

De pijn van de herinnering



Profielwerkstuk 5 havo van:

Gwen Beukeveld, Lotte Klaui, Sam Elders en Sarah Klaui

2020

Voorwoord

Dit is het profielwerkstuk: 'De pijn van de herinnering'. Dit werkstuk gaat over zowel de positieve als negatieve effecten, met name op psychisch gebied. Het werkstuk is geschreven in het kader van het profielwerkstuk 5-havo aan De Nieuwe Veste te Coevorden.

75 jaar geleden werd Nederland bevrijd. Daarom leek het ons juist interessant wat voor gevolgen het had op alle oorlogsgetroffenen. Negatieve gevolgen liggen erg voor de hand, maar in ons werkstuk doen wij ook onderzoek van de positieve gevolgen op de oorlogsgetroffenen. Aan de hand van persoonlijke verhalen van getuigen van de oorlogsgetroffenen baseren wij hierop het antwoord op wat de positieve én negatieve gevolgen zijn. Elk verhaal brengt vrede, veiligheid of een daad medemenselijkheid en solidariteit tot leven. Erg indrukwekkende getuigenissen die een blijvende indruk achter laten. Gwen heeft het vakkenpakket natuur & gezondheid en Lotte, Sam en Sarah het vakkenpakket economie & maatschappij daarom konden wij deze hoofdvraag op verschillende manieren beantwoorden. Ook konden wij hierdoor onze interesses combineren.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Inleiding	4
Wat voor invloed hebben de negatieve emoties op het menselijk lichaam?	6
Hoe hebben de ervaringen tijdens de Tweede Wereldoorlog de oorlogsgetroffenen positief beïnvloed?	11
Hoe hebben de ervaringen tijdens de Tweede Wereldoorlog de oorlogsgetroffenen negatief beïnvloed?	15
Conclusie	19
Nawoord	20
Bibliografie	21
Logboek	22

Inleiding

De herinnering aan de Tweede Wereldoorlog is in Nederland springlevend. Meer dan andere tijdvakken uit de geschiedenis heeft 'de oorlog' grote impact op verschillende generaties.

In 2020 is het precies 75 jaar geleden dat er een einde kwam aan de Tweede Wereldoorlog. Tijdens de Tweede Wereldoorlog stonden twee allianties – de Centralen en de geallieerden – lijnrecht tegenover elkaar. Ook in voormalige kolonie Nederlands-Indië vielen vele slachtoffers. De oorlog van 1939-1945 was dan ook een echte wereldoorlog. Zo'n zeventig miljoen mannen en vrouwen gingen onder de wapenen. Bijna zeventig procent van de 66 miljoen mensen die onderkwamen, bestond uit burgers – circa 45 miljoen, onder wie zes miljoen Joodse slachtoffers van de Holocaust. Tientallen miljoenen ontvluchtten hun huis of hun land, en leefden soms jaren in opvangkampen (Olson, 2020).

Het uitbreken van de Tweede Wereldoorlog in 1939 had zijn oorsprong grotendeels in de Eerste Wereldoorlog, die van 1914 tot 1918 Europa in zijn greep hield. Duitsland verloor deze oorlog en moest daar zwaar voor boeten. Als gevolg van de Duitse overgave werd het Verdrag van Versailles getekend, waarin onder andere stond dat Duitsland ontpopend zou worden en grote herstelbetalingen moest doen. Duitsland had door alle beperkingen moeite om te herstellen van de Eerste Wereldoorlog.

Daar kwam de economische recessie van eind jaren twintig nog bovenop, waardoor het land werd geteisterd door hoge inflatie, grote werkloosheid en vooral grote onvrede onder de bevolking. Het bleek de ideale omstandigheden voor Hitler om zijn Nazipartij groot te maken en dankzij een gesmeerde propagandamachine aan de macht te komen. In 1934 had Hitler in Duitsland de touwtjes in handen. Hij was de 'Führer', leider van het land (Nederpelt, 2017).

Hitler slingerde de economie weer aan en bouwde ondertussen aan een machtig militair apparaat, waarmee hij de afspraken uit het Verdrag van Versailles aan zijn laars lapte.

Op 10 mei 1940 valt het Duitse leger Nederland binnen. Het Nederlandse leger is niet opgewassen tegen de Duitse oorlogsmachine. Eenmaal toen de Duitsers het centrum van Rotterdam hadden gebombardeerd, besluit de Nederlandse legerleiding zich over te geven. De regering inclusief de toenmalige koningin Wilhelmina waren al gevlucht naar Engeland.

Daarnaast kenmerkte de Tweede Wereldoorlog zich door een tot op dat moment in de geschiedenis ongekend en massaal en niets ontziend geweld, waarbij aan beide kanten talloze slachtoffers vielen.

Na de aanvankelijke periode van aanpassing werd de vraag nu dringend hoe ver Nederlanders bereid waren mee te buigen. Politieagenten en ambtenaren, maar ook de leiders van de Joodse Raad kwamen voor moeilijke keuzes te staan. Voor de Joden werd de ergste nachtmerrie werkelijkheid. Vanaf de zomer van 1942 voerde de bezetter de eerste 40.000 Joodse Nederlanders af naar Auschwitz.

Het woord 'Holocaust' staat voor de systematische moord op zes miljoen Joden tijdens de Tweede Wereldoorlog door het naziregime van Adolf Hitler. Een groot deel van de slachtoffers valt in vernietigingskampen als Auschwitz, Sobibór en Treblinka. Deze traumatische ervaringen zorgen later voor veel negatieve effecten op het menselijk lichaam.

Ook in Nederland was de bezettingstijd fors. De bezetting van Nederland door de Duitsers had verschillende consequenties voor onze burgers en ons land. Er was een beperking in vrijheid van de pers, er heerste censuur. Er kwam een enorm gebrek aan voedsel, kleding en andere goederen, tijdens de bezetting werd er actief en passief verzet gepleegd en tijdens de bezetting hielpen sommige Nederlanders de nazi's. Zij waren aanhangers van de NSB (Nationaal - Socialistische Beweging in Nederland).

Al met al kwam Nederland onder het Duitse bewind. Het was het begin van vijf jaar bezetting en het leven werd in die tijd alleen maar slechter voor de Nederlanders. Ze werden door de Duitsers onderdrukt, uit hun huizen gezet, uitgehongerd en door de Duitsers gedwongen om te werken in fabrieken. Daarnaast was bijna driekwart van de Joodse populatie in Nederland tegen het einde van de oorlog afgevoerd naar concentratie- en vernietigingskampen.

Herinneringen aan deze traumatische oorlog blijven de Nederlandse samenleving sterk beïnvloeden. Jaarlijks worden op 4 mei de oorlogsslachtoffers herdacht en wordt op 5 mei de vrijheid gevierd.

Wat voor invloed hebben de negatieve emoties op het menselijk lichaam?

Emotie is een gevoel. Als we over onze gevoelens praten, kunnen we precies uitleggen wat we nou voelen. Maar als we willen weten hoe ze ontstaan en waar ze vandaan komen weten we het niet zo goed. Gevoelens zijn verbonden met een keiharde biochemie die ons functioneren enorm beïnvloed. Gevoelens sturen enorm veel vitale processen die niet alleen verbonden zijn met onze gezondheid, maar ook effect hebben op ons leven en welzijn inclusief onze levensduur.

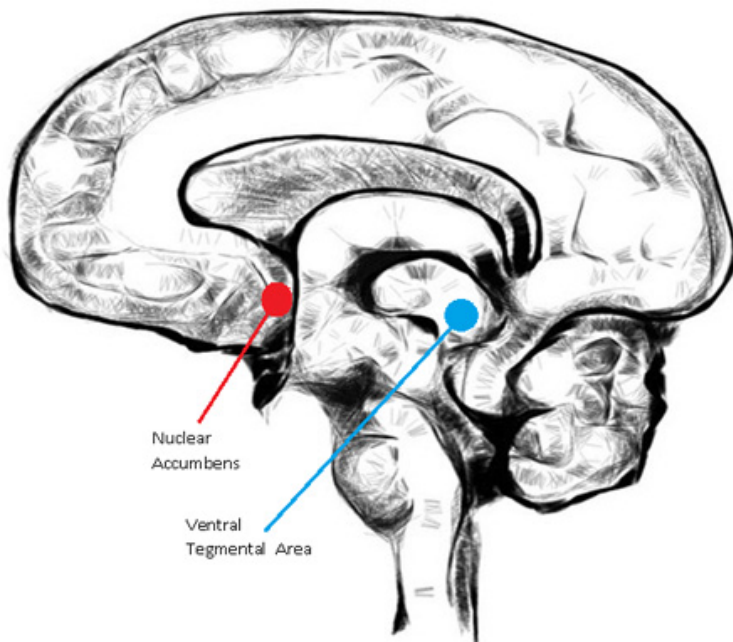
Gevolg eenzaamheid

Wij mensen zijn allemaal als één cel begonnen. Bij deling van cellen wordt het DNA gekopieerd, maar blijft hetzelfde. Dus DNA is in al onze cellen hetzelfde en dat zijn er nog wel wat. Al die honderd biljoen cellen hebben een andere functie en ieder type cel gebruikt dus een andere set van genen. Hoewel zij de informatie voor alle functies bezitten, moeten zij, om specifiek te kunnen functioneren, genen aan- of uitzetten om deze specificiteit te krijgen. Er zijn een paar werkwijzen hoe een cel functies aan en uit kan zetten. Een belangrijke werkwijze is het gebruiken van transcriptiefactoren. Deze eiwitten zijn een soort DNA-schakelaars die specifieke codes naast een gen op het DNA herkennen en na bindingen aan deze code het gebruik van dat gen regelen. Deze specifieke code voor een transcriptiefactor zit niet naast één gen, maar naast honderden genen. Dus als een transcriptiefactor actief wordt in een cel, veranderen er in een klap heel veel functies. Nu blijkt dat gevoelens en emoties via een complexe weg vanuit de hersenen processen starten die eindigen in activeren of remmen van transcriptiefactoren en dus veel functies tegelijk veranderen. Blijven we bij het gevoel eenzaamheid, dan zal dit gevoel via de hersenen, hormonen enzovoorts uiteindelijk bij transcriptie factoren uitkomen.

Er heeft een onderzoek plaats gevonden tussen twee gelijksoortige groepen mensen. Tijdens dit onderzoek is het gen-gebruik gemeten. Het enige verschil was dat de ene groep sociaal geïsoleerd was en dit als eenzaamheid ervaren werd. Er is via een slimme DNA-chip achter gekomen welke genen door een cel worden gebruikt. In totaal werden 209 verschillen in genexpressie gemeten. Elk code naast een gen heeft een speciale code naast zich waar een transcriptiefactor aan kan binden. Als je naar de code gaat kijken kun je bij alle 209 genen kijken welke transcriptiefactoren er geactiveerd of geremd worden. Uit resultaat blijkt dat eenzaamheid een sterk effect heeft op onder andere het afweersysteem. De transcriptiefactor die de afweer functie afremt is verlaagd bij eenzaamheid en de factor die afweer functie stimuleert is verhoogd. Hierdoor raak het afweersysteem in disbalans. Door eenzaamheid neemt de kans op het krijgen van ontstekingsziekten, zoals auto-immuunziekten toe en ook wordt onder andere het verloop van kanker beïnvloed.

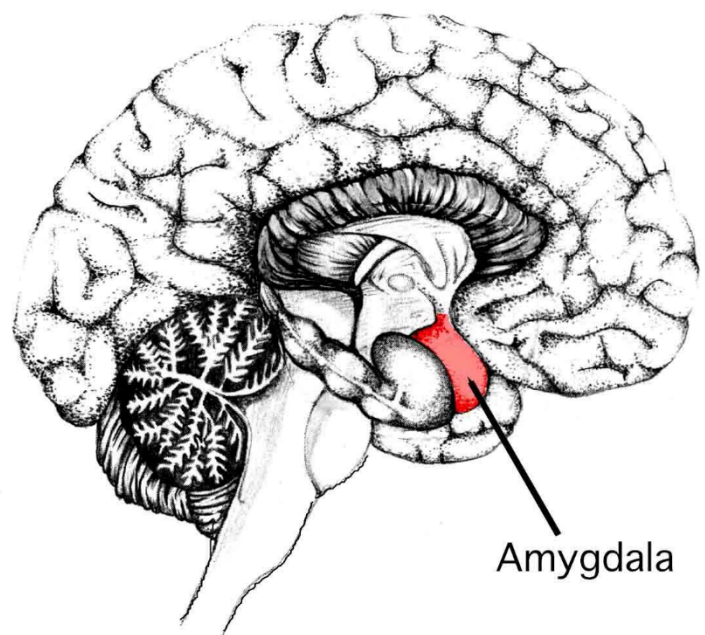
Gevolg stress

Er zijn drie grote componenten betrokken bij het vermogen om met stress om te gaan: genetica; ervaringen uit het verleden; en epi genetica (het op slot zetten van genen op het DNA door traumatische ervaringen). Als eerste gaan we in op de ervaringen uit het verleden zoals een oorlog en hoe je moet omgaan met de stressor. Een stressor is de spanning gevende factor. Dit kan een negatieve gebeurtenis zijn, zowel in het verleden als in het heden. Het maakt niet waar deze stressor vandaan komt, de reactie in de hersenen maakt geen onderscheid. De uiteindelijke gevoeligheid van stress wordt bepaald door minstens zeventien hersengebieden die met elkaar communiceren via stimulerende, remmende en regulerende neuronen die een scala aan neurotransmitter gebruiken. Als je de hele complexe reeks reacties in de hersenen op de stressor wilt versimpelen kun je een aantal gebieden samenvoegen tot vier componenten: het positieve beloning centrum, het negatieve angst- en pijncentrum, het archief van alle emoties uit het verleden en het controlecentrum.



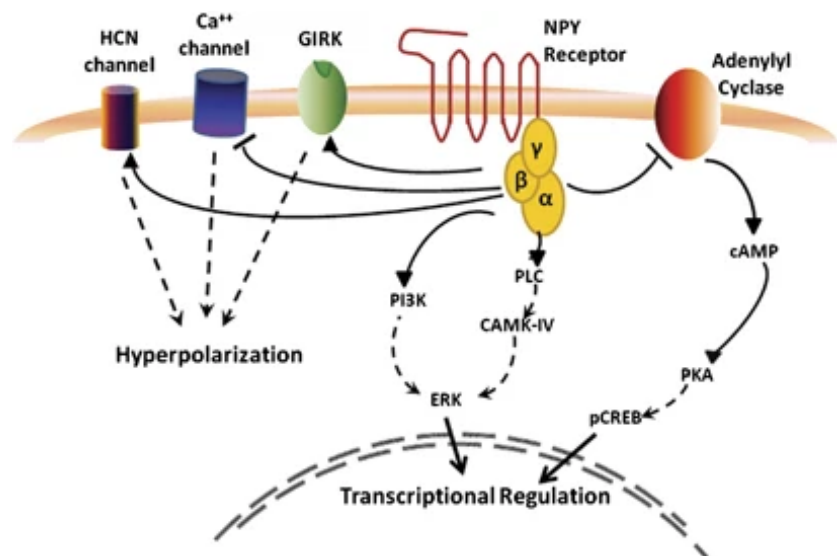
Positieve gevoelens

Negatieve gevoelens



Het effect van de stressor wordt bepaald door de balans van de activiteiten in de positieve en negatieve centra, maar de herinneringen uit het archief hebben hier een sterke invloed op. En de vorm van de uiteindelijk reactie wordt door het controlecentrum bepaald. De mate van de stressgevoeligheid en de veerkracht om weer op te krabbelen worden deels door de genetica bepaald. De chronische stressreactie heeft op allerlei gebieden zeer grote, negatieve invloed om de effecten van deze stressreactie tegen te gaan. Een van deze corrigerende eiwitten is het neuropeptide Y (NPY). Deze factor remt niet alleen het angstige en depressieve gedrag, maar zorgt ook dat de schadelijke veranderingen in de hersenen weer zo goed mogelijk worden teruggedrongen. Uit allerlei studies wordt het belang van deze factor in verband met stressgevoeligheid benadrukt. NPY kan dus angsten en agressie onderdrukken, maar is ook belangrijk voor het herstellen van de schade in de hersenen door de chronische stress.

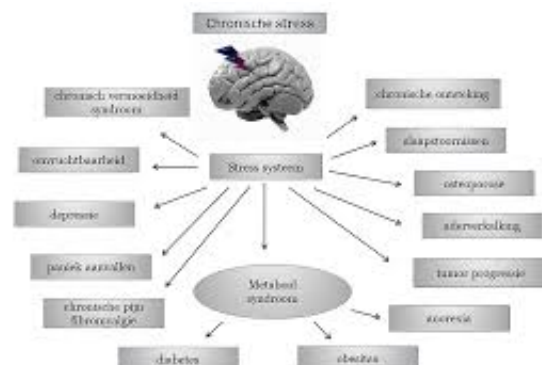
Nu zijn er verschillende genetische vormen van dit NYP en afhankelijk van de vormen werkt deze factor beter of slechter, wat tot uiting komt in emotie en gedrag bij stress. Behalve door deze genetische variatie aan stress remmende eiwitten, zijn er nog andere genen die de stressgevoeligheid bepalen. De werking van zowel het beloningscentrum als het angst- en pijncentrum is erg gevoelig voor de balans tussen allerlei



Proces van NPY-receptor naar Transcriptional regulation

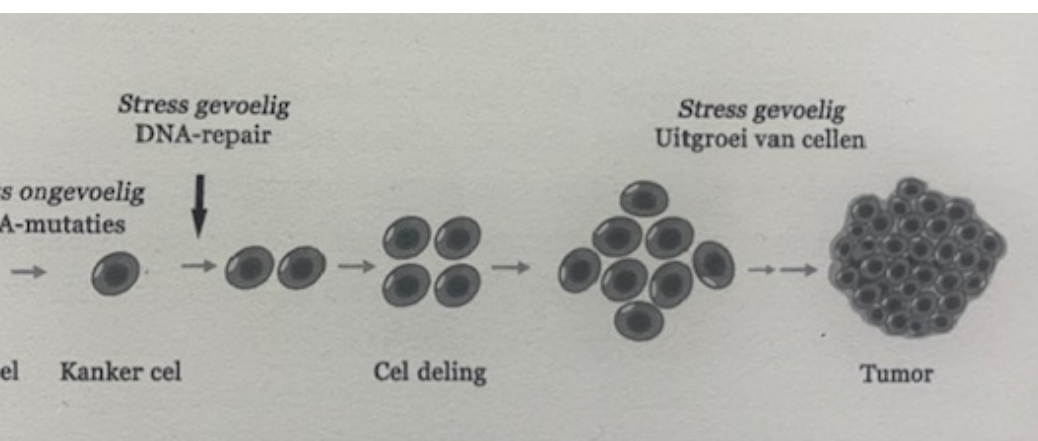
neurotransmitters en deze balans komt tot uiting in de aanwezige gevoelens. De synthese van deze neurotransmitters wordt verzorgd door een reeks enzymen, die genetisch verschillend kunnen zijn, waardoor die subtiele balans in neurotransmitters kan verschuiven. Op die manier kan een genetische aanleg bepalen in welke mate we gevoelig zijn voor stress, maar ook binnen het stress systeem zelf zijn genetische variaties. Zo ontwikkelen mensen die al erge dingen meegemaakt hebben, zoals een oorlog, eerder een posttraumatisch stresssyndroom wanneer zij een bepaalde genetische variant van een stresshormoonreceptor hebben. Behalve genetica is het ook van belang hoe de ervaringen waren met stress in het verleden, omdat dergelijk ervaringen de stressgevoeligheid kunnen vormen.

Alle gevolgen van Chronische stress



Waar speelt stress een rol in het ontstaan en verloop van kanker?

Mutaties staan aan het begin van het ontstaan van kanker. Hoe een mutatie wordt veroorzaakt, ofwel door straling, chemische reactie of spontaan, is op zich niet zo belangrijk. Het is wel belangrijk met welke frequentie deze mutaties optreden en hoe goed de opgetreden fouten gerepareerd kunnen worden. Stress heeft geen invloed op het ontstaan van mutaties. Nadat een mutatie is opgetreden, kan het DNA-repair-systeem in werking komen. Dit systeem is een zeer complex systeem. Als je alle reparatievormen samen bekijkt, is dit een zeer effectief systeem om mutaties te verwijderen en zo kanker te voorkomen. Om te zien hoe effectief het DNA-repair-systeem is in het voorkomen van kanker, moet je de werking van een bekend carcinogeen meten als je het systeem hebt uitgezet.



Stress en de ontwikkeling van een tumor vanuit een gemuteerde cel.

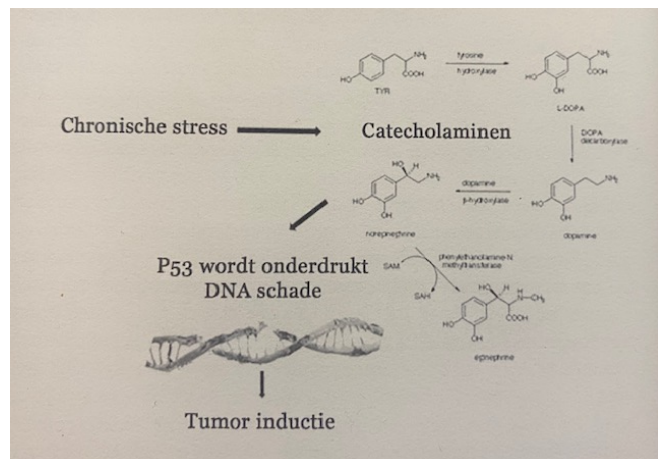
Een zeer belangrijke factor bij celdeling is het eiwit p53. Dit eiwit zorgt dat als er fouten in het DNA zijn, de celdeling stopt en de fouten worden gerepareerd. Lukt dit niet binnen een bepaalde tijd, dan wordt de cel gedwongen tot zelfdoding. Dus als door een mutatie een cel een kankercel zou kunnen worden, kan p53 ervoor zorgen dat de celdeling wordt stopgezet en de cel wordt vernietigd.

Er zijn twee manieren waardoor p53 minder of niet actief wordt, waardoor de ontwikkeling van kanker wordt bevorderd. Als eerst is er de mutatie in het gen voor p53 zelf. Door zo'n mutatie kan dit eiwit niet meer goed functioneren. Waardoor de kankercel kan ontsnappen. Voordat een cel een kankercel kan worden, moet er een aantal mutaties tegelijk in de cel zitten. Een van die mutatie die frequent voorkomt, is in het gen dat codeert voor p53.

Bij longkanker is p53 in zeventig procent van de gevallen gemuteerd en bij sommige huid tumoren zelfs 80%. Een andere groep mutaties in kankercellen is vaak apoptosemechanisme, waardoor de cel aan zijn verplichte zelfdoding kan ontsnappen. Ook zijn er vaak mutaties in genen die met groei te maken hebben. Weer even terug naar p53. Zodra de functie van dit eiwit verminderd, kan een cel met DNA-schade gemakkelijker ontsnappen. Daarmee wordt de kans groter dat een cel een kankercel wordt.

Een mutatie in p53 kan voor een verminderde functionaliteit zorgen, chronische stress kan dit ook, maar als de hoeveelheid p53 in een cel daalt, wordt de kans op kanker ook groter. Hier komt de chronische stress weer om de hoek kijken. De familie waar onder andere

adrenaline toe behoort heet: catecholaminen. Deze catecholaminen verlagen het gehalte aan p53, waardoor de kans op kanker stijgt. Behalve de invloed op tumorvorming heeft chronische stress, via catecholaminen, nog een hele reeks andere ongewenste effecten. Het frequenter voorkomen van beschadigde DNA kan leiden tot miskramen, neuro-psiachiatrische aandoeningen en een versnelde veroudering.



Proces van Chronische stress tot een Tumor

Samenvattend hebben eenzaamheid en stress veel gevolgen op het menselijk lichaam. Onder andere de levensduur en de kwaliteit van leven. Het voorkomen van eenzaamheid en stress is lastig, maar niet onmogelijk. Stress heeft meer gevolgen dan je denkt. Stress versnelt het proces van aderverkalking, depressie en angststoornissen. Ook zijn hart- en vaatziekten een groot gevolg van stress. Kanker ontstaat niet door stress, maar kan een tumor laten leven. Een tumor kan zonder enige oorzaak ontstaan. Zodra het zover is, zal het DNA-repair-mechanisme in de meeste gevallen deze mutatie repareren en wordt de cel weer normaal. Is reparatie niet mogelijk, dan wordt de cel gedwongen om zelfmoord te plegen via apoptose. Zowel bij het repareren als het aanzetten tot apoptose speelt het eiwit p53 een belangrijke rol. Door chronische stress kan de activiteit van p53 verminderen en kan de tumor in leven blijven. Hieruit blijkt dat ont stressen nog zo gek niet is (Capel, 2018).

Hoe hebben de ervaringen tijdens de Tweede Wereldoorlog de oorlogsgetroffenen positief beïnvloed?

We kennen de Tweede Wereldoorlog als een groot drama. Veel onschuldige mensen zijn vermoord, er zijn angsten en mentale ziektes ontwikkeld. Echter hebben sommige mensen de Tweede Wereldoorlog ook enigszins positief ervaren. Hoe hebben de ervaringen tijdens de Tweede Wereldoorlog de mensen eigenlijk positief beïnvloed?

Om te beginnen was er veel geweld tegen de burgers, zoals executies, gijzeling en bombardementen. Dit allemaal toonde aan dat er een betere bescherming van burgers in oorlogstijd moest ontstaan. Dit leidde tot de Geneefse verdragen van 1949. Daarnaast liet de Holocaust zien dat zelfs de 'gemanierde' volken in staat waren tot gruwelijke misdaden zelfs tot hun eigen bevolking. Waarborgen moesten vastgesteld worden ter bescherming tegenover hun regering. Er ontstonden toen o.a. de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens en het VN-verdrag voor burgerrechten en politieke rechten. Verder lieten de atoombomben op Japan in 1945 blijken wat voor ontzettende kracht deze bommen met zich meedragen. Dit toonde aan dat de wapenwedloop door internationale afspraken moest worden beheerst. Ook de enorme naoorlogse vluchtelingenstromen leidden in 1951 tot het algemene Vluchtelingenverdrag. Dit is een verdrag van de Verenigde Naties is aangenomen in 1951. In dit verdrag staat dat vluchtelingen en asielzoekers niet mogen worden teruggestuurd naar een land waar ze gevaar lopen (Amnesty, sd).

Een ander positief gevolg blijkt dat Holocaust-overlevenden met een positieve levensoriëntatie hen beschermen tegen posttraumatische stressklachten, ondanks de heftige belevenissen die zij hebben meegemaakt. Het onderzoek van Elisheva van der Hal laat zien dat er veel jonge kinderen blijvend getraumatiseerd kunnen raken. Overlevenden die de naoorlogse zorg als slecht of onvoldoende ervoeren, hebben nu meer fysieke, psychosociale en emotionele klachten. Het onderzoek van Elisheva laat zien hoe belangrijk het is dat jonge oorlogsslachtoffers goed worden opgevangen. De resultaten laten dus zien hoe je dit bij hedendaagse genociden kunt proberen te voorkomen (Lavender, 2007).

Het boek *Angst en Vrijheid* is verder gepubliceerd om ook op positieve gevolgen in te gaan. In dit boek verdiept Keith Lowe zich in de grote gevolgen die de Tweede Wereldoorlog heeft gehad op de geschiedenis van de mensheid. Door middel van individuele verhalen laat Lowe zien hoe leiders en gewone mensen zich staande hielden in de naoorlogse wereld. In het boek komt onder andere naar voren dat de mensen nieuwe manieren van denken ontwikkelden. Hiermee probeerden ze hun eigen ervaringen met betrekkingen op geweld en de wreedheid te verwerken. Zij stelden zich de oorlog voor als een groot gevecht tussen goed en kwaad. Er werd een mythologie ontwikkeld die het onbegrijpelijke begrijpelijk maakt. Zo ontstond er een tijd van idealen. Wetenschappers droomden van een wereld die niet alleen aangestuurd werd door technologieën, maar ook dat er verlichte, rationele en vreedzame wijzen werden toegepast. Filosofen zagen een mogelijkheid om de mensen dichter bij elkaar te brengen en hun onderlinge verschillen op te lossen om de wereld eerlijker en gelijkwaardiger te maken. Voor hen stond er een toekomst van vrijheid tegemoet. Deze dromen werden vaak door andere mensen al onmogelijk gemaakt. De een

die droomde van eeuwige vrede en werd door de ander met de instelling eeuwige slavernij uit zijn dromen geholpen. Keith Lowe hoopte dat als we men begrijpen waar deze emoties vandaan zijn gekomen, mogen we enige hoop koesteren te kunnen voorkomen dat ze ons wegvagen (Lowe, 2018).

Om een reëel beeld te geven hebben wij interviews gehouden met oorlogsgetroffenen. Deze zijn willekeurig gekozen uit verschillende omgevingen en situaties. Een van de interviews was met Frits Siegel. Frits Siegel is een zogenaamd buitenkampkind. Zijn vader werkte bij de telegraaf, waar berichten werden verzonden. De vader van Frits werd vlak voor de Japanse inval opgeroepen voor het KNIL, Koninklijk Nederlands-Indisch Leger, en naar Oost-Java gestuurd. Na de Japanse inval steelt Frits' vader een auto en rijdt terug naar zijn gezin. De vader van Frits gaf allemaal informatie aan het Britse en Australische leger. Hiervoor gebruikten ze een zender, deze lag in de schuur van het gezin. Op een dag kwamen de Japanners en arresteerden zijn vader. De zender werd niet gevonden. De oudste broer van Frits is ook gearresteerd. Zij zijn op gruwelijke wijze mishandeld. Een van deze voorbeelden wat Frits vertelde was dat zij slootwater in zijn vaders mond goten en hem gingen slaan. Zolang hij en zijn broer hun monden hielden, werden ze niet mishandeld. Zijn broer werd vrijgelaten en ze vluchtten de bergen in vlak bij een Indische kampong. Zijn moeder brengt telkens voedsel naar zijn vader in de gevangenis. Als de vader uit de gevangenis komt is hij ondervoed en heeft hongerodeem. In 1946 gaat het gezin naar Nederland om in 1947 terug te keren, maar na anderhalf jaar blijft het gezin definitief in Nederland. Wij hebben Frits onder andere gevraagd of er iets positiefs is aan zijn beleving van de Tweede Wereldoorlog. Hierop antwoordde hij: 'Ik ben ontzettend blij als ik weer op reis ga naar Indonesië. Als kind heb ik daar toch herinneringen gemaakt en de Indische mensen ontvangen je altijd super vriendelijk. Ik heb een gevoel van waardering gekregen die ik vroeger niet had.'

Daarnaast hebben wij een online interview met meneer Joop Lefrandt gehouden. De heer Lefrandt is geboren in 1933 te Semarang in een welgestelde familie. Het gezin heeft goede relaties met de Javaanse bevolking, via bedienden aan huis, en klasgenootjes op katholieke zustersschool. Joop had voor de capitulatie van Indië een goed leven. Na de capitulatie van Indië moest het gezin naar een kleinere woning verhuizen en mocht Joop niet naar school van de Japanse bezetter. Joop komt in een rollercoaster van emoties terecht. Wij hebben meneer Lefrandt onder andere gevraagd naar zijn positieve gevolgen. Hij antwoordde: 'Wees trots op je land van herkomst. Voor de repatriantengemeenschap trad ik met de Tropical Moods drie tot vier keer per jaar op, als tekstschrijver, een soort cabaretier. De Oosterse beleefdheid, houdt oude gebruiken in stand. Houd rekening met andermans mening. Geniet van het leven, maar wel met waardigheid: "Gozar de la vida con dignidade." en vergeet vooral: Tempus fugit! (De tijd vliegt!).'

Ook hebben wij een online interview met mevrouw Jeanne Diele-Staal. Mevrouw Diele-Staal is in 1938 in Almelo geboren. Haar vader is als lid van NSB betrokken bij het arresteren en ophalen van joden in Almelo. Op Dinsdag vlucht het gezin per goederentrein naar Duitsland. Na een kort verblijf keren ze in december 1944 terug naar Almelo. Vlak voor de bevrijding in 1945 slaat het gezin op de vlucht. Na de bevrijding keert het gezin terug naar Almelo, dit keer lopend. Gedurende Jeanne's jeugd wordt haar verleden van haar ouders voortdurend nagedragen en wordt zij hiermee gepest. Uiteraard hebben we mevrouw Diele-

Staal ook naar haar positieve gevolgen gevraagd. Hierin vertelde ze: 'Dat je je niet afhankelijk moet stellen van hetgeen dat je overkomt. De Tweede Wereldoorlog heeft me sterker gemaakt en mij ook meer oog leren hebben voor de mooie en goede dingen, die er gelukkig ook zijn. Het heeft me verder ook geleerd niet direct te oordelen als men anders denkt of doet als ik.' Daarnaast hebben wij mevrouw Diele-Staal gevraagd wat zij de volgende generatie mee wou geven. Hierop antwoordde ze: 'Denk niet alleen in goed of fout en dat vaak alleen maar vanuit afkomst of de groep waar men bij hoort. Denk aan kind van een NSB'er, kind van het Kalifaat, de moslim en de kleurling etc. Discriminatie is hier ook een onderdeel van. Besef dat jezelf ook een afkomst, vaststaande gedachten, gangen en tradities hebt. Veroordeel de daden, maar de mens en zeker niet om zijn afkomst. Ik hoop dat jullie generatie van deze dingen meer bewust wordt.' Mevrouw Diele-Staal geeft verder ook gastlessen in Westerbork. Kamp Westerbork was opzoek naar mensen met de achtergrond zoals Jeanne, deze zijn bijna niet te vinden. "Schuld- en schaamtegevoel en de vuile was hang je niet buiten. Vaak is het geval dat het voor altijd een familiegeheim blijft. Vanuit de Joodse achtergrond zijn er momenteel meer dan zestig gastsprekers, vanuit onze achtergrond zeven voor heel het land.": vertelde Jeanne. Jeanne besloot haar verhaal te vertellen. Hierdoor is er steeds meer werk op haar afgekomen, zoals ook interviews, radio en televisie etc. Mevrouw Diele-Staal ziet het als haar levenswerk om het nog te kunnen doen, want als zij het niet doet dan blijft er een stuk geschiedenis weg. 'Er worden gelukkig ook steeds meer boeken over geschreven en familiechronieken over hoe dit plaats heeft gevonden in de families,' vertelde mevrouw Diele-Staal.

We hebben verder een interview met Tanja Wolterbeek gehouden. Mevrouw Wolterbeek is geboren op 25 januari 1945 in het interneringskamp Vught geboren. Tanja's vader is een beruchte NSB'er in dienst van de SD. Hij is tijdens de oorlog betrokken bij razia's en arrestaties in Eindhoven. Vanwege de kwalijke rol tijdens de oorlog worden Tanja's ouders direct na de bevrijding gearresteerd en in kamp Vught geïnterneerd. De kinderen worden ondergebracht in pleeggezinnen. Wij hebben mevrouw Wolterbeek uiteraard gevraagd naar de positieve gevolgen naar de door haar meegemaakte oorlog. Ze antwoordde: 'In mijn vriendengroep zitten oud-verzetsmensen en Joodse generatiegenoten. Zij hebben mij een gevoel van eigenwaarde gegeven en het gevoel gegeven dat ik er mag zijn. Ik hoef mij niet schuldig te voelen. Al met al ben ik er sterk uit gekomen en ben trots wat ik met mijn leven heb bereikt. Ik geef samen met mijn Joodse maatje duo-gastlessen en er is van ons een documentaire gemaakt, "Een onwaarschijnlijke vriendschap" en zijn gevraagd om ons verhaal op te schrijven voor de tentoonstelling en het boekje "75 Verhalen" uitgegeven naar aanleiding van de viering van 75 jaar VN. 75 jaar vrijheid.' Wat zij graag deze generatie mee zou willen geven is. 'Jullie groeien op in een tijd dat veel mensen dreigen buitengesloten worden. Discriminatie op grond van volk, geloof of seksuele geaardheid is vaak ook het gevolg van het feit dat we niet meer kijken naar de individuele mens, maar meelopen met anderen. Verdiep je in de medemens; ga een gesprek met de ander aan "Veroordeel niet maar oordeel."

Harry Koopman is ook onderdeel van ons interview geweest. Meneer Koopman is geboren in 1942 te Amsterdam. Het gezin woont in de Plantagekerklaan in Amsterdam, om de hoek bij de Joodse Schouwburg. Vader, moeder, twee oudere broers en Harry. Zijn vader is kapper in het Nieuw Israëliisch Ziekenhuis, moeder is cheffin op een confectieatelier. In 1943 worden

Harry's moeder en broers bij een razzia opgepakt en weggevoerd. Vader en Harry weten te ontsnappen. Harry wordt na verschillende onderduikplaatsen overgedragen aan een organisatie die een onderduikadres regelt. Harry komt uiteindelijk terecht bij de familie Hey in Hillegom. Harry brengt daar de oorlog door als "Rotterdams bombardementsslachtoffer". Bij Willem en Maria Hey wordt Harry liefdevol opgevangen. De onderduikfamilie nam hem op, omdat zij met alle overtuiging wisten dat wat er om hen heen gebeurde foute boel was, denk aan het afzetten van de bevolking, het discrimineren etc. Meneer Koopman mocht gewoon naar buiten, want hij was nog klein en hij had een document meegekregen daarin stond dat hij een weeskind was en dat zijn ouders overleden waren en dat hij op straat was gevonden en alleen luisterde naar zijn voornaam. Doordat hij jong was kon hij nog niet echt vragen beantwoorden. Dus de familie kon Harry gewoon opnemen zonder schade te lopen. Hij heeft heel zijn leven meegenomen dat er dus mensen bestaan ondanks alle risico's mensen positieve keuzes maken en dus een goed hart hebben. Meneer Koopman heeft een goed stuk van de mensheid ontvangen en meegenomen in zijn leven. De oorlog heeft Harry eigenlijk positief beïnvloed. Hij heeft waardering gekregen voor bepaalde mensen, zoals zijn onderduikfamilie. Harry heeft vaak terugverlangt naar de oorlog, naar zijn onderduikperiode. Hij heeft veel heimwee meegemaakt. Dit komt omdat hij zich eenzaam voelde na de oorlog. In de oorlog had hij een gezin waar hij zich gewaardeerd voelde en zich veilig voelde. Na de oorlog ontmoette Harry zijn vader weer en hij had een nieuwe vriendin. Tussen Harry en haar klikte het niet echt dit vergrootte de heimwee naar de oorlog alleen maar weer. De oorlog heeft hem gemaakt wie hij nu is in een positief opzicht. Door wat hij heeft meegemaakt heeft hij waardering gekregen voor een bepaald soort mensen. Na de oorlog heeft hij zijn vrienden en kennissen altijd afgewogen in een bepaalde emotionele maat. Hierbij stelde hij zichzelf de vraag "Bij wie voel ik mij veilig bij?" als een oorlog weer zou komen bij wie zou ik kunnen blijven. Hierbij verwijst hij naar het lied *Mag ik dan bij jou* van Claudia de Breij. Hij zou graag deze generatie mee willen geven dat er vier keuzes zijn: Je kan meedoen en mensen apart zetten en ze flink pesten om je daardoor machtig te voelen. Dan heb je ook een persoon die langsloopt en denkt dat het wel een goed idee is om mee te doen, want als ik meedoe kan ik mij ook zo machtig voelen. Verder heb je een groepje die ziet wat er gebeurt die ziet dat het niet deugd en zien dat wat er daar gebeurt dat je dat niet kan maken, maar heb geen tijd om mee te doen en daarbij komt als ik me er mee bemoei pakken zij mij ook. En tenslotte is er een hele kleine groep, zoals zijn onderduikhouders, die zegt wat hier gebeurt dat deugt niet. Ik loop risico dat als ik mij er mee bemoei een klap zou kunnen krijgen, maar toch zegt die groep: 'Kom jij maar bij mij. Ik bescherm je.'

Al met al zijn er weinig positieve gevolgen. Door middel van de interviews zijn wij erachter gekomen dat men blij is met wat zij tegenwoordig hebben. Joop Lefrandt vertelde dat hij angst heeft dat hij iets te kort komt. Aangezien dat in zijn oorlogsperiode zo was. 'Wees blij met wat je hebt', vertelde Joop. Wat ook ontzettend veel naar voren kwam was dat je elkaar in je elkaars waarde moet laten. Jeanne Diele-Staal werd bijvoorbeeld buitengesloten, omdat zij de dochter van een NSB'er was. Hierdoor is zij ontzettend gepest. Veroordeel de daden, maar de mens en de afkomst zeker niet.

Hoe hebben de ervaringen tijdens de Tweede Wereldoorlog de oorlogsgetroffenen negatief beïnvloed?

De Tweede Wereldoorlog heeft natuurlijk veel invloed gehad op verschillende vlakken. Op economisch, cultureel en sociaal gebied, maar ook op de mens zelf. Zowel psychisch als mentaal heeft de oorlog de mens getekend. Dit kan in negatieve, maar ook in positieve zin. Hoe hebben deze ervaringen tijdens de Tweede Wereldoorlog de oorlogsgetroffenen negatief beïnvloed?

De negatieve gevolgen van de Tweede Wereldoorlog zijn over het algemeen voor de hand liggend, maar niet zo zeer de negatieve invloed op de mens zelf. Om het negatieve effect van de Tweede Wereldoorlog te onderzoeken, hebben wij interviews afgenomen. Het eerste interview is gehouden met Ies Leefsma. Meneer Leefsma is geboren op 28 april 1940 en is van joodse afkomst. Hij was jong in de oorlog en heeft hierdoor de oorlog niet bewust meegemaakt. Hij is weggehaald bij zijn ouders en dook onder in een ander gezin. Leefsma vertelde dat hij zich niets meer kan herinneren van het verlaten van zijn ouders en de onderduikperiode. Verder vertelde hij dat hij de periode na de oorlog ziek was. 'Ik was in de war,' aldus Leefsma. 'Met als gevolg dat ik naar joods maatschappelijk werk ging om daar begeleiding te krijgen die nodig is.' Daarnaast vertelde hij over het congres in Amsterdam: Het ondergedoken kind. Iedereen daar dacht dat zijn verhaal uniek was, maar daar bleek toen dat er zoveel overeenkomsten waren met anderen. Het was heel belangrijk voor erkenning. Leefsma had een plek nodig om te praten over het effect van de oorlog. Het kostte veel tijd om het uiteindelijk te verwerken. Eerst ben je vooral bezig met werk en familie, maar langzaam komt er boven wat er is gebeurd. Wie je bent en wat je identiteit is. Wat het meest is bijgebleven van de oorlog bij de heer Leefsma is vooral de nasleep ervan. Zo had hij een plek nodig om te praten en de oorlog te verwerken. Door de oorlog was de heer Leefsma ziek geworden in z'n hoofd.

Het tweede interview was met Frits Siegel. De heer Siegel werd in 1937 geboren in het plaatsje Babor op West-Java. Toen hij 52 jaar was vroeg zijn dochter aan haar opa, de vader van de heer Siegel: 'Opa, vertel eens wat over de oorlog?' Zijn vader wou nooit wat vertellen over de oorlog, maar toen begon zijn vader toch te vertellen. Zijn verhalen sloegen zo erg in bij Frits dat het zorgde voor slapeloze nachten. Op zijn werk kon hij zich niet meer concentreren. Vervolgens werd hij hierdoor afgekeurd en kwam hij in de WAO-uitkering terecht. Het oorlogstrauma was teruggekomen. De oorlog omschrijft de heer Siegel als iets om nooit te vergeten. Het meest bijgebleven bij hem is honger. Tijdens de oorlog vooral in 1944 was er een groot tekort aan voedsel. Het oorlogstrauma had een zeer negatief gevolg op deze man. Verder vindt hij het oneerlijk dat de overheid niet de erkenning geeft aan de oorlogsgetroffenen voor wat er gebeurd is.

Joop Lefrandt is in 1933 geboren te Semarang (Java) in welgestelde familie. Na de capitulatie van Indië moest het hele gezin verhuizen naar een kleinere woning en mocht meneer Lefrandt niet meer naar school van de Japanse bezetter. Op een dag wordt zijn moeder door de Japanse militaire politie gearresteerd en meegenomen voor verhoor. De heer Lefrandt ziet veel ellende om zich heen en de angst is groot. Hij herinnert zich niet alleen de transporten,

maar ook de vernederingen en mishandelingen moeten ze ondergaan. Het gezin is zeer verarmd na de oorlog. Via het online interview met de heer Lefrandt werden de negatieve gevolgen op hem nog duidelijker. Hij vertelt dat hij angst had, maar dit niet liet zien. Je moest tenslotte een grote jongen zijn en flink zijn. Als je huilde was je een huilebalk. Verder vertelt meneer Lefrandt dat hij bij het denken aan die periode een gevoel van pijn, onmacht en spijt voelt. Na de oorlog is hij in therapie gegaan, omdat hij een terugval kreeg na de oorlog door zijn oorlogsverleden. Deze therapie was met andere oorlogsgetroffenen, via de KJBB (Kinderen van de Japanse Bezetting en de Bersiap). Later ging hij heel gericht met een echte psychiater in gesprek. Dit ongeveer tien jaar lang wekelijks. Of de oorlog tegenwoordig nog speelt in het leven van Lefrandt zegt hij: 'Ja zeker, maar er is een verschil tussen angst en vrees: angst is ingebeeld, maar vrees heeft een concreet object. Angst is een reactie op een bestaande situatie. Bij vrees is die situatie er nog niet. Angst dat ik iets te kort kom: eten, drinken of aandacht. Als ik buiten loop en hoor dat er iemand is, dan houd ik er rekening mee dat ik me moet verdedigen.' Dit is een mooie beschrijving van de angst en vrees na de oorlog. Het laat duidelijk zien dat het echt impact heeft.

Daarnaast hebben we een online interview gehouden met Jeanne Diele-Staal. Ook zij vertelt over de negatieve gevolgen van de Tweede Wereldoorlog op haar welzijn. Mevrouw Diele-Staal vertelt dat de kleuterschool werd gesloten in die periode. Met als gevolg dat ze niet meer kon spelen met haar vriendjes. Niemand legde haar uit waarom ze niet meer kon spelen met haar vriendjes. Ze durfde niet meer de straat op en voelde angst. Het was een gevoel van eenzaamheid, ze hoorde er niet bij. Op Dolle Dinsdag vluchtte ze met anderen naar Duitsland, maar ze wist niet dat het een vlucht was. Dus in eerste instantie vond ze het leuk en spannend. In december 1944 vertrokken ze weer naar Almelo, de woonplaats van Jeanne en haar gezin. Daarbij is mevrouw Diele-Staal bang geworden voor het luchtalarm. Die was er toen de trein waarin zij zaten werd beschoten. Echter zegt mevrouw Diele-Staal: 'De angst kwam jaren later naar voren, toen ik zelf al kinderen had, bij het maandelijkse geluid van het luchtalarm. Ik kromp dan als het ware ineen. Dus mentaal heb ik zeker last, alleen beseftte ik toen niet waarom. Van de tocht naar Almelo kan mevrouw Diele-Staal zich niet meer veel herinneren. Alleen het eindeloze lopen. Met als gevolg zere voeten en vermoeidheid. Ook was er weinig te eten en was men al blij wanneer ze een beetje te eten kregen. Fysiek was het dus een zware gang van vijf weken lopen. Op mentaal vlak voelde je je elke dag slechter. Na de oorlog was de impact wel groot. Jeanne zegt: 'Ik werd behandeld door de GGD. Hier ging ik elke dag in bad om te worden bevrijd van vlooiën en luizen. Daarna kon ik weer naar school.' Tijdens de periode na de oorlog werden de NSB'ers nog onderscheidden van de anderen. Jeanne was een kind van een NSB'er en dus moest zij alleen achter in de klas zitten. Niemand wilde naast haar zitten of met haar spelen. In die tijd was je slecht als je een kind was van een slechte persoon. Gedurende Jeannes jeugd werd ze gepest met het verleden van haar ouders. Men dacht dus na de oorlog dat NSB'ers rotzakken en verraders waren. 'Als je gepest wordt heb je het gevoel dat je er niet bij hoort en anders bent. Iedereen mens wil erbij horen, dit is een normale behoefte. Pesten verstoort dat. Ooit stelde ik de vraag aan een jongen: 'Waarom pest jij?' Als antwoord kreeg ik: 'Als ik zelf pest word ik niet gepest.' Dat was een eerlijk, maar ook juist antwoord. Vaak staan mensen er niet bij stil welke gevolgen pesten voor iemand kan hebben. Het geeft een gevoel van minderwaardigheid. Bij Jeanne had het de invloed dat ze dacht meer te moeten doen dan een ander om erbij te mogen horen. Dus deed ze maar wat de ander vroeg. Je moet niet

boos worden, want dat recht heb je niet. Mevrouw Diele-Staal probeerde positief te blijven. Men zag haar lachen, terwijl ze van binnen hilde. Daarna verhuisde ze naar Den Haag. Daar besloot ze niemand te vertellen dat haar vader NSB'er was. 'Als niemand iets weet, word ik ook niet gepest,' dacht Jeanne Diele-Staal. Later is ze getrouwd en is moeder van zes kinderen. Haar kinderen zeggen tegenwoordig dat ze nog altijd bang is om iets fout te doen. Ze nam een verantwoordelijkheid die ze helemaal niet hoefde te nemen. Verder heeft ze moeten afrekenen met schuldgevoelens en schaamte. Dat heeft haar haar hele leven belast. Al met al zie je dus dat er veel en ook verschillende negatieve effecten zijn op het menselijk lichaam door de oorlog. De oorlog was een periode van onzekerheid. Bij Jeanne Diele-Staal uit zich dit in eenzaamheid, angst, gevoel van minderwaardigheid, stress schuldgevoelens en schaamte. Vooral het gepest worden speelde een grote rol bij Jeanne.

Pesten om je afkomst of geloof kwam veel voor in en na de oorlog. Zo ook bij Harry Koopman. Hij is gepest in zijn jeugd na de oorlog, omdat hij jood is. Hij werd uitgescholden en voelde zich eenzaam. Dit kwam omdat hij geen netwerk om zich heen had. De heer Koopman is een oorlogskind en kan daarom zich verder niet veel herinneren van de oorlog. Vooral na de bevrijding had de oorlog een negatieve impact op hem. Toen kreeg hij besef van de oorlog. Koopman had geen leuke jeugd. Ook verlangde hij naar de oorlogsperiode, omdat hij toen veel meer liefde kreeg. Hij had heimwee naar de oorlog. De heer Koopman voelde zich verlaten door zijn onderduikfamilie. Zijn vader heeft de oorlog overleefd, maar zijn vrouw en zoon zijn overleden. De vader van Harry kreeg een nieuwe (jonge) vrouw. Zij wou niet voor Harry zorgen. De heer Koopman zegt dat hij zich verworpen en niet welkom voelde. Als hij met nieuwe mensen omgaat denkt hij altijd of ze wel te vertrouwen zijn en of hij zich veilig bij hen voelt. Dit is een gevolg van de oorlog. De heer Koopman zegt: 'Johan Cruijff heeft het altijd gezegd elk voordeel heeft zijn nadelen en elk nadeel heeft zijn voordelen.'

Ook vertelt Tanja Wolterbeek over de negatieve gevolgen van de oorlog. Haar vader was ook een NSB'er. Het waren 'vieze vuile landverraders' volgens veel mensen. Daardoor werd Tanja ook gepest op school. Ze werd uitgescholden, er werd aan haar haar getrokken en ze mocht bij veel kinderen niet komen spelen. Op de vraag of mevrouw Wolterbeek angst ervaarde na de oorlog antwoord ze: 'Ja, één keer. Ik stal in die jaren erg veel. Toen ik vijf jaar oud was werd ik in de winkel op de hoek gesnapt, omdat ik mijn mond vol chocolade had. Mijn pleegvader komt me ophalen en zegt dat hij mij naar het politiebureau ging brengen. Daar zou ik worden opgesloten worden in de cel. De rit achter op de fiets is een groot trauma voor mij geworden. Uiteindelijk zijn we naar huis gegaan, toen beloofde ik het niet meer te doen. Aan deze belofte kon ik mij niet houden. Mijn pleegmoeder was vanwege het stelen met mij naar een psychiater gegaan. Als het zo doorgaat zou er niks van mij terecht komen. Het grootste negatieve gevolg was voor Tanja Wolterbeek dus het gepest worden doordat haar vader een NSB'er was.

In de Nederlandse maatschappij worden nog steeds veel kinderen van ouders die 'fout' zijn gepest. Ook voelen zij zich buitengesloten. In 1998 gaf het kabinet-Kok, een team van historici, verenigd in de Stichting Onderzoek Terugkeer en Opvang (SOTO) opdracht een onderzoek in te stellen naar de vaak problematische herintegratie van verschillende groepen oorlogsslachtoffers in de maatschappij vlak na de bevrijding. SOTO legde de vergeten verhalen bloot van ex-dwangarbeiders uit Duitsland en Indische Nederlanders die uit de

Japane kampen kwamen. Uit de resultaten bleek dat een grote groep kinderen van NSB'ers een ernstige hinder van het verleden van hun ouders ondervindt. Ook al hebben zij geen schuld aan de misdaden, toch voelen ze zich schuldig (Historisch nieuwsblad, 2002).

De Tweede Wereldoorlog was een periode van stress. Men wist namelijk niet wat er de dag erna zou gebeuren. Dit was vooral bij Duitsers na de oorlog. Uit onderzoek is gebleken dat in Duitsland posttraumatische stress-stoornis (PTSS) bij 60 tot 95-jarigen driemaal zo vaak voorkomt als bij jongere leeftijdsgroepen. Dit vanwege de niet-verwerkte traumatische ervaringen uit de Tweede Wereldoorlog. Zo kunnen sirenes herinneringen oproepen uit die tijd. Het geluid van sirenes komt namelijk overeen met luchtalarm voorafgaand aan een luchtalarm. Jeanne Diele-Staal, een van de geïnterviewden, vertelt ook dat zij hier mentaal tegenwoordig nog last van heeft. De meeste onverwerkte trauma's komen volgens wetenschappers na het pensioen pas naar boven, omdat men dan terugkijkt naar hun verleden. Deze herbeleving gaat vaak samen met gevoelens van schuld. Ook dit speelt hedendaags nog bij mevrouw Diele-Staal (Trouw, 2008). Stress is een oorzaak van angststoornissen en depressies. Angst komt bij elke geïnterviewde oorlogsgetroffene naar boven.

De Tweede Wereldoorlog heeft tientallen jaren nog invloed op de mentale en fysieke gezondheid van de mens. Ouderen die de oorlog van dichtbij hebben meegemaakt hebben ook een grotere kans op een depressie (Kraaijvanger, 2014). Verder is een angststoornis ook een psychische klacht als gevolg van de oorlog. De meeste klachten komen pas later naar voren, nadat men in een lange overlevingsstand heeft geleefd. De pijn is vaak zo groot dat mensen genoodzaakt zijn om het te verstoppen. Bovendien willen mensen na de oorlog hun blik op de toekomst richten in plaats van terug te kijken naar het verleden. Men was vooral bezig met de wederopbouw. Het wegstoppen van gevoelens kan uiteindelijk leiden tot chronische stress (Boer, 2020). Uit de interviews blijkt ook dat men hun angst en eenzaamheid wegstopte om sterk te blijven. De getroffen zelf vroegen ook niet om aandacht. Oorlogsgetroffenen kunnen zichzelf beschermen tegen psychische klachten, maar ze zullen vooral hulp van buitenaf nodig hebben. Je hebt veel organisaties die daarbij kunnen helpen. Veel van onze geïnterviewden hebben ook hulp gezocht. Dit was nodig om de traumatische ervaringen te verwerken.

Kortom, de oorlog heeft veel negatieve effecten gehad op het welzijn van de mens. Vooral in de vorm van angst, stress, eenzaamheid en gepest worden. Het pesten komt, omdat er na de oorlog nog steeds onderscheid werd gemaakt tussen verschillende achtergronden. De emoties die na de oorlog naar boven kwamen, durfde men niet te uiten. De meeste van onze geïnterviewden gingen opzoek naar hulp, maar de gevolgen van de oorlog zullen altijd blijven.

Conclusie

Al met al heeft de Tweede Wereldoorlog zowel negatieve als positieve effecten op het menselijk welzijn en lichaam. De negatieve effecten uitten zich voornamelijk na de oorlog. Men ervaarde stress, angst en eenzaamheid. Deze stress wordt bepaald door de balans van de activiteiten in de positieve en negatieve centra. De herinneringen uit het verleden hebben een sterke invloed hierop en de vorm van de uiteindelijke reactie wordt door het controlecentrum bepaald. Bovendien kan stress een rol spelen in het ontstaan en het verloop van kanker. Stress kan kanker niet laten leven, maar wel een tumor laten ontstaan dit kan uit het niets. Door chronische stress kan de activiteit p53 verminderen en zo kan de tumor in leven blijven. Dit speelt zich vooral in het menselijk lichaam af en versnelt het proces van aderverkalking, depressie en een angststoornis. Na de bevrijding moesten namelijk veel mensen in therapie om onder andere de angst, stress en eenzaamheid te verwerken. Daarnaast was het pesten een groot gevolg. De geïnterviewde mensen hebben allemaal verschillende achtergronden. Neem Tanja Wolterbeek zij werd gepest, omdat haar vader een NSB'er was. Het gevoel dat je buitengesloten wordt, omdat je vader een NSB'er was geeft je een gevoel wat je niet onder woorden uit kan brengen. Daarentegen zijn er ook positieve effecten. Er was veel geweld tegen de burgers in de Tweede Wereldoorlog, zoals executies, gijzeling en bombardementen. Dit leidde dus dat men het erover eens was dat er betere bescherming moest komen tegen de burgers. Hierdoor ontstond de Geneefse verdragen van 1949. Ook waren er na de oorlog enorme vluchtelingenstromen, wat leidde tot het algemene vluchtelingenverdrag. Hierin staat dat vluchtelingen en asielzoekers niet mogen worden teruggestuurd naar een land waar zij gevaar lopen. Frits Siegel was een buitenkamp kind in Nederlands-Indië. Hij heeft hier gruwelijke dingen meegemaakt. Ondanks zijn nare herinneringen aan de oorlog wordt hij tegenwoordig wel met open armen ontvangen. Ik heb een gevoel van waardering gekregen die ik vroeger niet had. Ook kwam naar voren dat men in de Tweede Wereldoorlog moesten roeien met de riemen die ze hadden. Was er geen eten dan was er geen eten. Tegenwoordig neemt men die gedachte nog mee. Ze laten bijvoorbeeld minder snel eten liggen en eten het gewoon op. Harry Koopman is mede dankzij de oorlog erachter gekomen dat er ook mensen met een goed hart bestaan. Ondanks dat Harry in een Joods gezin is opgevoed, doordat zijn ouders door de razzia waren opgepakt, opgevangen in een onderduikfamilie. Deze familie nam hem op, omdat zij ook wisten dat wat er om hen heen gebeurde foute boel was. Harry heeft altijd in zijn achterhoofd gehouden: 'Bij wie voel ik mij veilig?' Dat doet hij op de dag van vandaag nog steeds, met de gedachte stel dat er een oorlog uit zou breken bij wie kan ik blijven. Aldus overheersen de negatieve de positieve gevolgen op het welzijn van de oorlogsgetroffenen. 'Opdat wij nooit zullen vergeten.'

Nawoord

Wij hebben veel plezier gehad aan het maken van dit profielwerkstuk. Ook hebben wij hierdoor veel kennis opgedaan. Door de interviews en verdere opgedane informatie zijn we meer te weten gekomen over de gevolgen van de Tweede Wereldoorlog op de oorlogsgetroffenen en hoe dat zich uit in het menselijk lichaam.

Met dank aan:

- Landelijk Steunpunt Gast sprekers WOII
- Ies Leefsma
- Frits Siegel
- Joop Lefrandt
- Jeanne Diele-Staal
- Tanja Wolterbeek
- Harry Koopman

Als laatste willen wij meneer Schuitema bedanken voor het begeleiden van ons profielwerkstuk.

Bibliografie

- Amnesty. (sd). *Tweede Wereldoorlog – gevolgen voor mensenrechten*. Opgehaald van <https://www.amnesty.nl/encyclopedie/wereldoorlog-tweede-1939-1945-en-de-gevolgen-voor-mensenrechten>.
- Boer, J. d. (2020, mei 01). *Psychische gevolgen Tweede Wereldoorlog*. Opgehaald van Margriet: <https://www.margriet.nl/nieuws/psychische-gevolgen-tweede-wereldoorlog/>
- Capel, P. (2018). *Het emotionele DNA*. K.PI Education.
- Historisch nieuwsblad. (2002, juli). *Het laatste taboe in Nederland NSB kinderen*. Opgehaald van Historisch nieuwsblad: <https://www.historischnieuwsblad.nl/het-laatste-taboe-in-nederland-nsb-kinderen/>
- Kraaijvanger, C. (2014, januari 21). *WOII drukt zelfs nu nog een stempel op de mentale en fysieke gezondheid van ouderen*. Opgehaald van Scientias: <https://www.scientias.nl/woii-drukt-zelfs-nu-nog-een-stempel-op-de-mentale-en-fysieke-gezondheid-van-ouderen/#:~:text=Nieuw%20onderzoek%20toont%20aan%20dat,hebben%20op%20diabetes%20en%20depressie>.
- Lavender, T. (2007, mei 01). *Oorlogskinderen blijven getraumatiseerd*. Opgehaald van <https://www.leidenuniv.nl/nieuwsarchief2/1556.html>.
- Lowe, K. (2018, januari 16). *Hoe de Tweede Wereldoorlog ons voorgoed veranderde*. Opgehaald van <https://historiek.net/hoe-de-tweede-wereldoorlog-ons-voorgoed-veranderde/74675/>.
- Nederpelt, J. (2017, mei 05). *Geschiedenisles: Hoe begon de Tweede Wereldoorlog en hoe liep het af?* Opgehaald van (<https://www.nu.nl/dvn/4668651/geschiedenisles-begon-tweede-wereldoorlog-en-liep-af.amp>) .
- Olson, L. (2020, mei 6). *De laatste getuigen van de Tweede Wereldoorlog*. Opgehaald van <https://www.nationalgeographic.nl/geschiedenis-en-cultuur/2020/05/de-laatste-getuigen-van-de-tweede-wereldoorlog>.
- Trouw. (2008, mei 19). *'Veel oudere Duitsers kampen met trauma's WOII'*. Opgehaald van Trouw: <https://www.trouw.nl/nieuws/veel-oudere-duitsers-kampen-met-trauma-s-woii~b1b947fa/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.nl%2F>

Logboek

Datum	Persoon	Taak	Uren
17-08-20	Iedereen	Voorlichting over profielwerkstuk.	3
18-08-20	Iedereen	Thuis brainstormen voor een onderwerp.	1
18-08-20	Iedereen	Gesprek Schuitema.	1
20-08-20	Sarah en Sam	Brainstormen over deelvragen.	1
21-08-20	Sarah	Contactpersoon gezocht en gecontacteerd.	2
21-08-20	Gwen, Lotte en Sam	Verdiepen in onderwerp.	2
23-08-20	Sarah	Plan van aanpak	1
26-08-20	Iedereen	Brainstormen over deelvragen.	1
28-08-20	Gwen, Lotte en Sam	Brainstormen over onderwerp.	1
04-09-20	Gwen en Sam	Interview met ooggetuigen gepland.	2
04-09-20	Sarah	Contact met Landelijk steunpunt.	1
07-09-20	Sam	Thuis bezig met deelvraag.	1
07-09-20	Sarah	Thuis bezig met deelvraag.	1
07-09-20	Lotte	Verdiepen in achtergrond van de geïnterviewden.	1
09-09-20	Iedereen	Gesprek Schuitema	1
10-09-20	Gwen	Boek DNA lezen.	3
10-09-20	Sam	Interview voorbereiden.	3
11-09-20	Gwen en Sam	Interview Ies Leefsma incl. reis Groningen.	7
15-09-20	Lotte	Interview Frits Siegel voorbereiden.	2
21-09-20	Sam	Interview uittypen	2
23-09-20	Gwen	Deelvraag uitwerken.	3
25-09-20	Sarah	Interview uitwerken.	2
01-10-2	Gwen	Boek DNA lezen.	2

01-10-20	Lotte	Interview Frits Siegel voorbereiden.	2
02-10-20	Lotte en Sarah	Interview Frits Siegel incl. reis Beilen	8
07-10-20	Sarah	Interview uittypen	1
08-10-20	Sam	Deelvraag uitwerken	1
15-10-20	Gwen, Sam en Sarah	Deelvraag uitwerken	2
15-10-20	Lotte	Brainstormen website	2
16-10-20	Gwen	Deelvraag uitwerken	3
29-10-20	Sam en Sarah	Deelvraag uitwerken	2
30-10-20	Lotte	Website ontwerpen	2
30-10-20	Sarah	Deelvraag uitwerken	2
03-11-20	Iedereen	Speciale dag op school.	4
04-11-20	Iedereen	Gesprek Schuitema	1
05-11-20	Lotte, Sam en Sarah	Interview Harry Koopman via Zoom.	1
06-11-20	Iedereen	Speciale dag op school.	6
08-11-20	Lotte	Website en inleiding.	2
08-11-20	Gwen	Deelvraag uitwerken	4
10-11-20	Gwen	Deelvraag uitwerken	2
11-11-20	Iedereen	1 ^e versie in elkaar zetten	1
11-11-20	Sam	Deelvraag + 1 ^e versie	2
13-11-20	Lotte en Sam	Inleiding + deelvragen aanpassen	1
13-11-20	Sarah	Aanpassen en verbeteren	1
14-11-20	Sam	Alles nakijken	1
16-11-20	Iedereen	Conclusie	1
17-11-20	Sam	Verbeteren	1
18-11-20	Iedereen	1 ^e versie af	1
25-11-20	Sarah, Lotte, Sam	Feedback verwerken	1
01-12-20	Sam	Feedback verwerken	1
02-12-20	Sam, Gwen, Sarah	Overleg filmpje	1
08-12-20	Sam	Quotes en tekst gemaakt voor film	1
09-12-20	Iedereen	Filmpje opgenomen	3
10-12-20	Lotte	Website publiceren en QR code	2

10-12-20	Sarah	Filmpje bewerken	5
----------	-------	------------------	---

Gwen- 58 uur
Lotte- 52 uur
Sarah- 57 uur
Sam- 60 uur