

Zelfhulp, mogelijkheden

Werkgroep Herkenning is nadrukkelijk opgezet als een organisatie voor zelfhulp. Het vragen van professionele hulp vergt over het algemeen een grotere stap dan de gang naar een zelfhulpgroep. Dat wil niet zeggen, dat menig lotgenoot het niet heel moeilijk gevonden heeft om informatie bij Herkenning in te winnen en zich voor weekend of regionale groep aan te melden. Zeker in de beginjaren waren er lotgenoten die bij het eerste gesprek met het landelijk telefoonnummer anoniem wilden blijven. Dit uit angst dat het noemen van hun naam kwalijke gevolgen zou kunnen hebben. Vaak lopen lotgenoten al maanden, soms jaren met het telefoonnummer van Herkenning of met een krantenknipsel over de werkgroep of een lotgenoot rond, voordat zij zich durven melden. Zelfhulp is laagdrempelig, maar voor kinderen van 'foute' ouders is de stap om uit de schaduw tevoorschijn te komen een stap waar veel moed voor nodig is. Zeker omdat vaak de naaste familieleden niets van deze stap afweten. De geheimhouding vergroot de spanning.

Doorbreken van het stilzwijgen

Bij het eerste contact valt een last van de schouders af. Allereerst wordt het zwijgen verbroken en kan er eindelijk wat ervaren is, verteld worden. De ervaring leert, dat sommige lotgenoten dan niet meer te stoppen zijn. In een eerste contact kan en moet dat gerespecteerd worden. In het telefoongesprek, maar zeker later tijdens een weekend of in een regionale praatgroep wordt duidelijk, dat men niet de enige is met bepaalde problemen, vragen en belastende herinneringen. De eenzaamheid waarin men tot nu toe verkeerd heeft, valt weg. Bovendien kan de lotgenoot zijn verhaal vertellen aan mensen die hem begrijpen, die soortgelijke ervaringen tijdens hun kindertijd, jeugd en als volwassene hebben doorleefd. Er is weinig uitleg en zeker geen verdediging nodig. Angst om afgewezen te worden blijkt al snel overbodig te zijn. Het verhaal wordt geaccepteerd, ook als het over extreme ervaringen gaat. Het wordt ook niet beoordeeld of geïnterpreteerd. Het wordt als zodanig gerespecteerd en daardoor wordt de verteller als persoon gerespecteerd. Voor velen een unieke ervaring. *'Herkenning vinden bij een lotgenoot betekent bovendien ook erkenning van het probleem: je bent geen zeurpiet, wordt (eindelijk) begrepen.'*, zo vat Suzanne Biewinga het belang van een zelfhulpgroep in één zin samen.

Het verleden valt niet ongedaan te maken, maar lotgenoten kunnen elkaar laten zien dat het mogelijk is een bestaan op te bouwen waarin het verleden geen dominerende rol meer speelt en dat het leven de moeite waard is om geleefd te worden.

Gezamenlijke problematiek

Een belangrijk aspect van de problematiek, dat echter niet altijd als zodanig bewust onderkend wordt, is dat het om een gezamenlijke problematiek gaat die voor een groot deel maatschappelijk bepaald is. Een kind van 'foute' ouders is meestal niet in de problemen gekomen door eigen aanleg of individuele persoonsontwikkeling, maar door de maatschappelijke context waarin hij als kind en jeugdige geleefd heeft en waarin allen die tot de 'foute' kant behoorden – ongeacht of ze kind waren en dus onschuldig – afgewezen werden.

Grenzen van zelfhulp

Zelfhulp is geen therapie, ook al kan lotgenotencontact therapeutische effecten hebben. Daarmee is de grens van zelfhulp aangegeven. Lotgenoten kunnen met psychische problemen te kampen hebben die van individuele oorzaken afhankelijk zijn. In zo'n geval moet er professionele hulp aan te pas komen. Het onderkennen van de noodzaak hiertoe is voor leken niet altijd gemakkelijk.

De laatste jaren is het herhaaldelijk voorgekomen dat mensen door hun therapeut naar Herkenning zijn doorverwezen. Daarmee werd erkend, dat in sommige gevallen zelfhulp door lotgenoten datgene bewerkstelligen kan wat in de reguliere sessies bij therapeuten onmogelijk is. Lotgenoten hebben soms ook de stap van zelfhulp naar professionele hulp gedaan. Vaak gingen deelname aan de zelfhulpgroep en het volgen van therapie hand in hand. De ene vorm van hulp vulde de andere aan.

Suzanne Biewinga merkt verder over zelfhulp op: *'Lotgenotencontact (of zelfhulp) biedt de mogelijkheid steun te vinden, zonder in een ongelijkwaardige positie te geraken ten opzichte van een hulpverlener. Gekochte aandacht, sterk afgeperkte gesprekstijd of opname in dossiers is bij lotgenotencontact niet aan de orde.[] Het doet een beroep op de zelfstandigheid van het individu en spreekt aan op het recht op zelfbeschikking.'*

Lotgenotencontact kan ook de leemte opvullen van het ontbreken van een sociaal netwerk. Voor veel burgers in de tweede helft van de 20^e eeuw zijn traditionele netwerken, zoals familie, buurt, kerkverband of verenigingsleven, afgebrokkeld. Voor kinderen van 'foute' ouders hebben die vaak niet eens bestaan. In eigen familie of gezin kan over de problematiek niet gesproken worden. Lotgenotencontact kan een (nieuw) netwerk worden dat de noodzakelijke steun verleent.

Lotgenotencontact is in de jaren '80 mede in zwang gekomen, doordat voor bepaalde problemen geen (adequate) hulp voorhanden was. Dit geldt zeker ook voor Herkenning.

Het leiden van een groep: stemmen uit de praktijk

Voor deze paragraaf zijn zes gesprekleid(st)ers benaderd. Zij hebben verslag gedaan van wat zij in de loop der jaren bij het leiden van diverse groepen als belangrijk of moeilijk ervaren hebben.

Verwerking van eigen problematiek

Zij zijn unaniem van mening dat degene die een groep gaat leiden zelf al een (groot) deel van de eigen problematiek verwerkt moet hebben. Zij bevestigen wat Biewinga hierover opmerkt, n.l. dat *'het mogelijk [daardoor] is wat afstand te nemen van de eigen problematiek en open te luisteren naar een ander, zonder daarbij voortdurend de behoefte te hebben het eigen verhaal opnieuw te vertellen. Een ervaringsdeskundige kan herkennen waar een lotgenoot mee zit, weet adequate vragen te stellen en vertelt op het juiste moment iets van zijn eigen ervaringen.'*

In de beginjaren van Herkenning waren de donateurs vaak nog midden in hun verwerkingsproces. Het bestuur was al blij als mensen zich voor groepsbegeleiding beschikbaar stelden. Als deze mensen ervaring hadden met het leiden van praatgroepen of bekend waren met groepsprocessen vanwege eigen deelname aan groepen dan was dat mooi meegenomen. Hoewel vanaf het begin duidelijk is gesteld, dat alle groepsleden verantwoordelijk zijn voor het groepsproces, is het van groot belang dat de begeleider de leidende rol ook aankan.

Wie de eigen problemen grotendeels verwerkt heeft zal niet zo gemakkelijk door emoties overspoeld worden. Het eigen verhaal van de groepsleider hoeft niet uitgebreid aan bod te komen. Daardoor is er meer ruimte voor de verhalen van de groepsleden. Roelie en Jacqueline vertellen hun eigen verhaal wél. Daaruit blijkt namelijk dat het mogelijk is om er met belastende ervaringen

te leren omgaan. Dit wordt meestal door de groepsleden als positief ervaren. Doordat de eigen problematiek verwerkt is, kan de groepsleider veiligheid bieden en rust uitstralen.

Vanuit eigen ervaring kan de groepsleider soms onder woorden brengen waarvoor een groepslid nog geen woorden heeft kunnen vinden of wat deze bagatelliseert: *'Het zal wel niet belangrijk zijn...'*. De groepsleider kan duidelijk maken dat het in de kern bijvoorbeeld om vertrouwen gaat en dat het juist heel belangrijk is uit te spreken wat je bezighoudt.

Er kan zich een probleem voordoen als de leider conclusies gaat trekken vanuit die eigen ervaring. Elk mens is uniek en geen enkel probleem is precies hetzelfde als het andere. Vóór alles zal de groepsleider moeten proberen de leden te helpen zelf hun eigen conclusies te trekken uit hetgeen zij naar voren brengen.

Een gespreksleider kan in de eigen ontwikkeling zo ver komen, dat het moeite gaat kosten om in te blijven voelen hoe mensen die nog maar pas aan hun verwerking begonnen zijn, zich voelen, hun angsten en wanhoop empathisch te accepteren. Het is dan tijd om met de groepsbegeleiding te stoppen. Degenen die een opleiding hebben gevolgd in de hulpverlening zullen minder moeite hebben de nodige empathie te blijven opbrengen dan degenen die deze professionele vorming ontberen.

Teamwork

Het is belangrijk om de groep met zijn tweeën te begeleiden. Marijke is van mening dat iemand met een professionele vorming op het gebied van maatschappelijk werk of psychotherapie de groep ook alleen zou kunnen leiden. Maar ook dan biedt het werken in een team voordelen. In voorkomende gevallen kan de bijeenkomst doorgaan als een van de twee verhinderd is. Dit is een praktisch voordeel, maar niet het belangrijkste. Als de ene leider tijdens de bijeenkomst door emoties overspoeld dreigt te worden en op dat moment het groepsproces niet goed meer kan begeleiden, is het goed dat de andere leider het overneemt.

Na afloop van de bijeenkomst kan de avond nabesproken worden. De groepsleiders kunnen samen zoeken naar een oplossing voor een eventueel gerezen probleem. Belangrijk is ook dat ieder zijn of haar eigen kwaliteiten heeft. Dat komt het groepsproces ten goede. Teamleden kunnen elkaar voor valkuilen behoeden, hetzij door ingrijpen tijdens de bijeenkomst, hetzij door het nabespreken ervan.

De groepsleiders die een team gaan vormen zullen van tevoren met elkaar van gedachten moeten wisselen over wat zij als het doel van de praatgroep zien, waar hun prioriteiten liggen en welk deel van de taken door wie gedaan zal worden. Om goed te kunnen samenwerken is het nodig dat het tussen de twee teamleden 'klikt'. Dat houdt allerminst in, dat zij geen verschillende visie op bepaalde aspecten mogen hebben. Juist de diversiteit kan verrijkend zijn.

De groep, grootte en mogelijkheden

In de meeste groepen geldt een minimum van 4 à 5 leden en een maximum van 8, de groepsleiders niet meegerekend. Els vindt 4 als minimum te weinig; zijn er een of twee personen door omstandigheden verhinderd, dan is de groep te klein om het groepsproces voort te zetten. Criterium is dat er voor elk groepslid genoeg tijd moet zijn om haar of zijn verhaal te vertellen of bepaalde thema's aan de orde te stellen. In een grote groep kunnen sommige leden in het gedrang komen.

De gespreksgroep moet voor alles een veilige plek zijn, waarin vertrouwen ontvangen en gegeven wordt. Sommigen ervaren het als 'thuiskomen'. Er is een verbondenheid die men in het leven

meestal nog niet ervaren heeft. In die veilige ruimte is er aandacht voor het verhaal van alle groepsleden en daardoor ook voor hen als persoon. Heel belangrijk is dat er geen beoordeling aan vast zit, dat het verhaal zoals het is, geaccepteerd wordt. Herkenning van elementen van het eigen verhaal in dat van een ander werkt bevrijdend: mijn verhaal klopt dus wel, ik heb alles niet gefantaseerd. Dat geeft zekerheid, rust.

Vooraf bij de leden van de eerste gespreksgroepen, die de oorlog bewust meegemaakt hadden, speelde vaak het probleem van hiaten in de herinnering. Het verhaal van de ander kon dan vaak ontbrekende stukken van de puzzel aandragen. Aanvulling vragen en aanvulling geven was in die eerste groepen vaak erg belangrijk. Els vindt het belangrijk, dat als deze kwestie zich in haar groepen voordoet, de mensen te helpen de ontbrekende gegevens zelf of met steun van de groep op te sporen.

Uit de verhalen van de anderen komt soms naar voren hoe zij een bepaald probleem hebben opgelost, bijvoorbeeld de kwestie hoe men de partner of de eigen kinderen openheid moet verschaffen over het verleden van de ouders. Groepsleden kunnen ook aan de anderen voor dit soort kwesties advies vragen. Ongevraagd advies geven moet voorkomen zien te worden.

De groep kan ook tot steun zijn bij actuele problemen van de groepsleden vanuit de verbondenheid die men met elkaar heeft. Els vindt het belangrijk dat niet alle actuele problemen binnen de groep aan de orde kunnen komen, maar dat deze duidelijk in verband gebracht moeten kunnen worden met de oorlogservaringen en de nasleep ervan. Uiteindelijk gaat het om de gezamenlijke problematiek van kind te zijn van ouders die een verkeerde politieke keuze maakten, een keuze die het leven van hun kinderen sterk bepaalde.

Mogelijke problemen in de groep

Om bepaalde problemen met groepsleden te voorkomen, is het houden van een intakegesprek belangrijk. Mensen die nog niet in staat zijn naar anderen te luisteren kunnen, kan geadviseerd worden een andere weg dan de lotgenotengroep te zoeken om aan de problematiek te werken, bijvoorbeeld door individuele gesprekken met de groepsleider of door in therapie te gaan. Deze individuele benadering kan dienen als voorbereiding op de deelname aan een lotgenotengroep. Grote verschillen in leeftijd, in feitelijke meegemaakte gebeurtenissen of in de mate van verwerking worden meestal niet als onoverkomelijke bezwaren gezien. Als er bereidheid in de groep is om met verschillen rekening te houden, kan heterogeniteit zelfs positief uitwerken. Marijke stelt de problemen, bijvoorbeeld onbegrip of ergernis, die veroorzaakt worden door grote verschillen nadrukkelijk aan de orde en heeft als ervaring dat de verbondenheid in de groep meestal sterker is. Roelie vindt het moeilijk als mensen die vanuit hun eigen pijn op anderen reageren dit niet kunnen of willen begrijpen en accepteren.

Groepsleden die elkaar interrumpen of het eigen verhaal als criterium nemen, worden als moeilijk ervaren. Mensen die blijven vastzitten en niet in beweging te krijgen zijn kunnen een belasting voor een groep zijn. Het kan acceptabel zijn, als mensen zich er dan maar van bewust zijn dat zij er de voorkeur aan geven in hun slachtofferrol te blijven, vindt Els. Lucia vindt het moeilijk als mensen alle narigheid in hun leven ophangen aan de oorlog en geen oog hebben voor andere oorzaken. Jacqueline heeft moeite met mensen die te veel aandacht claimen, 'op haar nek gaan zitten'. Zij heeft ook ervaren dat sommige groepsleden agressief kunnen zijn door alcoholgebruik. Groepsleden die onregelmatig komen, verstoren het groepsproces en tonen zich niet erg verantwoordelijk voor de anderen.

In elke groep zitten mensen die niet veel zeggen. Vaak blijkt dat zij toch heel veel hebben aan het bijwonen van de bijeenkomsten. De gespreksleidsters bieden deze zwijgzame mensen wel de tijd die hun toekomt. Eventueel vullen zij die met stilte als zij niet kunnen of willen praten. Els stelt in zo'n geval voor, of ze misschien een kernwoord kunnen noemen of een zinnetje, waarover

eventueel op een volgende bijeenkomst wordt verder gesproken. Niet veel willen of kunnen zeggen moet door de groep gerespecteerd worden.

De meeste groepsleden houden zich uiterst zorgvuldig aan wat met elkaar in de eerste bijeenkomst is afgesproken. Op dit punt doen zich weinig problemen voor.

Mensen die duidelijk met problemen zitten die te complex of te zwaar voor de groep zijn, moet geadviseerd worden in therapie te gaan. Aan zelfhulp zitten grenzen.

8.3.5 Groepsafspraken

De groepsafspraken zijn deels praktisch van aard, zoals op tijd beginnen, op tijd eindigen, rookpauzes houden en afmelden bij verhindering, grotendeels inhoudelijk van aard. Gedacht wordt aan de volgende:

respecteer ieders mening en gevoelens

breng vertrouwelijke gesprekken niet naar buiten

luister aandachtig naar elkaar en laat elkaar uitpraten

durf tijd te vragen en tijd te nemen

geef de ander zijn/haar tijd die nodig is

geef elkaar de vrijheid om te zeggen wat men wil of kan

in de groep wordt een bepaalde openheid verwacht, die nodig is om te kunnen werken. De mate van openheid is de eigen verantwoordelijkheid van de deelnemers

maak irritatie die je ervaart op een geschikt moment kenbaar

herinner elkaar aan deze afspraken, als we deze (even) vergeten

alle deelnemers zijn medeverantwoordelijk voor de inhoud van de bijeenkomst

we houden er samen oog op dat ieder na de bijeenkomst goed naar huis kan

er is geen hiërarchie in het leed, ieders pijn wordt gerespecteerd

Soms wordt bepaald, dat groepsleden zich verplichten een minimum aantal keren aan het begin van een serie bijeenkomsten aanwezig te zijn. In de beginfase komt het groepsproces op gang en dit moet zich ongehinderd kunnen ontwikkelen. Wil iemand de groep verlaten, dan wordt er meestal met de groepsleider gesproken over de redenen hiervoor, er kan dan gezocht worden naar een eventuele andere oplossing dan het verlaten van de groep. Belangrijk is dat zo'n deelnemer tenslotte zijn/haar besluit zelf aan de groep meedeelt.

De groep biedt ook gezelligheid, iets wat veel lotgenoten in hun eigen ouderlijk gezin hebben moeten ontberen. Sommige groepen sluiten de serie bijeenkomsten af met bijvoorbeeld een gezellig etentje.

Deskundigheidsbevordering: intervisie en supervisie

Geelen merkt over de deskundigheid van het leiden van groepen op: *'Basale vaardigheden op het gebied van gespreksvoering zijn onderdeel van de deskundigheidsbevordering van contactpersonen. Dat geldt ook voor feitelijke kennis rond de betreffende ziekte of handicap en de gevolgen daarvan.'* Voor Herkenning gaat het uiteraard niet over een ziekte of een handicap, maar over de oorlog en de nasleep. Groepsleiders zouden wat meer kennis over de problematiek moeten bezitten dan alleen hun eigen lotgevallen.

Al in de eerste jaren van Herkenning zijn er twee maal per jaar bijeenkomsten gehouden van groepsleiders. Deze intervisie was bedoeld voor het uitwisselen van ervaringen en van de eventuele regionale problemen en mogelijkheden. Nadat Herkenning een beroepskracht voor de begeleiding aanstellen kon, zijn er trainingen geweest over bijvoorbeeld communicatie en de rollen die men speelt. Deelname aan andere trainingen, bijvoorbeeld in samenwerking met

KOMBI of het ICODO werd gestimuleerd. Genoemd kunnen worden een workshop over de helende werking van de stem, een workshop over familieopstellingen en een over het schrijven van het eigen levensverhaal. Deze trainingen bieden een werkwijze aan die op meer gericht is dan 'alleen maar praten', wat sommige groepsleden, maar ook groepsleiders een nieuw perspectief biedt. Marijke betreurt dat er weinig 'follow-up' geweest is van de gegeven trainingen, waardoor deze minder positief effect gehad hebben dan mogelijk geweest zou zijn. Zij vindt dat supervisie voor de deskundigheidsbevordering waarschijnlijk belangrijker is dan het volgen van workshops.

Ook voor een zelfhulporganisatie is het belangrijk dat er een duidelijke structuur aanwezig is, zeker voor de groepen. Het ideale model omvat een werkplan, werkbegeleiding (vooral voor nieuwe gespreksleiders), intervisie en supervisie. Intervisie houdt het onderling uitwisselen van ervaringen in, is gericht op wat er in de groepsleden gebeurt, terwijl supervisie gericht is op het functioneren van de gespreksleiders. Supervisie zal in het ideale geval door een beroepskracht gegeven moeten worden.

Financiële en personele problemen verhinderen vaak dat dit ideale model ook in de praktijk uitgevoerd kan worden. Nu de subsidie wegvalt en het moeilijker wordt vrijwilligers te vinden – zoals het geval in de meeste verenigingen is – zal de praktijk zich helaas verder van dit ideaal afbewegen dan het op dit moment is.

Het leiden van een lotgenotengroep heeft ook effect op het eigen verwerkingsproces is de unanieme mening van de geïnterviewde groepsleiders. Dit proces komt vaak in een stroomversnelling door wat de groepsleden aandragen. Sommige verhalen raken aan een pijnpunt of roepen emoties op. Marijke zegt dat in zo'n geval ook en laat zien wat het haar doet. Roelie onderstreept dat zulke momenten heel belangrijk voor het groepsgebeuren kunnen zijn: de groepsleider is niet alleen de leider, maar ook 'een van ons'.

Als groepsleden duidelijk baat hebben bij de gesprekken, opener, zelfverzekerder en moediger worden, geeft dat de groepsleider veel voldoening. Het vergroot ook het eigen zelfvertrouwen en beïnvloedt op die manier vaak ook het persoonlijke leven van de gespreksleider.

Lotgenotencontact is geen éénrichtingsverkeer.

Bepaalde aspecten die buiten beschouwing gebleven zijn

In de eerste tien jaren van het bestaan van Herkenning werd het afgeraden om in de gesprekken maatschappelijke of politieke onderwerpen aan de orde te stellen. De groep moest veiligheid bieden en alle aanleiding tot polarisatie en polemiek vermijden. Daarbij is een belangrijk aspect van de problematiek onbesproken gebleven, namelijk het maatschappelijke. Dit kan tot gevolg hebben, dat er op den duur geen vorderingen in de verwerking meer plaatsvinden. De relatie met de samenleving kan niet buiten schot blijven, de confrontatie ermee moet worden aangegaan. Binnen een homogene zelfhulpgroep als Herkenning is ook moeilijk te werken aan het overwinnen van angst voor, vooroordelen over en schuldgevoelens ten opzichte van andere groepen (kinderen van) oorlogsgetroffenen. De organisatie KOMBI biedt de mogelijkheid om rechtstreeks met hen in contact te komen en deze thema's van de problematiek te verwerken.

Op het verschijnsel van de zelfhulpgroepen is nogal eens, soms uit de professionele hoek, kritiek gegeven. Lotgenotencontact zou het sociale isolement versterken, de deskundigheid zou veel te wensen overlaten, groepsleden zou problemen aangepraat worden en er zou in de groepen een grote bevooroordeeldheid bestaan tegen professionele hulp. Geelen heeft een overzicht gegeven van alle onderzoeken die in binnen- en buitenland gedaan zijn naar zelfhulpgroepen en de effecten van zelfhulp. Hij komt tot de conclusie dat de kritiek meestal geen grond heeft en te

weinig onderbouwd is. Voor een aantal mensen is zelfhulp de aangewezen manier om met hun probleem te leren omgaan, als alternatief of als aanvulling op professionele hulp.