet. Er vindt echter geen verwerking plaats. Enkele lotgenoten die met hun ouders geëmigreerd zijn, melden dat op een bepaald moment het verleden zich toch aandienende en dat men er dan niet langer omheen kon om de psychische en/of maatschappelijke problemen die aan de oorlog gerelateerd kunnen worden, onder ogen te zien.

## 2. *Onbewuste keuzen*

Er zijn lotgenoten die voor een dienend of verzorgend beroep hebben gekozen in de verpleging of verzorging, in het onderwijs, als therapeut, als pastoraal werker of als jurist. Deze keuze kan onbewust zijn ingegeven door het gevoel geen of te weinig steun te hebben gekregen in eigen leven, waardoor men de gevoelens van machteloosheid en behoefte aan steun bij anderen snel herkent. Zij nemen het op zich om anderen die bijstand te geven die zij zelf hebben ontbeerd. Meestal werd men zich er pas later van bewust welke onbewuste motieven bij de beroepskeuze hebben gespeeld.

Hoewel in de beroepsverhoudingen geen diepe persoonlijke banden met anderen worden aangeknoopt, is de keuze voor een beroep waarin sociale contacten belangrijk zijn een stap vanuit het isolement in de richting van meer openheid. De beroepskeuze kan gezien worden als een vorm van zingeving en een basis voor zelfrespect. De vijf door Apostel genoemde aspecten van zingeving zijn te onderscheiden: het leven heeft een doel, het is waardevol, ook voor anderen, het ligt ingebed in een groter geheel, het is een bijdrage aan de samenleving.

## 3. *Bewuste verwerking*

Het bewust verwerken van de problematiek heeft op tal van verschillende manieren plaats gevonden.

a. Een aantal lotgenoten heeft in creatieve uitingen als bijvoorbeeld poppen maken, schilderen, boetseren, muziek beoefenen, gedichten of dagboek schrijven een manier gevonden om het (openlijk) onuitspreekbare toch vorm te geven, zonder dat er een beoordeling door derden aan verbonden is. Door creatief bezig te zijn kon men spanningen laten afvloeien en onverwerkte emoties op non-verbale manier verwerken. Creativiteit doorbreekt het gevoel van machteloosheid dat eigen is aan de situatie waarin traumatisering plaatsvond. Passiviteit wordt omgezet in activiteit.

b. Esthetische ervaringen bij het beluisteren van muziek, het bekijken van kunstvoorwerpen of het wandelen in de natuur kunnen een positieve tegenhanger zijn van alle negatieve ervaringen die lotgenoten in hun leven opgedaan hebben. Er blijken ook mooie dingen te bestaan, waardoor het leven leefbaarder en weer zinvol wordt.

c. Spirituele en religieuze ervaringen zijn voor enkele lotgenoten een belangrijk uitgangspunt geweest om met het verleden aan de slag te gaan. Martijn Lindt schrijft in zijn dissertatie 'Als je

wortels taboe zijn', dat de ervaring door God en/of door mensen erkend en geaccepteerd te zijn aan degenen die hij interviewde, de moed gaf om bewust de eigen ervaringen te gaan verwerken. Acceptatie en erkenning zijn sleutelbegrippen voor verwerking van traumatische ervaringen.

d. Door kleine 'succesjes' als het volgen van cursussen en dit met een diploma afgerond zien, groeide bij veel lotgenoten het zelfvertrouwen. Yvonne zegt daarover: *'Ik blonk in iets uit, anderen bevestigden mij daarin. Ik was van 'nut' door hetgeen ik geleerd had! NSB-kinderen hadden toch goede kanten!'* Voor sommige oudere lotgenoten was dit tevens een manier om een onderwijsachterstand in te lopen.

Het doen van vrijwilligerswerk en daar waardering voor krijgen betekent voor veel lotgenoten ook een vergroting van het zelfvertrouwen. Ook deze activiteiten zijn een vorm van zingeving aan het eigen leven en aan dat van anderen. Men wordt weer regisseur van het eigen leven.

e. Een aantal lotgenoten is actief (geweest) in maatschappelijke activiteiten ontplooid door de vrouwenbeweging, homobeweging, vredesbeweging, padvinderij, milieubeweging of Amnesty International of in activiteiten ten behoeve van de derde wereld. Deelname kan onbewust gemotiveerd zijn vanuit de eigen ervaring van onrecht en onveiligheid en de wens een bijdrage te leveren aan een betere, veilige en rechtvaardige wereld.

Yvonne verwoordt wat zeker voor veel meer lotgenoten geldt, dat zij opgevoed is met de boodschap juist géén keuzes te maken waarbij je opvalt of je nek uitsteekt. Een keuze kan zich immers tegen je keren, zoals in de familiegeschiedenis maar al te duidelijk is gebleken.

De keuze voor maatschappelijke activiteit kan ook onbewust op schuldgevoel gegrond zijn, op het gevoel iets goed te moeten maken.

De bewuste keuze kan een stap in het verwerkingsproces betekenen. De persoon neemt dan immers het heft zelf in handen.

In alle gevallen doorbreekt deelname aan dit soort activiteiten het isolement: men is verbonden met een groep gelijkgestemde mensen. Het houdt ook in dat men de moed gevonden heeft een eigen keuze te maken en er de verantwoordelijkheid voor te nemen en zo te breken met de familiedoctrine van afzijdig blijven. Het werk dat gedaan wordt, is maatschappelijk geaccepteerd, wordt zelfs door velen gewaardeerd. Dit vergroot het zelfvertrouwen en beïnvloedt het zelfbeeld op positieve wijze.

f. Een aantal lotgenoten is actief met het verleden aan de gang gegaan door informatie te verzamelen over de oorlog en over de lotgevallen van de eigen familie. Het inzien van de dossiers van de ouders kan hiertoe gerekend worden (zie hoofdstuk 4). Enkelen bezochten de plaatsen waar zij tijdens de oorlog in Duitsland geweest waren of waar zij na de oorlog in kindertehuizen waren opgevangen. Letterlijk het spoor terugvolgen bevestigde herinneringen; dat gaf vaak een gevoel van bevrijding. Schreuder noemde weten een van de twee belangrijke aspecten van verwerking.

Anderen zijn bijvoorbeeld geschiedenis, filosofie, theologie, sociologie, psychologie of pedagogiek gaan studeren om inzicht te krijgen in de grote existentiële vragen en maatschappelijke en historische structuren en processen. Vanuit de verworven kennis en inzichten hebben zij geprobeerd grip op het verleden te krijgen en vanuit deze kennis de verwerking van de eigen ervaringen en emoties te starten.

g. Een aantal lotgenoten is op een bepaald moment in een situatie belandt waarin het duidelijk werd dat er voor de psychische en maatschappelijke problemen hulp gezocht moest worden. Zij hebben contact gezocht met pastores of psychologen of psychiaters. Zij onderstrepen hoe

belangrijk het is, dat de pastor of therapeut echt bereid is te luisteren, de cliënt serieus neemt en respecteert en accepteert zoals hij of zij is, het vertrouwen niet beschaamt en wezenlijk in de persoon van de cliënt geïnteresseerd is. De cliënt kan door de steun de moed vinden om de belevenissen, ook de smartelijkste, onder ogen te zien en de gevolgen ervan te onderkennen en die gaan verwerken. Het is belangrijk dat therapeuten en pastores zich verdiepen in de politieke en maatschappelijke situatie waarin de problemen ontstaan zijn en de actualiteit waarin op tal van subtiele wijzen blijkt dat lotgenoten nog lang niet zonder voorbehoud worden geaccepteerd. Een aantal lotgenoten heeft positieve ervaringen opgedaan met creatieve therapie, bijvoorbeeld schilderen, boetseren, stemtherapie en vrije expressie.

h. Het eigen verhaal vertellen en daar een luisterend oor voor vinden was voor veel lotgenoten erg belangrijk. Een partner die bereid is echt te luisteren en zo solidair te zijn, vrienden die zich niet afkeren maar zich willen verdiepen in de problematiek, zijn van onschatbare waarde gebleken. Een tiental lotgenoten heeft een boek over hun ervaringen geschreven. Schrijven kan therapeutische waarde hebben. Belangrijk is ook dat er publiekelijk aandacht gevraagd wordt voor de wederwaardigheden van lotgenoten.

Van enkele lotgenoten is bekend dat zij hun levensgeschiedenis voor hun kinderen en kleinkinderen hebben opgeschreven.

Onder ogen zien, verwoorden, betekenis geven, delen met anderen zijn voor deze vormen van verwerking de sleutelwoorden.

i. De oprichting van Herkenning maakte het onderling contact tussen lotgenoten mogelijk door het instellen van een landelijk telefoonnummer, het organiseren van nieuwelingendagen en weekends, het uitgeven van een bulletin en het starten van regionale praatgroepen. Door het lotgenotencontact werd de eenzaamheid opgeheven, het zwijgen werd doorbroken, het eigen verhaal werd in de verhalen van de anderen herkend. Men beseftte geen eenling te zijn. Voor velen was het belangrijk, zonder meer begrepen en geaccepteerd te worden, steun en bemoediging te krijgen. Lotgenoten konden soms informatie geven om hiaten in de herinnering op te vullen. Voor sommige problemen als 'hoe vertel ik het mijn partner of mijn kinderen' konden lotgenoten die deze zaken al opgelost hadden, adviezen geven. Het effect van het lotgenotencontact is velerlei. Er komt ruimte, er groeit zelfvertrouwen, in een praatgroep kun je anderen behulpzaam zijn. Dat verhoogt de zelfwaardering. Eindelijk komt er het gevoel: 'ik mag er zijn; ik hoef mezelf niet langer te ontkennen, ik word niet langer ontkend'.

Pragit verwoordt het zo: *'...en zo kwam ik in een praatgroep van Herkenning terecht. Ook ben ik toen naar de landelijke dag voor nieuwelingen geweest en heb ik m'n hart kunnen luchten .[.] Wat een bevrijding was dat: vrijuit te kunnen praten! Te weten dat ik niet de enige ben met mijn verleden: uitsluiting, er niet bij horen. Te ervaren dat er mensen om me heen zijn met hetzelfde beladen verleden. Ik had altijd het gevoel dat ik de enige op deze wereld was met mijn duistere verleden. Jarenlang heb ik het gevoel gehad dat ik me aanstelde.'*

Deelname aan activiteiten van Herkenning leidde bij sommigen tot problemen in de familie.

Ouders, broers en zusters wilden niet dat er uit de school geklapt werd, sommige lotgenoten werden voor nestbevuilers uitgemaakt. Yvonne zegt dat zij rekening houdt met het feit, dat haar echtgenoot en broers en zusters niet zitten te wachten op publiciteit. Zij houdt zich met haar uitingen toch nog steeds in, hoewel zij wel binnen Herkenning actief is.

Door deelname aan weekends of praatgroepen kunnen zoveel emoties los komen dat professionele hulpverlening noodzakelijk wordt (zie verder hoofdstuk 8).

j. Om verder te komen is een aantal lotgenoten het gesprek aangegaan met andere kinderen van de oorlog, met name door deelname aan activiteiten georganiseerd door Kombi. In deze organisatie ontmoeten zij mensen die de oorlog als kind in een Japans interneringskamp hebben doorgebracht, mensen uit Joodse families, mensen met ouders die actief in het verzet waren, kinderen met een Duitse vader of moeder, burgeroorlogsslachtoffers, kinderen uit Roma- of Sintifamilies en kinderen van ouders die de bezetter steunden elkaar. Herkenning van de overeenkomsten in de problematiek doorbreekt de historisch gegroeide scheidslijnen tussen de groepen. Van de verschillen valt veel over de eigen problematiek te leren. Angst voor de anderen, vaak ook angst voor afwijzing kan afgebouwd worden. Door de verhalen van anderen aan te horen kunnen de eigen belevenissen waar nodig gerelativeerd worden. Het blikveld wordt vergroot. De ondervonden solidariteit bemoedigt en geeft zelfvertrouwen.

Els merkt op, dat een veilige plaats om je verhaal te doen in beginsel zo noodzakelijk is, dat lotgenotencontact de eerste stap moet zijn, waarna contact met andere kinderen van de oorlog pas echt vruchtbaar kan zijn. Uit het isolement van de eigen groep treden en contacten aangaan met de 'buitenwereld' is een stap op weg naar integratie, een volgende fase in de verwerking.

k. Karin onderstreept hoe belangrijk het is om het gesprek met ouders, broers en zusters aan te gaan als men door lotgenotencontact of gesprekken met andere kinderen van de oorlog al een eindje gevorderd is met het verwerken van de belastende ervaringen. Lindt vraagt voor dit aspect van verwerking nadrukkelijk aandacht als een van de laatste fasen van het verwerkingsproces.

l. Corrie maakt duidelijk, dat je als kind van de oorlog uiteindelijk zelf aan de slag moet. Steun en hulp zul je moeten zoeken, je zult je afkomst moeten onthullen. Daar is moed voor nodig, moed die je alleen zelf kunt opbrengen. Die moed hebben allen die voor kortere of langere tijd met Herkenning verbonden zijn (geweest) op kunnen brengen. Velen zullen beamen wat Paulien verwoordt: *'Mijn idee is, dat er toch, ondanks alle achtergrondellende ruimte is voor optimisme. Als mens ben je niet 'zwart/wit'. Er is een ontwikkeling naar een situatie, waarin je achtergrond een plaats kan krijgen. Waarin jij als mens een volwaardige plaats inneemt, ongeacht je afkomst, achtergrond of familie.'*

## Noten:

1. W. Op den Velde, De causaliteitsbeoordeling van psychische klachten van oorlogsgetroffenen. In: *Medische causaliteit en late oorlogsgevolgen*, uitg. ICODO, Utrecht 1987, p26
2. W. Op den Velde, *ibid.*, p26
3. W. Op den Velde, *ibid.*, p27
4. E. de' Wind, Transgeneratiele overdracht. In: *Kinderen van de oorlog*, uitg. RIAGG's Centrum/Oud-West Amsterdam en Zuid/ Nieuw-West Amsterdam i.s.m ICODO, Utrecht/Amsterdam. 1987/88, p11
5. Bessel A. van der Kolk, De rol van de groep bij het ontstaan en Het overgaan van de reactie op trauma. In: *ICODO-info*, december 1990, 7<sup>e</sup> jrg., nr.3/4 , p33,34
6. J.Macnicol, The Evacuation of Schoolchildren. In: H.Smith (ed) *War and Social Change*, 985 p.5 Hansard 5th Series June 1940 col. 1411-1454.
7. R.Janoff-Bulman, The Aftermath of Victimization: Rebuilding Shattered Assumptions. In: *Trauma and the Wake*, Ch.R.Figley, Brunner/Mazell, New York 1985, p28
8. J.H.N. Kerssemakers, *Psychotherapeuten en religie*. Een verkennend onderzoek naar tegenoverdracht bij religieuze problematiek. (proefschrift Nijmegen 1990), p180

9. J.N.Schreuder, De conspiracy of silence en de kinderen van de oorlog. In: *ICODO-info*, december 1990, 7<sup>e</sup> jrg, nr 3/4, p12.
10. Bessel A. van der Kolk, *ibid.*, p31
11. Bessel A. van der Kolk, *ibid.*, p44
12. Begemann F.A. *Reacties op geweld: onderzoek naar een hulpvraag van oorlogsgetroffenen, militaire geweldsgetroffenen, gijzelingslachtoffers, vluchtelingen en asielzoekers*, uitg. ICODO, Utrecht 1991
13. R.Janoff-Bulman, *ibid.*, p31
14. Martijn Lindt, *Als je wortels taboe zijn*, Kok Kampen 1993, p152/153
15. Martijn Lindt, *ibid.*, p154-161
16. Martijn Lindt, *ibid.*, p163
17. Martijn Lindt, *ibid.*, p164-166
18. Martijn Lindt, *ibid.*, p38
19. Martijn Lindt, *ibid.*, p39
20. R.Girard, *Le Bouc Emissaire*, Parijs, Grasset, 1982
21. Martijn Lindt, *ibid.*, p40
22. Boszormenyi-Nagy,I. and Spark, G.M. *Invisible loyalties*, Brunner/Mazell New York 1984
23. Martijn Lindt, *ibid.*, p163
24. Yolande Kuin, Zingeving, levensloop en ingrijpende oorlogservbaringen. In: *ICODO-info*, december 2000, 17<sup>e</sup> jrg. Nr.4, p11
25. Yolande Kuin, *ibid.*, p11
26. L. Apostel, *Gebroken orde. De vergeten toekomst van de filosofie*, Leuven: Kritak, 1992
27. J. P. W. Cels, Frankl's *wil-tot-betekenis*: een herwaardering. In: *ICODO-info*, december 2000, 17<sup>e</sup> jrg, nr.4, p19
28. V. E. Frankl, *Man's search for meaning. An introduction to logotherapy*, New York: Washington Square Press, 1963
29. Fred van Iersel, Zingeving en verzoening na oorlogsgeweld: een begripsverkenning. In: *ICODO-info*, december 2000, 17<sup>e</sup> jrg, nr.4, p25
30. Fred van Iersel, *ibid.*, p26
31. Fred van Iersel, *ibid.*, p30
32. Fred van Iersel, *ibid.*, p34
33. Frederik van Gelder, Trauma en maatschappij. In: *ICODO-Info*, juli 1999, 16<sup>e</sup> jrg., nr1/2, p66
34. Abram de Swaan, Het concentratiekampsyndroom als sociaal probleem. In: Abram de Swaan, *De mens is de mens een zorg. Opstellen 1971-1981*. Amsterdam: Meulenhoff, 1982, p140-150.
35. Jolande Withuis, De gevoelige erfenis van de jaren '40-'45. In: *ICODO-info*, april 1991, 8<sup>e</sup> jrg., nr.1, p7
36. Jan Bank, In: *Voorwaarts maar niet vergeten*, Akta van de studiedag op 9 juni 2001 in het Vlaams Parlement over Collaboratie & Repressie. Akademia Press, Gent, 2001, p61,78