

Zelfhulpgroepen voor oorlogsgetroffenen, partners en kinderen

Lies Schneiders en Ton Haans*

Inleiding

Oorlogservaringen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen. De trauma's die daarvan het gevolg zijn vragen om verwerking. Kenmerkend voor traumatische ervaringen is de machteloosheid waarmee getroffenen zijn geconfronteerd en die hen in een slachtofferrol kan vasthouden.

Zelfhulpgroepen bieden een mogelijkheid om die machteloosheid te doorbreken. Groepsleden worden aangesproken op hun eigen kracht om veranderingen in gang te zetten. De sociale steun van medegroepsleden vormt daarbij een belangrijke stimulerende factor.

Het verwerkingsproces van traumatische ervaringen wordt gekenmerkt door perioden van ontkenning en herbeleving die afwisselend optreden. In de ontkenning worden de schokkende beelden en gevoelens zoveel mogelijk vermeden. Bij herbeleving is er sprake van een opleving van emoties en is de getroffene gepreoccupeerd met het traumatisch gebeuren. Het verwerkingsproces verloopt niet zo schematisch als wordt gesuggereerd. Een getroffene kan bijvoorbeeld overdag zoveel mogelijk herinneringen aan traumatische situaties vermijden, maar 's nachts in dromen daarmee worden geconfronteerd. Het verwerken kost tijd en verloopt moeizaam.¹

Reacties op traumatische ervaringen kunnen zijn: angsten, nachtmerries, spanningen, depressies, slaapstoornissen, gevoelens van onzekerheid, onmacht, verdriet en woede, en lichamelijke klachten. Die reacties zijn voor volwassenen en kinderen dezelfde, maar er is ook een

* Drs. E.M.A. Schneiders, andragoloog, is als medewerker vrijwilligerswerk/zelfhulpgroepen verbonden aan de Stichting ICODO te Utrecht.

Drs. A.H.M. Haans is klinisch psycholoog/psychotherapeut en verbonden aan Centrum '45 te Oegstgeest. Hij is opleider van de Nederlandse Vereniging voor Groepspsychotherapie.

belangrijk verschil. Afhankelijk van de leeftijdsfase waarin een kind verkeert, hebben traumatische ervaringen invloed op de persoonlijkheidsontwikkeling en kunnen ze leiden tot identiteitsstoornissen. Bovendien is het voor kinderen moeilijk traumatische gebeurtenissen te plaatsen. Hun blik op de wereld is beperkt. Wanneer ouders door eigen onverwerkte trauma's niet in staat zijn hun getraumatiseerde kinderen op te vangen, bemoeilijkt dat het verwerkingsproces bij kinderen.²

Niet zelden blijven oorlogsgetroffenen gevangen in gevoelens van machteloosheid, angst, woede en verdriet. Men spreekt ook wel van gestoorde rouw. Bij een gestoord verloop treedt een vervlakking van het gevoelsleven op. Toch leiden veel oorlogsoverlevenden gedurende vele jaren een ogenschijnlijk 'normaal' leven. Maar in therapie en zelfhulpgroepen blijkt dat veel oorlogsgetroffenen (en andere trauma-slachtoffers) langzaam vervreemd zijn geraakt, niet alleen van de omgeving - hun partners en kinderen - maar ook van zichzelf en daarmee komen ze in een isolement.

Als er problemen zijn op het werk of in het gezin loopt de spanning door die onverwerkte gevoelens bij de oorlogsgetroffene op. Dan komen allerlei symptomen boven. De een wordt agressief, de ander wordt terneergeslagen en trekt zich terug. Die spanning werkt door in de relatie met de partner en de kinderen. Als spanningen van de oorlogsgetroffene niet door de partner kunnen worden opgevangen, kunnen onverwerkte gevoelens en conflicten die achter die spanningen schuilgaan, worden overgedragen op het kind. Een veel gebruikte term daarvoor is transgenerationele traumatisering. Bij doorwerking op de partner spreekt men wel van indirecte traumatisering.³

Een belangrijke factor in een goedlopend verwerkingsproces is sociale steun. Verschillende auteurs hebben erop gewezen dat de integratie van traumatische ervaringen mislukt als de maatschappelijke omgeving voor nieuwe trauma's zorgt door onvoldoende opvang.⁴

Zelfhulpgroepen leveren door hun sociale steun een bijdrage aan het verwerkingsproces van traumatische ervaringen. In dit artikel schetsen we hoe dat in zijn werk gaat. Na een korte begripsbepaling van zelfhulpgroepen in het algemeen, belichten we de zelfhulpgroepen voor oorlogsgetroffenen, partners en kinderen. We gaan daarbij met name in op de werkzame factoren van de onderlinge hulp in deze groepen.⁵ We ronden het artikel af met een beschrijving van de ondersteuningsfunctie van het ICODO ten aanzien van zelfhulpgroepen.

Zelfhulpgroepen in het algemeen

De oudste en waarschijnlijk meest bekende zelfhulpgroepen zijn die van de Anonieme Alcoholisten (AA). Deze groepen zijn in 1935 in Amerika opgericht. In de loop der jaren is er een diversiteit aan zelfhulpgroepen ontstaan, ook in Nederland. Om enkele varianten te noemen: groepen voor vrouwen in de overgang, mensen met epilepsie, voor lijdens aan multiple sclerose, vrouwen met borstamputatie, mensen met eetstoornissen of medicijnverslaving, stomagroepen, rouwgroepen, groepen voor mensen die als kind seksueel misbruikt zijn.

Kenmerkend voor zelfhulpgroepen in het algemeen is dat ze gebaseerd zijn op onderlinge hulp. Ze zijn homogeen, dat wil zeggen: ze richten zich op één levensingrijpende gebeurtenis, bijvoorbeeld een bepaalde ziekte. Deelname aan de groepen gebeurt op vrijwillige basis. De groepen zijn anoniem, hebben een vertrouwelijk karakter en vinden plaats op non-profit basis. De sleutelfiguren, vaak de begeleiders, komen uit de doelgroep zelf. Hun competentie komt in eerste instantie niet voort uit professionele training of kwalificaties, maar uit ervaring met, en wijsheid in het omgaan met de betreffende aandoening. Dat neemt niet weg, dat professionele hulpverleners soms een stimulerende rol spelen bij het ontstaan van zelfhulpgroepen.

De groepsvorming binnen zelfhulpgroepen wordt bevorderd door de overeenkomsten in het lijden van de groepsleden. Dat schept een band en is een belangrijke voorwaarde voor onderlinge hulp. Een gouden regel is dat groepsleden anderen in de groep geen adviezen geven, maar vertellen hoe zij zelf met hun problemen omgaan. Groepsleden leren zo van elkaar nieuwe manieren om op situaties en problemen te reageren en ze krijgen steun van de groep als ze die nieuwe manieren zelf gaan uitproberen. Ze worden daarmee aangesproken op hun eigen kracht om veranderingen in gang te zetten en vaardigheden te verwerven om met de desbetreffende aandoening om te gaan.

Zelfhulpgroepen variëren in mate van gestructureerdheid. En ze variëren in frequentie, van dagelijks doorlopende groepen (bijvoorbeeld AA-groepen) tot groepen die eens in de drie à vier weken voor een bepaalde periode bij elkaar komen. Maar voor alle geldt, dat het om een kleine groep gaat, met een bepaalde continuïteit en gebaseerd op onderlinge hulp.⁶

Ontwikkelingen in zelfhulpgroepen bij oorlogsgetroffenen

De professionele hulpverlening aan overlevenden uit de Tweede Wereldoorlog was in het begin vooral gericht op de individuele oorlogsgetroffenen, omdat hun materiële en psychische problemen om een directe aanpak vroegen. Daarnaast zochten overlevenden elkaar op op reünies van vriendenkringen en eigen organisaties, waarin gevallen werden herdacht en waarin de sociale contacten uit de oorlog vooral informeel werden gebruikt om de moeilijkheden in het naoorlogse leven beter het hoofd te kunnen bieden.⁷

Eind jaren zeventig werd de onderlinge hulp geformaliseerd in zelfhulpgroepen, aanvankelijk door overlevenden die als volwassenen de oorlog hadden meegemaakt en behoefte hadden aan nazorg na een therapie bij Centrum '45, een behandelinstituut voor oorlogsgetroffenen. Ze wilden een periodiek ontmoetingspunt waar ze steun konden vinden bij elkaar voor hun door de oorlog gekleurde problemen. Hieruit ontwikkelden zich zelfhulpgroepen voor volwassenen uit de oorlog.

Daarna volgden de oorlogskinderen uit voormalig Nederlands-Indië die tijdens de Japanse bezettingstijd geïnterneerd waren geweest. Zij twijfelden aan hun gevoelens en herinneringen uit hun kindertijd en hadden behoefte om met elkaar daarover te praten. Daaruit kwamen zelfhulpgroepen voor Indische kampkinderen voort, ook wel 'kongsi's' genoemd.⁸

In de loop van de jaren tachtig ontstonden zelfhulpgroepen voor partners die met elkaar ervaringen wilden uitwisselen over de problemen die zij ondervonden in de relatie met hun door de oorlog getroffen echtgenoot/echtgenote. Ook de weduwen van omgekomen verzetsstrijders zochten steun bij elkaar in een groep.

Kinderen van 'foute' ouders brachten lotgenoten bijeen in groepen. Ze voelden zich miskend en aangesproken op de politieke keuze van hun ouders. 'Niet de schuld, wel de straf' is een veel gebruikte slogan.

Bij kinderen van verzetsdeelnemers hadden hun ouders wel een goede keuze gemaakt in de oorlog en toch zaten deze nu volwassen kinderen met problemen in de relatie met hun ouders of overgebleven ouder. Net als de Indische kampkinderen kregen zij behoefte om met elkaar te praten over hun kindertijd.

De thans volwassen kinderen uit Putten, waar in 1944 de mannelijke bevolking als represaille is opgepakt en weggevoerd naar concentra-

te kampen, vormden zelfhulpgroepen om met elkaar na te gaan hoe die periode doorwerkte in hun leven.

Ook kinderen van andere categorieën oorlogsgetroffenen zochten elkaar op; de Indische en de joodse naoorlogse generatie.⁹

Een nieuw initiatief van kinderen van oorlogsgetroffenen zijn de zelfhulpgroepen waarin de dialoog tussen kinderen van de 'foute' en van de 'goede' ouders centraal staat.

Recentelijk zijn er zelfhulpgroepen voor oud-Indië militairen en voor hun partners ontstaan. Deze ex-militairen worstelen niet alleen met de gevolgen van hun oorlogservaringen, maar ook met de integratie van die periode in de jaren na de dekolonisatie.

Er komen signalen dat ook kinderen van militaire oorlogsgetroffenen plannen ontwikkelen voor zelfhulpgroepen. Opvallend in het geheel is dat er, naast groepen voor de nu volwassen kinderen uit Putten, geen andere groepen voor jeugdige burger-oorlogsgetroffenen zijn ontstaan, terwijl toch velen de hongerwinter als kind hebben meegemaakt, of op hongertochten zijn geweest, betrokken waren bij bombardementen of getuige van razzia's. Maar die groepen kunnen nog komen, want het beeld van zelfhulpgroepen wisselt. Groepen ontstaan, groeien in de loop der tijd soms uit tot een eigen organisatie waar naast onderlinge hulp ook belangenbehartiging een belangrijke pijler wordt. Andere zelfhulpgroepen komen een aantal jaren bijeen en als zij hun functie hebben vervuld, houden ze op te bestaan.

Begeleiding

Kern van iedere zelfhulpgroep vormen een of twee begeleiders. Dit zijn mensen uit de doelgroep die zorgen voor materiële en psychologische continuïteit. Begeleiders hebben in de regel zelf deelgenomen aan een zelfhulpgroep en/of zijn in therapie geweest. Vanuit hun eigen ervaring daarmee en vanuit lotsverbondenheid willen ze anderen helpen.

De groepsleden worden geworven door middel van oproepen in contactbladen voor oorlogsgetroffenen, in regionale bladen of door aandacht in de media, bijvoorbeeld een tv-documentaire, een radio-uitzending of een artikel in een tijdschrift. Het uitreiken van folders op reünies maakt oorlogsgetroffenen attent op deze vorm van hulpverlening. Huisartsen en maatschappelijk werkers verwijzen naar deze

groepen, evenals psychotherapeuten die de onderlinge hulp in een zelfhulpgroep belangrijk vinden voor hun cliënt, of als aanvulling op hun behandeling of als nazorg. Verwijzingen komen ook van de specifieke instellingen voor oorlogsgetroffenen.

Er is een verschil in opzet te constateren tussen zelfhulpgroepen voor de volwassenen uit de oorlog en de groepen voor de kinderen van toen en van na de oorlog. De groepen voor volwassenen uit de oorlog staan in het algemeen open voor alle categorieën oorlogsgetroffenen (joods, Indisch, verzet, burger- en militaire oorlogsgetroffenen) en zijn doorlopende, open groepen. De groepen voor de oorlogskinderen en voor degenen die opgroeiden in een gezin waarin de oorlog een grote rol speelde, zijn voornamelijk kortlopende, gesloten groepen (\pm vijftien keer) en beperken zich vaak tot één categorie.

Partners kunnen samen met hun oorlogsgetroffen echtgenoot/echtgenote deelnemen aan genoemde doorlopende open groepen voor volwassenen uit de oorlog. Er zijn ook kortlopende gesloten partnergroepen. Deze bestaan voornamelijk uit partners van oorlogskinderen.

Hiermee krijgen de verschillen in doorwerking van trauma's bij volwassenen en kinderen een uiterlijke vorm. Die verschillen nodigen uit om de werkzame factoren in deze groepen per onderdeel te bekijken: oorlogsgetroffenen, partners, kinderen.

Werkzame factoren

Een belangrijke factor in een goedlopend verwerkingsproces van traumatische ervaringen is sociale steun. Zelfhulpgroepen kunnen die sociale steun bieden: herkenning en erkenning zijn daarbij sleutelbegrippen; zich herkennen in het verhaal van de ander, én zich met het eigen verhaal begrepen voelen door de ander.

Deelname aan een zelfhulpgroep is voor sommigen een eerste stap uit een isolement. Voor anderen is het een aanvulling op een therapeutische behandeling of nazorg daarvan. Het gevaar van isolement is dat de psychische problematiek wordt versterkt. Zelfhulpgroepen werken preventief doordat ze een isolement doorbreken en terugval helpen voorkomen. Door de onderlinge hulp leert men beter om te gaan met de gevolgen van traumatische ervaringen en met de dagelijkse door de oorlog gekleurde problemen. De zelfhulpgroep functioneert dan als periodieke steun in de rug.

Ook voor de partners en de kinderen zijn erkenning en herkenning sleutelbegrippen. Oorlogsgetroffenen, partners en kinderen creëren ieder een eigen context (de zelfhulpgroep) waarin ze die herkenning en erkenning bij elkaar zoeken. Door de homogene samenstelling van de groepen, homogeen in de zin van oorlogsproblematiek, is er een grote overeenkomst in problematiek van de groepsleden. Dat schept een band en is, zoals vermeld, een belangrijke voorwaarde voor onderlinge hulp.

Hoe werkt die onderlinge hulp en welke rol spelen werkzame factoren als verwoorden, luisteren, vragen, leren van elkaar?¹⁰

Oorlogsgetroffenen

In gesprekken met begeleiders van groepen voor volwassenen uit de oorlog blijkt dat dergelijke groepen veelal een lange aanlooptijd hebben. Pijnlijke gevoelens, die met het oorlogsverleden te maken hebben, gaan verscholen achter spanningen die door dagelijkse problemen en gebeurtenissen worden opgeroepen. De ook door oorlogsgetroffenen zelf vaak onbegrepen gevoelens en gedragingen weerhouden hen in het begin van actieve deelname aan een groeps gesprek. Bovendien is het voor de oudere generatie ook niet zo gebruikelijk om over ervaringen en gevoelens in een groep te praten. Aanvankelijk zijn de groepsleden dan ook nogal met zichzelf bezig, in zichzelf gekeerd, wantrouwend, geïsoleerd. Langzaam komt het proces op gang van vertellen, luisteren naar anderen en vragen stellen aan anderen. Vooral wantrouwen en het niet kunnen vinden van woorden voor traumatische ervaringen spelen daarbij een rol. Begeleiders stimuleren het proces door zelf iets te vertellen over hun eigen ervaringen, door voorzichtig vragen te stellen en door de verteller nadrukkelijk te belonen voor het geschonken vertrouwen, waardoor de overlevenden hun vertrouwen in de medemens weer kunnen herstellen.

Een begeleider: 'Als ze zich meer thuisvoelen in de groep is de kans groter dat ze zich kwetsbaarder durven opstellen, zoals de man die niet met zijn kinderen kon praten en daarover in de groep vertelde. Een ander groepslid pakte dat op en zei: "Ik kan wel met mijn kinderen praten en ik zeg de dag nog dat ik die doorbraak heb beleefd. Met steun van Centrum '45 heb ik het toen aangedurfd." En hij heeft verteld hoe dat in zijn werk is gegaan. De laatste keer zei de eerste man: "Ik wil jullie straks iets vragen." Ik zei:

“Het mag meteen.” “Nee, nee”, zei hij, “even wachten.” Hij is dan nog moed aan het verzamelen. Het is ook een reuzensprong. Later zei hij: “Ik wil met jullie nog eens repeteren hoe je zo’n gesprek met je kinderen nou goed moet doen.”

Daar zit zo’n compliment in. Namelijk vertrouwen hebben.’

Alle werkzame factoren zijn in dit citaat samengebond. Het verwoorden en het leren vragen om hulp zijn de eerste stappen uit een isolement. Door het luisteren naar de anderen en het geven van vertrouwen dat door de begeleiders nadrukkelijk wordt beloond, komt de hoop dat wat een andere oorlogsgetroffene kan bereiken ook voor het zoekende groepslid uit het citaat mogelijk is. En daarmee komt een andere werkzame factor naar voren: het leren/het helpen van elkaar. Leren van elkaar hoe met de gevolgen van traumatische ervaringen om te gaan. Door de onderlinge uitwisseling daarover worden actuele onbegrepen gevoelens en gedragingen duidelijker en kunnen verbanden gelegd worden met het traumatisch verleden. Zo draagt de onderlinge hulp in een zelfhulpgroep bij aan het ordenen van iemands leven en het aanbrengen van continuïteit daarin. Die onderlinge hulp wordt gestimuleerd, waardoor oorlogsgetroffenen worden aangesproken op hun eigen kracht. Dat is een niet te onderschatten tegenwicht tegen het machteloze gevoel waarmee oorlogsgetroffenen door traumatische ervaringen zijn geconfronteerd en waardoor ze in een slachtofferrol dreigen te worden vastgehouden. Dat doorbreken van het machteloze gevoel, of liever, het aanspreken op de eigen kracht van oorlogsgetroffenen waar dat mogelijk is, biedt een opening om veranderingen in gang te zetten. Veranderingen die oorlogsgetroffenen niet, zoals toen, overkomen, maar waarbij ze het heft in eigen hand kunnen nemen. Hoe belangrijk de steun van lotgenoten daarbij is, blijkt uit het citaat.

Wanneer groepsleden de ervaring opdoen dat zij met hun verhaal iets voor anderen in de groep kunnen betekenen, biedt dat een positief tegenwicht tegen het negatieve zelfbeeld dat oorlogsgetroffenen vaak hebben en de daarbij horende gevoelens van minderwaardigheid. Die betekenisgeving is een belangrijk element in het verwerkingsproces van traumatische ervaringen. Dat negatieve zelfbeeld hangt nauw samen met de machteloze woede, angst en verdriet waarin getraumatiseerden gevangen zitten en die destructief werken, voor de getraumatiseerde zelf, maar ook voor zijn omgeving: partner en kinderen die

daarin worden meegetrokken. Die negatieve gevoelens worden gevoed door actuele gebeurtenissen, zoals de dagelijkse beelden op de televisie van de gevolgen van oorlogen als in Afrika en ex-Joegoslavië. Hoe oorlogsgetroffenen hun destructiviteit kunnen afreageren op partners en kinderen blijft vaak verhuld, ook in een zelfhulpgroep. Agressie is een beladen onderwerp. De groeiende veiligheid, het toenemend vertrouwen in elkaar, maken het mogelijk dat de begeleider door voorzichtig navragen openingen tot gesprek hierover biedt. Het hangt van de begeleider af of hij agressie tot gespreksonderwerp durft te maken. Begeleiders zetten een constructieve lijn uit. Ze belichten ook positieve gebeurtenissen in het levensverhaal van groepsleden, brengen een onderscheid aan tussen (de tijd van) toen en nu, plaatsen positieve dingen op de voorgrond door huiswerkopdrachten als: maak een lijstje van tien goede dingen in je leven.

Een begeleider: 'Ik informeer van tijd tot tijd hoe de stand is. Eerst hebben ze bij voorbeeld drie positieve dingen kunnen bedenken, na een paar maanden zijn het er vijf ... en dan vertel ik over mijn eigen verdriet, vorige week, dat ik met een blocnootje ben gaan zitten, rustig, om te kijken of ik er tien goede dingen op kon zetten. Ik dacht: het wordt niks. Dan vertel ik dus hun verhaal. Ik haal er nog geen drie... Het is toch knap meegevallen. Maar wees eerlijk tegenover jezelf, zeg ik dan, en volledig. Zeg ook dat je zo heerlijk met een boekje in de zon hebt gezeten, in je lekkere stoeltje, en dan schilder ik een heel huiselijk tafereeltje, een grasveldje waar kindertjes spelen met emmertjes water. Dat is zo verdomd leuk. Dan gaan ze een beetje lachen, omdat je een lief, vredig, aardig gebeuren in deze sombere wereld op de voorgrond plaatst.'

Door het regelmatig benadrukken dat er ook positieve gebeurtenissen zijn, wordt de kans groter dat de destructieve levenservaringen met de constructieve worden verweven. Dat vraagt tijd en geduld, maar leidt samen met de onderlinge hulp uiteindelijk tot beter sociaal functioneren en vergroting van de persoonlijke draagkracht.

Kinderen van oorlogsgetroffenen

Anders dan bij groepen voor volwassenen uit de oorlog, waar het accent ligt op het vervlechten van negatieve ervaringen met positieve gebeurtenissen, wordt bij de groepen voor nu volwassen kinderen van

oorlogsgetroffenen in de regel toegewerkt naar een eigen verhaal met betrekking tot de oorlog en naar een losmaking uit het oorlogsverhaal van de ouders. Maar er is in het algemeen een belangrijk onderscheid tussen oorlogskinderen en naoorlogse kinderen van oorlogsgetroffenen. Oorlogskinderen hebben de oorlog als kind overleefd. Op jonge leeftijd hebben ze ingrijpende ervaringen meegemaakt, zoals onderduik, vernietigings-/interneringskampen, bombardementen, razzia's enzovoort.

Ervaringen waarvan ze de sporen in hun verdere leven meedragen. Daarnaast hebben ze met de naoorlogse kinderen van oorlogsgetroffenen gemeen dat ze opgroeiden in een gezin waarin de oorlog een grote rol speelde. Bij oorlogskinderen uit voormalig Nederlands-Indië komt daar bovendien de emigratie uit hun geboorteland naar Nederland bij als ingrijpende levenservaring.

Dat wij op deze plek aandacht besteden aan oorlogskinderen en deze niet onder het kopje oorlogsgetroffenen plaatsen, waar ze natuurlijk wel toe behoren, heeft te maken met hun zoekproces zoals dat in zelfhulpgroepen naar voren komt. Een proces dat sterke overeenkomsten vertoont met dat van naoorlogse kinderen van oorlogsgetroffenen. Bovendien nemen aan sommige zelfhulpgroepen zowel oorlogskinderen als naoorlogse kinderen deel.

Hoe is het om een deel van je kindertijd in kampen door te brengen? Hoe is het om op te groeien in een gezin met een getraumatiseerde ouder, of in een gezin waarin ieder gezinslid - ouders/broers/zussen - ingrijpende oorlogservaringen heeft meegemaakt? Deze levensvragen zijn bij deze mensen vaak niet als vanzelfsprekend aan bod gekomen, omdat zij bedreigend kunnen zijn voor het evenwicht dat gezinsleden afzonderlijk en met elkaar hebben opgebouwd. Een evenwicht dat het weliswaar mogelijk heeft gemaakt om ondanks ingrijpende oorlogservaringen een bestaan op te bouwen, maar soms ten koste van de eigen persoonlijkheidsontwikkeling. Twijfels over gevoelens en herinneringen uit de kindertijd worden daarbij versterkt. Die vragen komen in de zelfhulpgroepen alsnog aan bod.

In het begin, zo schetsen de begeleiders, zijn de groepsleden met zichzelf bezig om hun eigen kinderverhaal boven water te krijgen. De begeleiders stimuleren dat door het aanbieden van gespreksthema's die als een doorgaande lijn door het groepsproces lopen. De thema's nodigen uit tot het vertellen van fragmenten uit een kinderverhaal.

Door flarden van kinderverhalen van andere groepsleden wordt getracht het eigen kinderverhaal meer compleet te krijgen. De thema's vormen op die manier een leidraad bij het zoeken naar dat eigen verhaal met betrekking tot de oorlog, en naar de eigen emoties. Emoties die door loyaliteitsconflicten met de overgebleven ouder(s) niet aan bod konden komen.

Een begeleider: 'Hoe ga je om met agressie? ... Het beheersen van agressie, daar komt het op neer. De meesten beheersen hun agressie ten opzichte van de buitenwereld, op hun werk, maar thuis niet. Daar kunnen dingen gebeuren, ook ten opzichte van de eigen kinderen, die vaak niet verantwoord zijn. Iemand kwam tot de ontdekking dat hij dat niet onder controle had en hij is teruggegaan naar zijn psychiater om dat uit te zoeken. Ik heb wel eens in de groep meegemaakt dat iemand een hele grote mond gaf, ging schreeuwen en met zijn vuist op tafel sloeg. Toen was het mis en hebben we een pauze moeten inlassen. Daarna hebben we geprobeerd het uit te praten. Er gebeurde bij sommigen vreselijk veel, die werden bang. Sommigen zijn in een zeer agressieve omgeving grootgebracht. Eén zei: "Mijn vader was voor de buitenwereld een heel sociaal mens, moest voor de hele wereld goed zijn, maar thuis was het een dictator, een secreet, hij sloeg ons, wij waren bang voor hem. Nog steeds denk ik: wat zou mijn vader ervan zeggen?" Daar is dit groepslid nog niet los van. Dat zweeft nog daarboven.'

Uit dit citaat wordt duidelijk hoe verstoord de agressiehuishouding bij oorlogsgetroffenen, maar ook bij kinderen, kan zijn. Het is dan ook niet verwonderlijk dat agressie, net als bij de groepen volwassenen uit de oorlog, een beladen onderwerp is. Dit thema is gemakkelijker bespreekbaar als het gaat om geweld veroorzaakt door de toenmalige bezetters, bij voorbeeld situaties als een vader die thuis in aanwezigheid van zijn kinderen werd gearresteerd, of een moeder die in aanwezigheid van haar kinderen door de Japanners werd gestraft omdat ze voedsel had weggenomen.

Ook hier hangt het van de begeleider af of hij een dergelijk beladen onderwerp als geweld in het gezin bespreekbaar durft te maken.

Een ander thema dat nauw met die eerder genoemde loyaliteitsconflicten samenhangt is 'afscheid'.

Een begeleider: ' "Van wie heb je afscheid genomen in je leven?" is zo'n heel ingrijpend thema. Vooral voor degenen die nooit hebben kunnen rouwen. En dan vertel ik als voorbeeld over een lezing op het ICODO van de schrijfster Ida Vos, die twee soorten verdriet beschreef: het vierkante verdriet en het ronde verdriet. Het vierkante verdriet is een verdriet met hoeken. Dat is niet afgerond. Bij het ronde verdriet, zonder hoeken, heb je iets kunnen afronden, heb je echt afscheid kunnen nemen ... Zo kan het verdriet in de groep bespreekbaar worden. Bij de overgebleven ouder(s) is dat vaak niet bespreekbaar. En vanuit zo'n thema als "afscheid" komt weer heel veel voort. Sommigen gaan samen naar het kamp van de betreffende ouder of naar een begraafplaats of een vereniging van oud-kampgenoten. Daarin ondersteunen ze elkaar.'

Op deze wijze kan een rouwproces op gang gebracht worden en krijgen groepsleden als het ware permissie om alsnog hun eigen kinderverdriet serieus te nemen. In gezinnen van oorlogsgetroffenen, waar zoveel verdriet en woede samengebald kunnen zijn, zijn de ervaringen van de oorlogsgetroffen ouder(s) vaak allesbepalend. De ervaringen en emoties van de andere gezinsleden lijken daarbij in het niet te vallen. In een groep met lotgenoten kunnen pijnlijke ervaringen alsnog bespreekbaar worden.

Uit dit citaat komt ook naar voren hoe belangrijk de werkzame factor 'luisteren' is. Luisteren naar elkaars verhalen, het serieus nemen daarvan; dingen die in het ouderlijk huis niet vanzelfsprekend waren en waarvoor de emotionele ruimte vaak ontbrak.

Nog een andere werkzame factor wordt in dit citaat genoemd: ondersteunen van elkaar. Van elkaar leren hoe om te gaan met de gevolgen van traumatische ervaringen en elkaar helpen bij het zetten van moeilijke stappen als de tocht naar een kamp of een begraafplaats. Die stappen kunnen een rouwproces bevorderen en een aanzet zijn tot losmaking.

Begeleiders creëren een veilige bedding door structuur (de thema's) en begrenzing (vijftien bijeenkomsten) aan te brengen, waardoor de onderlinge hulp in deze groep tot ontplooiing kan komen. Door structuur en begrenzing kan angst worden gereduceerd. Het accent van de onderlinge hulp ligt op elkaar helpen bij het zoeken naar het eigen verhaal met betrekking tot de oorlog en naar de eigen identiteit. Alsnog loskomen van de verstrengeling met de ouders. Gaandeweg

wordt voor groepsleden duidelijker 'wat bij mij hoort en wat bij mijn ouders' en wordt het eigen levensverhaal steeds duidelijker verwoord.

Een begeleider: 'We hebben het wel eens in de groep gehad over: "Wat zit er in je rugzak? Is hij dicht? Staat het klepje wel eens open? Gooi je er wel eens wat uit?" Het gaat er om dat die rugzak draagbaar wordt, los kom je niet van die rugzak, want dat is de rode draad die door je leven loopt. Zolang je niet weet wat er in je rugzak zit is het niet goed. Dat te benoemen, wat er in die rugzak zit, gebeurt in de groep. En wat wel en niet in die rugzak hoort. Wat je erin wilt houden. Op deze wijze met die rugzak bezig zijn heeft te maken met losmaken. En dat is voor iedereen verschillend. Die laat dit uit zijn rugzak en die dat ... Het is een aanzet tot een eigen keuze.'

Partners van oorlogsgetroffenen

De doorwerking van traumatische ervaringen van de oorlogsgetroffene op de partners is lang onderbelicht gebleven. De gevolgen voor partners van een gestoord rouwproces bij oorlogsgetroffenen zijn groot. De oorlogsgetroffene wordt dan in beslag genomen door eigen onverwerkte gevoelens en er is weinig ruimte om zich emotioneel op anderen te richten. Daarbij speelt de angst voor herhaling van het traumatisch verlies van dierbaren. Intimiteit wordt dan vermeden uit angst voor een hernieuwd verlies.¹¹

Partners kunnen door eigen onverwerkte ingrijpende levenservaringen - dat kunnen oorlogservaringen zijn, maar ook andere ingrijpende ervaringen als ziekte of verlies van gezinsleden - dit vermijden van intimiteit onbewust versterken. De partnerkeuze kan zelfs te maken hebben met gevolgen van onverwerkte traumatische ervaringen van beide echtelieden.¹²

Hoe het ook zij, zowel bij lichamelijke als bij psychische gevolgen van de oorlog is de partner degene die de getroffene opvangt. Het is begrijpelijk dat er onder de vaak zware omstandigheden huwelijks- en gezinsproblemen kunnen ontstaan. Met het ouder worden van de partner kan de verzorgende taak door afname van de spankracht een ondraaglijke last worden.¹³ Daarbij heeft men de traditionele rolverdeling tussen man en vrouw voor ogen, waarbij de vrouw zich zorgend, invoelend en opofferend opstelt. In hoeverre de geschetste verzor-

gingsdruk voor mannelijke partners anders is dan voor vrouwelijke is op dit moment nog niet in beeld gebracht.

Partners uit zelfhulpgroepen brengen naar voren, dat het lang heeft geduurd voordat de klachten, spanningen en nachtmerries van hun echtgenoot/echtgenote in verband werden gebracht met de late gevolgen van de oorlog. Ze melden dat het gezin wordt meegetrokken in het vermijden van situaties die aan traumatische gebeurtenissen doen denken en zo in een toenemend wantrouwen en isolement terechtkomt. In de zelfhulpgroepen kunnen zij hun verhalen aan elkaar kwijt. In de beginfase van de groep ligt het accent op de herkenning bij de anderen en de erkenning die men krijgt doordat de verhalen serieus worden genomen. Men voelt zich door de anderen begrepen.¹⁴

Een begeleider: 'Als ze elkaar langer en beter kennen durven ze ook meer ... Sommige partners zitten heel erg verstrengeld in de problemen van hun man. Dat duurde een tijdje voordat we dat in de groep zagen en daarover iets durfden te zeggen tegen elkaar. En vragen durfden te stellen in de zin van: "Waarom reageer je op die manier op je man?" Je leert in de groep je problemen onder woorden te brengen en daardoor wordt het ook voor jezelf duidelijker. Het wordt bespreekbaar en daardoor beheersbaar. Uiteindelijk geeft de groep je aanwijzingen om te leren ermee om te gaan. Er wordt dan wel gezegd: "Je kunt de ander niet veranderen, maar je moet jezelf veranderen." Deze bewustmaking kan een ommekeer in iemands leven betekenen. Doordat je jarenlang intens met iemand hebt meegeleefd, kun je je op den duur met zo iemand gaan vereenzelvigen. Als je al pratende leert je uit die verstrengeling los te maken en weer jezelf te zijn, is dat in het voordeel van beide partners.'

Ook in dit citaat komen alle werkzame factoren samen. Het verwoorden en vragen om hulp als eerste stap uit een isolement. Het leren omgaan met de gevolgen van traumatische ervaringen en het vinden van steun bij elkaar om veranderingen in gang te zetten.

Uit dit citaat spreekt ook hoe toegewerkt wordt naar een losmaking uit de verstrengeling met de oorlogsgetroffene en naar meer autonomie van de partner. Om dat te bereiken zullen ook eigen ingrijpende levensgebeurtenissen van de partner aan bod moeten komen. Dat gebeurt niet vanzelfsprekend in partnergroepen. Partners neigen ertoe

hun eigen levensverhalen ondergeschikt te maken aan die van hun echtgenoot/echtgenote, de erkende oorlogsgetroffene. De onderlinge hulp blijft dan - net zoals in zelfhulpgroepen waaraan oorlogsgetroffenen en partners samen deelnemen - beperkt tot het leren omgaan met de gevolgen van traumatische ervaringen bij de oorlogsgetroffen echtgenoot/echtgenote. Dat op zich betekent niet dat de veranderingen die door de onderlinge hulp op gang worden gebracht niet een aanzet kunnen zijn tot een verdere ontwikkeling bij de partner.

Ondersteuningsfunctie van het ICODO

Het ICODO biedt begeleiders van zelfhulpgroepen voor oorlogsgetroffenen, partners en kinderen ondersteuning door cursussen en een zeswekelijks begeleidersoverleg. Met name dit overleg is voor begeleiders een belangrijk steunpunt. Het hanteren van problemen in de groep, het eigen functioneren als lotgenoot en begeleider en de verstrengeling van de problemen die daarmee gepaard kan gaan, zijn vaste onderdelen op dit overleg. De gemengde samenstelling bevordert een vruchtbare uitwisseling van de verschillende manieren waarop traumatische ervaringen een plaats krijgen in het leven van oorlogsgetroffenen, partners en kinderen. Begeleiders van de groepen voor volwassenen uit de oorlog krijgen via de begeleiders van groepen voor kinderen van oorlogsgetroffenen als het ware een inkijkje in wat de nu volwassen kinderen bezighoudt. Dat geldt natuurlijk ook voor begeleiders van partnergroepen en vice versa. Dat bevordert het inzicht bij begeleiders in de verwerking van traumatische ervaringen en de doorwerking daarvan op de gezinsleden. Zij kunnen daar in hun eigen groepen hun voordeel mee doen.

Een andere belangrijke uitstraling van dit gemengde begeleidersoverleg is het relativeren van de verbijzondering. Herkenning is, zoals gezegd, een belangrijk element in zelfhulpgroepen, maar heeft het gevaar in zich dat de herkende problematiek als uniek voor de groep wordt gezien. Dat werkt verbijzondering in de hand en daarmee dreigt een individueel isolement te worden ingeruild voor een groepsisolement, waardoor het verwerkingsproces bij groepsleden wordt geremd. Aan dit negatieve aspect van zelfhulpgroepen wordt ook aandacht besteed in de cursussen voor begeleiders van deze groepen. Het doel van de cursus is begeleiders inzicht te geven in de samenhang tussen herkenning en groepsprocessen, en de rol van de begeleider daarbij.

Zelfhulpgroepen bieden door die herkenning veel voordelen:

- geborgenheid (ergens bijhoren);
- doorbreken van isolement;
- acceptatie (je begrepen voelen);
- uiten van emoties;
- leren omgaan met de gevolgen van traumatische ervaringen;
- ordenen van het eigen verhaal, gestimuleerd door het verhaal van anderen.

Maar er kunnen ook nadelen zijn:

- snel invullen wat de ander denkt of voelt (verstrengeling); 'Onder lotgenoten is het zo fijn, want je hebt aan een half woord genoeg';
- het belemmeren daardoor van het vinden van eigen woorden voor ervaringen en gevoelens;
- het belemmeren daardoor van het ordenen van het eigen unieke levensverhaal.

Uiteindelijk gaat het om expressie van het eigen unieke levensverhaal om daarmee de continuïteit in iemands leven te herstellen.

Zelfhulpgroepen komen aan deze fase soms niet toe, omdat men herkenning ziet als doel en niet als stimulans om te komen tot dat eigen unieke levensverhaal. In ieder geval is er spanning tussen herkenning (het gemeenschappelijk traumatische dat men deelt in de groep) en het unieke levensverhaal van ieder groepslid. Daarbij speelt ongetwijfeld een rol dat onderlinge rivaliteit, boosheid en agressie beladen emoties zijn. Die emoties worden vaak buiten de groep geplaatst. Daarmee komt men ook niet toe aan onderlinge verschillen. Wanneer men blijft hangen in deze quasi saamhorigheid van de herkenning of van de 'vijand buiten de groep' krijgen de groepsleden te weinig kans om hun individualiteit binnen de groep te ontwikkelen. Of ze kunnen deze individualiteit pas vormgeven na veel, onnodige, groepsstrijd.

De cursus bestaat uit twee blokken, waarbij het eerste blok in het teken staat van herkenning en de daarmee gepaard gaande verstrengeling en het leren begrenzen daarvan. De unieke levensgeschiedenis of het levensverhaal staat centraal in het tweede blok. Onderdelen van de cursus worden verzorgd door professionele groepstherapeuten.

Op de cursussen wordt ook gekeken naar de nadelen van zelfhulpgroepen, zodat begeleiders daar oog voor krijgen.

Het ICODO fungeert ook als informatie- en consultatiepunt: informatie over de huidige zelfhulpgroepen, consultatie aan begeleiders door middel van ondersteunende gesprekken of adviesgesprekken met mensen die een groep willen beginnen, waarbij zoveel mogelijk wordt aangesloten bij hun wensen en mogelijkheden.

Daarnaast biedt het ICODO ook financiële ondersteuning. Organisatorische kosten als zaalhuur en reiskosten van begeleiders kunnen voor vergoeding in aanmerking komen, mits van tevoren daarover afspraken zijn gemaakt. Uitgangspunten van het ICODO-beleid zijn het scheppen van voorwaarden - het mogelijk maken van zelfhulpgroepen - en het stimuleren tot zelfwerkzaamheid.

Samenvatting

Zelfhulpgroepen bieden oorlogsgetroffenen, partners en kinderen mogelijkheden om na te gaan wat de oorlog in hun leven betekent. Ze dragen bij aan een verwerkingsproces dat gericht is op herstel van de continuïteit in iemands leven.

De overeenkomst in problematiek in deze groepen scheidt een band en is een belangrijke voorwaarde voor onderlinge hulp.

De onderlinge hulp, waarop deze groepen zijn gebaseerd, is gericht op het leren van elkaar hoe om te gaan met de gevolgen van traumatische ervaringen. De onderlinge hulp doet een beroep op de eigen kracht van groepsleden om veranderingen in gang te zetten die kunnen leiden tot versterking van de draagkracht en verdere ontwikkeling van de persoon. Een belangrijk element hierbij is dat de machteloosheid waarmee getroffen en door traumatische ervaringen zijn geconfronteerd en die hen dreigt vast te houden in een slachtofferrol, wordt doorbroken.

Wanneer groepsleden de ervaring opdoen dat zij met hun verhaal iets voor anderen in de groep kunnen betekenen, biedt dat een tegenwicht tegen het vaak negatieve zelfbeeld van oorlogsgetroffenen.

Zelfhulpgroepen bieden sociale steun en hebben een preventieve werking in de zin van het doorbreken van isolement en het voorkomen van terugval.

Zelfhulpgroepen kunnen blijven steken in een fase waarbij verbijzondering van de problematiek door herkenning in stand wordt gehouden. Professionele ondersteuning van begeleiders lijkt op zijn plaats.

Het ICODO doet dat door begeleiders van zelfhulpgroepen deskundigheidsbevordering en consultatie te bieden alsmede financiële ondersteuning.

Met dank aan Tom de Ridder en Wim Visser voor hun adviezen.

Dit artikel is een bewerking van een artikel uit 1994 met dezelfde titel, verschenen in het *Handboek Groepspsychotherapie*, Houten/Zaventem: Bohn Stafleu Van Loghum (1994) P 4.1-20.

Noten

- ¹ Kleber, R. en D. Brom, Traumatische ervaringen. Ontwikkelingen in wetenschap en hulpverlening. In: *De Psycholoog* vol. 22 (1987) juli/aug.
- ² Defares, P.B., De Respicon-desensitisatietherapie bij oorlogsgetroffenen in voormalig Joegoslavië; in het bijzonder bij kinderen. In: *ICODO-info* vol. 11 (1994) 2, 31-41.
De Levita, D.J., De behandeling van oorlogsgetraumatiseerde kinderen in ex-Joegoslavië; een onderzoeks- en scholingsproject in Slovenië. In: *ICODO-info* vol. 11 (1994) 2, 14-30.
- ³ De Levita, D.J., De behandeling van oorlogsgetraumatiseerde kinderen in ex-Joegoslavië; een onderzoeks- en scholingsproject in Slovenië. In: *ICODO-info* vol. 11 (1994) 2, 14-30.
Lansen, J., Inleiding trauma's en groepstherapie. In: *Handboek Groepspsychotherapie*. Houten/Zaventem: Bohn Stafleu Van Loghum (1993) K 1.3-18.
- ⁴ Haans, A., Groepspsychotherapie aan overlevenden van de Tweede Wereldoorlog. In: *Handboek Groepspsychotherapie*. Houten/Zaventem: Bohn Stafleu Van Loghum (1993) K 2.1-16.
Haans, T., Oorlogsoverlevenden, teruggekeerden of slachtoffers? In: J. Dane (ed.): *Keerzijde van de bevrijding*. Deventer: Van Loghum Slaterus (1984) 28-36.
Keilson, H., *Sequentielle Traumatisierung bei Kindern*. Stuttgart: Enke Verlag, 1979.
Kleber, R. en D. Brom, Traumatische ervaringen. Ontwikkelingen in wetenschap en hulpverlening. In: *De Psycholoog* vol. 22 (1987) juli/aug.
- ⁵ De werkzame factoren hebben we ontleend aan:
Levine, B., *Groepspsychotherapie, praktijk en ontwikkeling*. Deventer: Van Loghum Slaterus, 1982.
- ⁶ Gerlach, A. en E. Troje, Psychosoziale Prävention durch Selbsthilfegruppen. In: *Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik* vol. 18 (1983) 263-284.
Jacobs, M.K. en G. Goodman, Psychology and Self-Help Groups. In: *American Psychologist* vol. 44 (1989) 3, 536-545.

Moeller, M.L., Gruppensychotherapie und Selbsthilfe-gruppen. In: *Gruppensychotherapie und Gruppendynamik* vol. 19 (1983) 142-157.

Moeller, M.L., Zu Situation und Konzept der Selbsthilfe-gruppen in der Bundesrepublik Deutschland. In: *Gruppensychotherapie und Gruppendynamik* vol. 18 (1983) 285-296.

Rootes, L.E. en D.L. Aanes, A Conceptual Framework for Understanding Self-Help Groups. In: *Hospital and Community Psychiatry* vol. 43 (1992) 4, 379-381.

7 Naast de bestaande vriendenkringen en zelforganisaties voor de oudere generatie oorlogsgetroffenen ontstaan de laatste jaren ook zelforganisaties voor de jongere generatie: oorlogskinderen uit voormalig Nederlands-Indië, Indische naoorlogse generatie, joodse onderduikkinderen, joodse naoorlogse generatie, kinderen van verzetsdeelnemers, kinderen van 'foute' ouders, 'kinderen van de oorlog' (met welke achtergrond dan ook).

Er zijn ook ontwikkelingen gaande in de richting van een organisatie voor partners van oorlogsgetroffenen. Deze belangenbehartigingsorganisaties bieden hun eigen contactmogelijkheden. Voor informatie over deze organisaties kunt u terecht bij het ICODO.

8 Schepel-Verschoor, M., De jap zal niet winnen. In: *Vorming* vol. 36 (1987) 8, 16-22.

Vlugt, G. van der, Kongsj's, zelfhulp voor oorlogskinderen uit Nederlands-Indië: middel tot verwerken. In: *Kind in Indië. Oorlogservaringen en hun gevolgen*. Utrecht: ICODO (1993) 194-206.

9 We willen hier aanstippen dat voor de joodse oorlogskinderen en de joodse naoorlogse generatie gespreksgroepen worden georganiseerd door de Stichting Joods Maatschappelijk Werk. Gezien de strekking van dit artikel worden deze groepen hier niet verder besproken. Dat geldt ook voor het verdere groepsaanbod op het terrein van de professionele hulpverlening.

De begeleidende instellingen voor oorlogsgetroffenen, te weten: Stichting Joods Maatschappelijk Werk, Stichting 1940-1945, Stichting Burger-Oorlogsgetroffenen, organiseren gespreksgroepen die worden begeleid door het maatschappelijk werk van deze instellingen.

Het merendeel van de therapiegroepen voor deze doelgroep wordt verzorgd door de twee specifieke instellingen voor psychotherapeutische hulp, te weten: Centrum '45 en het Sinai Centrum. Voor adressen zie adreslijst.

10 Geput wordt uit een drietal bronnen:

- interviews met begeleiders, respectievelijk van een zelfhulpgroep voor kinderen van verzetsdeelnemers, voor oudere oorlogsgetroffenen (alle categorieën), voor partners, voor ex-Indiëmilitairen;

- verslagen van het begeleidersoverleg, een zeswekelijks overleg op het ICODO voor begeleiders van zelfhulpgroepen;

- Schneiders, E.M.A., *Partners van oorlogsgetroffenen: over hun situatie en de steun die zij ervaren in een zelfhulpgroep*. (1989) Niet gepubliceerde scriptie.

11 Schreuder, J.N. en J.W. van Tiel-Kadiks, Partners in behandeling. In: *ICODO-info* vol. 10 (1993) 4, 8-15.

12 Halberstadt-Freud, H.C., Ben ik mijn broeders hoeder? Over partners van onderduikers. In: *ICODO-info* vol. 10 (1993) 4, 26-36.

Tas, L.M., Partnerkeuze bij oorlogsgetroffenen. In: *ICODO-info* vol. 10 (1993) 4, 43-51.

13 WAC (Werk- en adviescollege), *Interim-rapport over de immateriële hulpverlening aan oorlogsgetroffenen*. Leidschendam/Rijswijk, 1977.

14 Verslag Partnergroep Indische kampkinderen. In: *ICODO-info* vol. 5 (1988) 4, 30-32.

Ritter-Reilingh, H., Praatgroepen voor vrouwen en weduwen van oorlogsgetroffenen. In: *ICODO-info* vol. 3 (1986) 4, 37-42.

Schneiders, E.M.A., *Partners van oorlogsgetroffenen: over hun situatie en de steun die zij ervaren in een zelfhulpgroep*. (1989) Niet gepubliceerde scriptie.