

Het dodelijk gewicht gaat eraf

Wendie de Pater*

In dit hoofdstuk komen deelnemers van verschillende zelfhulpgroepen voor oorlogsgetroffenen aan het woord.

Twee deelnemers, Corrie en Hans, nemen al jaren deel aan een gemengde groep voor oudere oorlogsgetroffenen. Lineke en Ellen hebben in een kortlopende groep gezeten. Lineke was kind in de oorlog en Ellen is na de oorlog geboren en opgegroeid in een gezin waar de oorlog een rol speelde.

Daarnaast komt Gerard aan het woord, die twee jaar in een zelfhulpgroep voor militaire oorlogsgetroffenen uit voormalig Nederlands-Indië zat en Marijke, die reeds enkele jaren deelneemt aan een groep voor partners van Indische oorlogskinderen van toen.

Hoe kwamen zij tot de keuze om naar de zelfhulpgroep te gaan en hoe hebben zij de groep ervaren? Welke invloed had de groep op hun dagelijks leven?

Motieven

Corrie was 12 jaar toen de oorlog uitbrak. Ze kwam uit een groot gezin. Haar broers moesten onderduiken omdat zij anders naar Duitsland moesten. Tegen het eind van de oorlog zat het gezin tien weken lang in schuilkelders vanwege de voortdurende bombardementen en beschietingen rondom hun huis. De angst en de zorgen waren groot.

'Mijn moeder was ontzettend bang en ik was daar gevoelig voor. Het ene kind heeft dat wel en het andere heeft dat niet. Ik nam die angst en die zorgen van haar over. Dat heb ik de hele oorlog gedaan. Als er iets gebeurde hadden we niets meer en het werd steeds erger.'

* Drs. W. de Pater is als medewerker vrijwilligerswerk/zelfhulpgroepen verbonden aan de Stichting ICODO te Utrecht.

Zoals zovelen na de oorlog lukte het haar om te vergeten door hard te werken. Toch kwamen de angsten na verloop van tijd weer boven. De ene angst riep de andere op en ze kon er met niemand over praten. Ze was bang voor dreunende muziek, voor mensenmassa's en voor kleine ruimtes. Ook kreeg zij veel lichamelijke klachten en had zij periodes waarin zij heel depressief was en niet meer verder wilde leven.

Ongeveer vijftien jaar na de oorlog begon haar gang langs de hulpverlening. Langzamerhand werd haar duidelijk dat er een verband bestond tussen haar klachten en angsten en de gebeurtenissen die zij in de oorlog had meegemaakt. Wanneer zij dit te berde bracht bij hulpverleners stuitte dit op onbegrip. Toen ze een huisarts kreeg die wel begrip toonde kon ze eindelijk gaan praten. Ze merkte dat dit haar hielp met verwerken.

In het begin van de jaren tachtig werd ze door een artikel in de krant over praatgroepen op het idee gebracht om op zoek te gaan naar een zelfhulpgroep voor oorlogsgetroffenen.

'Ik las een interview in de krant over een vrouw die boulimia had. Ze wilde een groep oprichten met lotgenoten om daarover te praten. Ik pakte pen en papier en schreef: "Ik heb ook iets waar ik over wil praten: de oorlog. Zou u daar ook eens een stukje over in de krant willen zetten?" En dat gebeurde. Ik heb toen alles kunnen vertellen aan een mevrouw van die krant. Ik heb daar heel veel reacties op gehad en toen is het aan het rollen gegaan.'

Ook bij Hans, die tijdens de oorlog verzetswerk heeft gedaan, duurde het lang voordat hij de stap zette naar een zelfhulpgroep. Sinds de oorlog, die hij voor een deel in gevangenschap doorbracht met het uitzicht op een terdoodveroordeling, had hij regelmatig nachtmerries en leed hij onder ernstige vermoeidheid ten gevolge hiervan. Praten over zijn ervaringen en angsten uit de oorlog en over zijn nachtmerries kon hij niet. Ook hij probeerde de oorlog te vergeten door hard te werken.

'Ik droomde elke nacht dat ik in levensgevaar was. Dat dromen kwam op als ik lichamelijk verzwakt was en als ik me overdag had ingespannen. Ik was dan weer blij dat het dag was. Ik zat steeds in de problemen, want ik was kapot 's morgens. Ook kreeg ik gewel-

dige hoofdpijnen, maar ik moest gewoon door, ondanks die nachtmerries, hoofdpijnen en vermoeidheid.'

Ongeveer 25 jaar na de oorlog moest hij stoppen met zijn werk. Door lichamelijke en geestelijke vermoeidheid kon hij het niet meer aan.

Begin 1980 ontmoette hij enkele mensen die naar een lotgenotengroep gingen. Hij hoorde van hen hoeveel de groep voor hen betekende. De drempel was toen voor hem echter nog te hoog, met name omdat hij nog nooit eerder hulp had gezocht. Na een persoonlijke crisis heeft hij, door anderen overgehaald, de stap toch gezet.

Gerard had de angsten en gevoelens van schuld en machteloosheid die hij als militair in Nederlands-Indië kreeg, weggedrukt en proberen te vergeten. Na ongeveer 15 jaar kwamen echter door steeds terugkerende nachtmerries langzamerhand herinneringen boven van traumatische ervaringen die hij diep weg had gestopt. Hij kreeg moeilijkheden op zijn werk en de frustraties en boosheid daarover nam hij mee naar huis. Hij maakte de regels in het gezin steeds strenger uit voorzorg tegen het gevaar dat naar zijn idee overal om de hoek loerde. De deuren moesten altijd dubbel op slot en hij wilde van iedereen precies weten waar ze waren. Zijn onbewuste angst om weer in een situatie te komen waarin hij machteloos zou zijn, hield hem in de greep. De spanningen in zijn gezin werden daardoor steeds groter. Verdriet en machteloosheid kropten zich op en hij sloot zich steeds meer op in een cocon van eenzaamheid.

Uiteindelijk wilde hij niet meer leven, hij kon de eenzaamheid niet meer aan. Het besef dat er toch nog iets meer moest zijn deed hem de stap naar een huisarts maken. Die verwees hem door naar het Sinai-Centrum. Na een intensieve groepstherapie hoorde hij dat een medegroepslid een zelfhulpgroep ging starten voor ex-militairen. Ondanks het vertrouwen dat hij in haar stelde was er voor hem een drempel om naar een dergelijke groep te gaan.

'Ik moest heel wat overwinnen om naar die groep te gaan. Ik dacht aan navelstaren en zo. Maar goed, ik wilde het eerst zien voordat ik er een cijfer aan kon geven. Ik ging in de groep om voor mezelf een beetje levensstructuur op te pakken, om me weer een beetje op gang te helpen. Ik begreep dat ik in die groep kon praten over

waar ik altijd al over had willen praten met mensen die er net zo over dachten.'

Lineke zat als oudste dochter van zes jaar met haar zieke moeder in een Japans kamp. Zij moest tijdens de oorlog voor haar jongere zusjes en haar moeder zorgen. De kamptijd was voor haar een heel angstige periode. Ze kreeg niet de bescherming die een kind van haar leeftijd nodig heeft. Een aantal keren werd ze gescheiden van haar moeder en geconfronteerd met de dood.

Na de oorlog werd het gezin herenigd en gingen zij naar Nederland. Hier zetten de moeilijkheden zich voort. Haar ouders konden moeilijk weer aan elkaar wennen en hadden veel ruzie. Zij bleef zich verantwoordelijk voelen voor haar zusjes.

Zij trouwde jong om de problemen thuis te ontvluchten. Ongeveer dertig jaar na de oorlog kreeg zij ernstige angstaanvallen en lichamelijke klachten. Ze durfde niet meer naar buiten en haar depressies duurden steeds langer. Ze voelde geen band meer met de wereld om haar heen.

'Dan stond ik op en zag dat het mooi weer was, maar het kwam niet tot me. Ik was er niet, er was zo'n afstand. Er was iets waardoor het mooie en goede niet naar mij kon komen. Hier binnen was het verschrikkelijk. Maar ik wilde niet aan die gevoelens komen, ik kon ze niet de baas. Ik wilde altijd overal controle over houden. Ik verdrong de beelden van het kamp. Ik zag toen wel steeds dat kleine kind in dat hoekje. Dat was ik.

Ik werd voor steeds meer dingen bang en van binnen huilde en schreeuwde het altijd, maar dat onderdrukte ik steeds maar weer.'

Tijdens een reünie voor mensen die in hetzelfde kamp hadden gezeten gaf zij zich op voor een praatgroep. Ze merkte dat het fijn was om bij elkaar te zijn en om te praten over Indië. Ze had behoefte aan warmte en gezelligheid, omdat zij zich zo alleen voelde. Ondanks de problemen die haar leven beheersten wilde en kon zij daar nog niet over praten. Ze was immers altijd sterk en flink geweest en had altijd voor anderen gezorgd. Problemen bij anderen zag ze dan ook altijd haarscherp. Hoe moeilijk is het dan om aan je eigen kwetsbaarheid toe te geven.

Ellen is na de oorlog geboren. Haar moeder heeft verzetswerk gedaan. Nadat Ellen in een persoonlijke crisis terecht was gekomen, ging zij op zoek naar wat er in haar jeugd was gebeurd. Ze realiseerde zich dat er nooit iets vreselijks met haar of met haar familie gebeurd was en ze vroeg zich af waarom die 'emotionele wanorde' dan toch op haar afkwam. Hoe verder ze op zoek ging naar haar verleden, hoe meer de emoties toenamen.

Toen zij toevallig hoorde over problemen bij de naoorlogse generatie, riep dit herinneringen op aan verhalen van haar moeder over de oorlog, haar eigen emoties daarbij en aan fantasieën die zij als kind over de oorlog had gehad. Ze ging zich afvragen wat er met haar moeder gebeurd was in de oorlog, wat dit voor haar zelf betekend had en welke plek dit nog in haar leven innam.

'Elke keer dacht ik weer: ik stop ermee, want ik glij als het ware af en die emoties nemen alleen maar toe. Ik wilde niet verder graven; maar toch, ook door een soort nieuwsgierigheid, ging ik elke keer weer een stap verder of was er elke keer weer iets wat ik toch wilde weten, iets waarmee ik toch aan de gang wilde. Uiteindelijk was daar dan het oorlogsverhaal van mijn moeder. Ik wilde het toch helder hebben hoe het zat of wat het voor mij betekende en wat het niet betekende, welke plaats het in mijn leven innam. Het hield me zo bezig. Waarom was mijn moeder zo tegenover mij geweest? Had dat te maken met die oorlogsdingen?'

Ze had het idee dat sommige angsten en emoties die haar moeder tijdens de oorlog had gehad, aan haar waren doorgegeven. Zo schreef ze onder andere in haar dagboek over haar angst voor razzia's.

De boodschap die haar van jongs af aan werd meegegeven was dat ze flink moest zijn en dat ze zich anders moest opstellen dan 'de anderen'. Haar verdriet en haar angsten werden gebagatelliseerd. Ze vielen immers in het niet bij het grote verdriet en het lijden van vele anderen uit de oorlog.

'Ik herinner me het gevoel dat ik rond mijn achtste jaar had: mama, ik wil niet alsmear horen dat ik flink moet zijn zoals jullie, eronder moet lijden en alles maar moet doorstaan. Aan de andere kant was het idee van flink zijn, erboven willen staan en het martelaarschap op je nemen wel heel sterk bij mij aanwezig. Ik had

fantasieën waarin ik alles kon trotseren en alles kon verdragen. De boodschap die heel sterk werd meegegeven en die zijn gevolgen op mijn leven heeft gehad was, dat als je aan de goede kant wil staan je je anders moet opstellen dan het gros van de mensen. Dat is een levensthema van mij. Ik vond dat ik anders moest zijn, maar aan de andere kant wilde ik er ook graag bij horen.'

Het thema 'er niet bij mogen horen' speelde ook mee in haar twijfel over haar deelname aan de zelfhulpgroep. Na het zien van de film 'Shoah' die haar erg aangreep, belde zij voor hulp naar het ICODO. Na maanden van twijfel gaf ze zich uiteindelijk op voor een lotgenotengroep.

Marijke is partner van iemand die als vierjarig kind geïnterneerd werd in een Japans kamp. Toen haar man rond de vijftig was, kwamen bij hem veel oude angsten weer boven. Nadat hij erg overstuur was geraakt van een televisieprogramma over de oorlog, merkte ze dat hij zich steeds meer emotioneel terugtrok en zich volledig afsloot van de wereld. Ze zag dat hij last had van zijn verleden, maar het lukte haar niet hem te bereiken.

'Na dat televisieprogramma heeft hij zichzelf nooit meer bloot gegeven. Hij heeft nooit meer van die hele erge uitbarstingen gehad, maar hij trok zich terug in zichzelf en sloot zich volledig af. Nooit meer kwam hij tot de kern. Ik mocht niet meer over zijn verleden praten omdat hij zei dat hij niet wilde dat ik overstuur zou raken.

Ik kan hem op dat gebied niet meer bereiken en dat vind ik vreselijk. Ik wil hem graag helpen. Het maakt mij zo machteloos omdat je er niets aan kan doen. Ik wil die betonmuur kapot trappen.'

Hij ging nooit meer ergens naar toe en hij raakte volledig geïsoleerd. De claim op haar werd steeds groter. Hij vond het erg als zij ergens heen ging, waardoor zij schuldgevoelens kreeg. Marijke werd meegetrokken in zijn isolement en zij ging bijna de deur niet meer uit. Ze ontwikkelde een grote zorg voor hem en sluipenderwijs nam zij allerlei verantwoordelijkheden van hem over. Haar eigen leven en problemen uit het verleden raakten volledig op de achtergrond. De enige die telde was haar partner. Na een uitbarsting van haar man besloot zij

hulp te zoeken voor hen beiden, maar haar man wilde hier niet aan. Ze werd door een therapeut gewezen op het bestaan van zelfhulpgroepen voor partners.

De groep

Wat hebben de deelnemers aan de zelfhulpgroep gehad? Welke elementen uit de groep waren belangrijk voor hen?

In dit gedeelte vertellen ze wat er zoal gebeurde in de groepen waar zij aan deelnamen en hoe zij dit beleefden. Ook verwoorden zij welke ervaringen voor hen van invloed waren op hun verwerkingsproces.

De eerste bijeenkomst bleek voor alle deelnemers een gebeurtenis waar zij gespannen en zenuwachtig naar toe gingen. Wie waren de andere groepsleden, wat zou er naar boven komen, hoe bedreigend zou het zijn? Bij enkelen viel deze spanning al snel weg. Zo beschrijft Marijke:

'Ik ging er de eerste keer verschrikkelijk gespannen naar toe. Toen ik daar kwam werd ik voorgesteld en moest ik meteen iets over mezelf vertellen. Maar ik voelde me eigenlijk gelijk thuis. Ik had dat meteen de eerste keer al.'

Net zoals Marijke werden ook de anderen uitgenodigd delen van hun eigen verhaal met betrekking tot de oorlog te vertellen.

Gerard beschrijft dat hij het een opluchting vond toen hij merkte dat er eindelijk een groep mensen was waarmee hij kon praten en die zijn verdriet, boosheid en gedrag begrepen en accepteerden.

Voor Ellen was het belangrijk toen een deelnemer op de eerste bijeenkomst begon te huilen. Zij merkte aan de positieve reacties van de andere groepsleden dat er plaats was voor emoties en dat daar niet negatief mee werd omgegaan. Dit bood haar de veiligheid die zij nodig had om ook haar gevoelens te kunnen uiten. In het gezin waar zij opgroeide werd negatief gereageerd op het uiten van verdriet. Haar moeder had het immers veel erger gehad.

Voor Corrie werkte het bevrijdend toen zij merkte dat ze in de groep eindelijk kon praten over datgene wat zo lang opgesloten had gezeten in haar. Maar ook schetst zij een andere kant. Het omgaan met en het

zelf uiten van emoties heeft zij in het grote gezin waar zij opgroeide nooit geleerd. Zij moest daardoor veel weerstanden overwinnen.

'Ik vond de eerste keer in de groep niet prettig. De een vertelde dit en de ander vertelde dat. Maar onderweg op de fiets kon ik het door de cadans op een rijtje zetten. Ik ben er toch naar toe blijven gaan. Ik vond de emoties niet prettig. Wij mochten thuis geen emoties tonen. We mochten niet huilen of lachen. Het gezin thuis was ook veel te groot. Als iedereen daar zijn emoties de ruimte had gegeven dan zou het een chaos geworden zijn. Dat is mij altijd ingeprent en daardoor heeft het mij in de groep toen heel erg verward. Na een paar maanden was dat over.'

Toch bleef het voor haar moeilijk in de groep om voldoende ruimte te durven en te kunnen nemen voor zichzelf. Ook hiervoor was in het grote gezin waar zij opgroeide geen plaats. Dit was de reden dat ze na twee jaar naast de groep behoefte kreeg aan individuele gesprekken met een psycholoog.

'In zo'n groep zeg ik niet: "nou wil ik", als iemand anders ergens moeite mee heeft en wil praten. Ik had aan bod kunnen komen als ik dat gewild had, daar was alle kans voor, maar dat is niet mijn gewoonte. Het verwaait dan voor mij. Ik bleef wel bij de groep omdat de samenwerking in de groep heel fijn was. Er was zo'n saamhorigheidsgevoel en dat had ik heel erg nodig in die tijd.'

Bij Lineke, die nooit had gepraat over haar eigen problemen, duurde het een tijd voordat zij iets over zichzelf kon vertellen. Ook voor haar was het belangrijk dat er een gevoel van veiligheid en vertrouwen werd gecreëerd.

De begeleiders van de groep nodigden haar uit om te gaan praten door te vertellen over hun eigen ervaringen en door haar voorzichtig te vragen iets over zichzelf te vertellen. In het volgende citaat beschrijft zij hoe zij loskwam en langzamerhand ging praten.

'De eerste keren vond ik eng, maar ik kwam thuis in een hele warme sfeer. Toch zat ik er in het begin bij als het kind dat ik altijd had moeten zijn, braaf, stil, gespannen. Ik deed precies alles wat moest, niet te veel, nooit een koekje pakken. Na enkele keren

ging ik anders zitten, mijn houding veranderde. Ik durfde soms vanuit mijzelf er iets tussen te gooien, ik gaf niet alleen meer antwoord als het me gevraagd werd.

De eerste keer moesten we ons aan elkaar voorstellen, wie we waren, waar we geboren zijn, uit wat voor gezin we kwamen. Later gingen we dat dan uitdiepen.

Dat ik over mijn eigen problemen ging praten heeft heel lang geduurd. De leiding vroeg mij hoe ik iets voelde en wat het verhaal van de ander mij deed. In het begin wuifde ik dat weg, later hoefde ik me steeds minder groot te houden van mezelf. Niet dat ik in tranen uitbarstte, het heeft heel veel voeten in de aarde voor ik zover kom. De echte emoties kwamen nog niet boven.'

Ook zij had het gevoel dat ze niet helemaal aan bod kwam, omdat zij haar leven lang haar aandacht op anderen had gericht. Dit was voor haar een zo bekend patroon geworden dat het een te zware opgave was om ruimte voor zichzelf te vragen. De groep was daarom voor haar uiteindelijk niet de plaats waar ze haar verdriet en haar andere opgekropte gevoelens kon uiten. Naast de groep had ook zij daarom individuele gesprekken met een therapeut nodig.

Gerard vertelt dat het tonen van emoties in zijn groep van militaire oorlogsgetroffenen voor de groepsleden aanvankelijk nog heel moeilijk was. Hij geeft in het volgende citaat mooi aan hoe de begeleidster hierop inging.

'Een soldaat wil eigenlijk altijd wel op alles ingaan, maar zo gauw als het moeilijk wordt, als het zijn hart bezwaart, dan vindt hij heel slim een weg, zodat de ander geen idee heeft dat hij iets aan het ontwijken is. Dan zegt de begeleidster gewoon: "Zit je er niet wat omheen te zeiken?" Die taal is een signaal, dat je eigenlijk zegt: "Ik wil weten wat je bezeert." Dat is voor een soldaat dan een teken. Hij zit in een vertrouwde omgeving. Dan kwam eerst de zakdoek, want hij zal zichzelf eerst veiligstellen. Maar dan komt het. Het werd de begeleidster in het begin natuurlijk niet in dank afgenomen, dat er weer een voor paal zat. Totdat hij begreep dat niemand daar eigenlijk ook maar notie van nam. Iedereen ging voor de bijl en dat is goed.'

Bij Marijke speelde de loyaliteit met haar echtgenoot zo'n grote rol dat het tijd kostte om alles wat haar leven thuis zo moeilijk maakte te vertellen. Ook hier speelden de begeleiders en de medegroepsleden een belangrijke rol in het proces van loskomen en gaan praten.

'Toen ik bij de groep kwam waren ze al met z'n achten, inclusief de begeleidsters. Die draaiden gewoon mee in de groep. Dat heb ik heel fijn gevonden. Als ze merken dat iets je hoog zit en je durft niet zo goed omdat je gêne hebt en je hebt het gevoel dat je over je partner zit te kletsen, dan helpen ze je daar overheen. Het zijn toch de dingen die je dwarszitten. Ik geloof dat je in je achterhoofd denkt dat je hem schaadt, dat je hem wilt beschermen, omdat je weet dat hij ook anders is in zijn goede momenten. Daarom wil je het niet weten voor jezelf en voor de anderen. Je wilt hem niet afvallen, je wilt niet over hem praten als zijn gedrag niet goed is.'

Hans heeft lang gewacht tot hij iets over zichzelf ging vertellen. Toch vond hij het van het begin af aan fijn de verhalen van anderen te horen en erop te reageren. Af en toe werd hij uitgenodigd iets over zichzelf te vertellen. Dat vond hij moeilijk. Hij had het gevoel dat hij zijn traumatische ervaringen alleen kon delen met mensen die exact hetzelfde hadden meegemaakt als hij, maar zij zaten niet in de groep. Wel kon hij vertellen over zijn nachtmerries en dat luchtte hem op.

Ellen beschrijft hoe zij door de stabiliteit en de veiligheid in de groep heel langzaam ruimte kreeg voor andere problemen die haar bezighielden dan alleen het oorlogsverhaal van haar moeder.

Na enkele bijeenkomsten had ze het gevoel meer met haar hele persoon in de groep te zitten. Toch kwam niet alles wat haar beroerde en bezighield aan de orde. Het was steeds het zoeken naar balans tussen ruimte geven aan en begrenzen van haar emoties uit angst dat ze overspoeld zou worden en onderuit zou gaan. Door het groepsproces lukte het haar dit te doseren en steeds een klein stapje verder te gaan. Dit had ook zijn uitwerking buiten de groep.

'Dat is elke keer ook een soort stap. Als voorbeeld: ik heb heel veel in mijn dagboek geschreven en ik merkte dat als ik 's avonds ging schrijven ik niet ophield voor twee uur 's nachts. Dan blijft het bij

me en dan word ik niet lekker wakker 's morgens. Dus heb ik tegen mezelf gezegd: "Ellen, 's avonds niet meer schrijven, alleen maar 's morgens en in het weekend".'

De begeleiders van de groepen boden veiligheid en brachten begrenzing aan door het bieden van structuur en het geven van ondersteuning op verschillende manieren. Zij zorgden ervoor dat ieder groepslid aan het woord kon komen door ze uit te nodigen delen van hun verhaal te vertellen of te reageren op het verhaal van een ander. Zij stelden voorzichtig vragen en remden af als één groepslid te veel aan het woord was.

Daarnaast bewaakten zij de tijd en zorgden ervoor dat essentiële onderwerpen weer opgepakt werden die anders zouden blijven liggen. Zo werd in de groep waar Gerard aan deelnam veelal met van te voren afgesproken thema's gewerkt.

'We werkten met thema's en beurten, dus duidelijk gestructureerd, maar heel functioneel. Dat herkennen wij, soldaten. We hadden een uur exercitie en daarna koffie drinken. Daarna hadden we nog een uur. Er was een duidelijke structuur, waarin je dan ook duidelijk vooruitgang merkte bij jezelf en de groep. Wat de vorige keer niet helemaal was afgemaakt was dan meteen de volgende keer het thema. En steeds was er die controle van: sla ik iemand over voor zijn gevoel.'

Dit gaf hem de veiligheid die hij nodig had om zover te komen dat hij traumatische ervaringen uit zijn verleden kon vertellen en de weggestopte emoties langzaam naar boven kon laten komen.

Herkenning en erkenning

De deelnemers schetsen hoe zij hun problemen, gevoelens en gedachten terughoorden in de verhalen die hun groepsleden vertelden. Allemaal geven zij aan dat dit voor hen belangrijk was. Wat betekende die herkenning voor hen? Wat maakte dat die herkenning zo positief werkte?

Duidelijk komt bij de meesten naar voren dat de ontdekking van het gemeenschappelijke de deelnemers het vertrouwen teruggaf dat zij niet abnormaal waren. Zij hoefden zich niet meer te schamen over wie

zij waren en over de gevoelens die zij hadden en konden hierdoor hun eigen gedragingen en gevoelens beter accepteren. Zo schetst Lineke:

‘Wat voor mij belangrijk is geweest, is het element van herkenning, dat het niet gek was wat ik zei, dat anderen het ook hadden. Dat het uiteindelijk gekker zou zijn als ik het niet had, dat het niet aanstellerig was, dat ik serieus genomen werd, dat ik niet uitgelachen werd. Ze huilden zelfs met me mee. Ik dacht dan: zou het dan echt zo erg zijn? In het begin wilde ik er nog niet aan, ik duwde het weg, ik dacht: bij mij is dat niet zo. Heel langzaam, door het beamen van de ander, kwam een soort herkenning. Niet dat ik begon, maar ik haakte erop in.’

Door het luisteren naar de verhalen van anderen en de herkenning daarin werd het zicht op haar eigen verleden en op haar kamptijd beter en werd het voor haar duidelijker wat de gevolgen daarvan waren voor haar latere functioneren. Ze drukte de angsten die zij als kind in het kamp had gehad al die jaren daarna weg, maar diezelfde angsten kwamen in een andere vorm na jaren weer boven. Zo kwam zij erachter dat dit verband met elkaar hield. Ook werd het voor haar, deels door de herkenning bij anderen, duidelijker dat de kiem voor haar opofferende rol in haar leven tijdens haar kamptijd was gelegd.

De herkenning betekende voor Ellen dat haar gevoelens en ervaringen, die zo vaak ontkend waren in het gezin waarin ze opgroeide, wél echt waren. Door die herkenning voelde ze zich met al haar verwarrende emoties serieus genomen in de groep.

Zij geeft aan dat door het ontdekken en verwoorden van de gemeenschappelijke ervaringen de veiligheid en het vertrouwen in elkaar zo groot werd dat ook de ruimte om de individuele verschillen te ontdekken meer gebruikt werd. Met name voor haar zoekproces naar de rol die de oorlog in haar leven speelde was deze ruimte belangrijk.

‘Ook de herkenning van die patronen was voor mij belangrijk. Iedereen heeft zo’n oorlogsverhaal. Bij ieder speelt dat de rest van zijn leven, zowel in zijn functioneren op zijn werk, als in het omgaan met eigen emoties en in het omgaan in het huwelijk.

Wat ook zo speelt is de kwaadheid op de ouders of het in de steek

gelaten voelen. Ik herkende ook de behoefte aan veiligheid en een groot verantwoordelijkheidsgevoel ten opzichte van de ander.

Ik merkte dat ik in de groep ruimte heb voor mezelf en dat er herkenning is van anderen, ook al is er een verschil in wat iedereen heeft meegemaakt of meegekregen. Dat vind ik eigenlijk heel helder worden voor mezelf in de groep. Dat betekent voor mezelf ruimte om mijn eigen verhaal te hebben en gewoon ook met dat verhaal te doen wat ik zelf goed acht en niet hoe anderen daarmee omgaan.'

Door de herkenning bij elkaar kregen de groepsleden erkenning van hun gevoelens en ervaringen. Dit komt naar voren bij Ellen en Lineke, maar ook voor Gerard was het belangrijk om de erkenning van medegroepsleden te krijgen voor zijn ervaringen en gevoelens van toen.

Als militair uit het voormalig Nederlands-Indië had hij na zijn terugkomst in Nederland geen enkele erkenning gekregen voor hetgeen hij en andere militairen daar meegemaakt hadden. Hij ging geloven in de negatieve verhalen die over hem en de zijnen werden verteld. Mede hierdoor verloor hij zijn zelfrespect. De groep gaf hem dit terug.

'We zijn ons zelfrespect kwijtgeraakt en er is niets ergers dan dat kwijt te raken. In de groep krijgen we dat weer terug. We vertellen wat we gedaan hebben en als ik dat van een ander hoor, weet ik hoe dat werkte. Ik kan met weinig te vertellen het al zover krijgen dat een ander desnoods opstaat en naast me komt te zitten. Dat is erkenning.'

Marijke herkende in de verhalen van de andere groepsleden patronen die zich in de communicatie met haar gezinsleden afspeelden. Toen zij van enkele partners hoorde hoe zij werden meegetrokken in het isolement van hun echtgenoot, werd het haar duidelijk dat dit bij haar ook gebeurd was. Ook ontdekte zij zo, dat zij zich te verantwoordelijk voelde voor haar partner. Dit besef gaf voor haar het bevrijdende gevoel dat de schuld over gedragingen van haar echtgenoot niet altijd bij haar lag, zoals zij zo vaak had gedacht, maar dat die gedragingen veel meer voortkwamen uit de traumatische ervaringen uit zijn kamp-tijd. Dit wierp voor haar een heel ander licht op hun relatie.

'Als hij me verkeerd verstaat wordt hij soms vreselijk kwaad. Dan

denk ik: waarom is hij nou weer zo kwaad. Ik peins me suf wat ik nou weer verkeerd heb gedaan. Dan zeg ik van die achterlijke dingen zoals bijvoorbeeld of hij wel voldoende suiker in zijn koffie heeft gekregen. Dan kruip ik ook weer helemaal in mijn schulp. Van de andere partners uit de groep hoor ik dat hetzelfde gebeurt en zeker na bepaalde tv-programma's. Hij is daar dan nog uren, dagen mee bezig. Dan zegt hij daar een dag later iets over maar ik weet dan niet wat er in zijn hoofd omgaat.

Die herkenning geeft rust. Je bent niet de enige. Ik kreeg toen het gevoel dat het niet aan mij lag.'

Verwoorden en luisteren naar elkaar

Bij enkele deelnemers kwam het proces van zelf gaan praten over datgene wat zolang opgesloten had gezeten langzaam op gang. Alle deelnemers onderkenden de helende werking van het praten. Praten over de eigen ervaringen en gevoelens tegen mensen die luisteren en begrip tonen maakte het voor hen makkelijker om met de problemen te leven. Het luchtte op en werkte bevrijdend. Zo schetst Hans:

'Je kan met elkaar praten, je begrijpt elkaar. Als ik nu ergens kom bij mensen die geen oorlog mee hebben gemaakt, kan ik daar rustig alles tegen vertellen maar ze geloven het niet. Mensen in de groep hebben echter net als ik in de knel gezeten. Eén begint dan met praten en dan de volgende en dan word je losgepraat. Dat maakt het lichter. Dat kan alleen als er begrip is voor elkaar. Je gaat over elkaars problemen praten en zo leer je beter met je problemen te leven. Je moet erover praten met anderen, anders wordt het te veel opgesloten in jezelf.'

In de groep leerde men naar elkaar te luisteren en hielp men de ander met het vinden van woorden voor gevoelens. Door ervaringen en gevoelens die tot dan toe onbespreekbaar waren te verwoorden, konden ze een plek krijgen in het eigen levensverhaal. Woorden zijn immers het instrument om inzicht te krijgen in verbanden en om duidelijkheid en controle te krijgen over verwarrende en niet te plaatsen, ongrijpbare emoties.

Zo merkt Marijke op dat verwerken voor haar alles te maken heeft met benoemen en praten over dingen die tot dan toe onbesproken

zijn gebleven. Zij heeft meer afstand kunnen nemen en hierdoor merkt ze dat ze minder kwetsbaar is. Zo werd ze sterker en kreeg ze meer zelfvertrouwen.

Ook Corrie brengt het uitpraten en verwoorden in verband met het verwerken van haar verleden en haar huidige problemen. Door het verwoorden van gevoelens en het leren van elkaar hoe hiermee om te gaan verdwijnen haar angsten niet, maar ze hebben niet meer zo'n grote invloed op haar leven.

'Voor mij betekent verwerken: zover uitpraten dat het me niet meer hindert. Ik kan er nu wel aan denken, maar nou hindert het me niet meer. Dat heeft toch wel twee jaar geduurd. Ik kan nu goed praten over mijn angsten. Ik ga dingen uit de weg waar ik angsten bij kan krijgen. De angsten nemen niet meer bezit van me.'

Gerard brengt ook naar voren dat het benoemen van traumatische gebeurtenissen uit zijn verleden invloed heeft gehad op zijn verwerkingsproces. Hij beschrijft dat er eerst acceptatie en veiligheid moet zijn om te kunnen en te durven benoemen. Vervolgens was voor hem belangrijk dat er ook de ruimte was voor het uiten van de aan de gebeurtenissen gekoppelde boosheid en verdriet.

Ook geeft hij aan dat het verwoorden van machteloosheid en schuldgevoelens belangrijk is voor het kunnen verwerken van zijn verleden.

'Belangrijk voor mijn verwerkingsproces was het noemen van een aantal dingen waar nooit over gesproken is, omdat ze voor mij door de negatieve signalen die ik altijd heb gekregen slecht zijn. Maar ze zijn niet slecht. Het zijn dingen die mij zijn overkomen waar ik zelf geen invloed op had. Ik mag ze nu noemen in de groep, ik mag erom huilen omdat het me spijt dat het zo gegaan is, omdat ik barst van het verdriet over de dingen die zo gelopen zijn. Dingen die ik had moeten laten en die ik wel heb gedaan.'

Voor Lineke, die als klein kind de oorlog heeft meegemaakt, was het verwoorden van gevoelens van nu en het samen zoeken naar ervaringen en emoties van toen van belang voor het leren zien van verbanden. Door te benoemen kreeg zij inzicht in hoe de kamptijd invloed had gehad op haar verdere leven. De angstige en vaak onbegrijpelijke

gevoelens kregen een plaats en waren daardoor makkelijker te hantieren.

'Het heeft me wel veel geleerd. Ik kan alles nu veel beter benoemen wat ik voel en ik zie de verbanden wat beter. Bijvoorbeeld de angsten; toen was ik ook zo bang, en nu ook. Je geeft het dan beter een plaats. Je accepteert het dan beter.

Ik kan nu verwoorden wat die angst is en ik kan het daardoor invullen. Zo wilde ik altijd een klein tentje hebben om te kunnen schuilen als er iets gebeurde. Dat heb ik nooit kunnen uitspreken. Iedere keer als er reclame voor zo'n koepeltentje kwam zei ik dat dat handig was voor als de nichtjes er waren. Ik durfde niet te zeggen waarom ik het echt wilde. Op een gegeven moment kwam dat tijdens de groep eruit. Daardoor kon ik het benoemen en het thuis zeggen. Mijn man zei: "Dan doen we dat toch, als jij daar rustig van wordt?" We hebben het toen ingevuld, we hebben dat tentje gekocht, dus dat probleem was opgelost.'

Wat niet benoemd kan worden door een groepslid omdat hij daar nog geen woorden voor gevonden heeft, kan door een medegroepslid verwoord worden. De eigen niet te verwoorden gevoelens resoneren dan in de woorden van de ander.

Informatie krijgen, van elkaar leren en elkaar helpen

De meeste deelnemers geven aan dat kennis over gebeurtenissen en de gevolgen daarvan voor de betrokkene en zijn omgeving essentieel is om situaties beter te kunnen plaatsen. Gebeurtenissen kunnen dan eventueel anders geïnterpreteerd worden. Groepsleden helpen elkaar met stukjes informatie zodat een andere visie op het gebeurde ontstaat. Situaties uit het verleden kunnen gerelativeerd worden waardoor de emoties af kunnen nemen. Hans geeft in het volgende citaat aan waarom hij informatie zo belangrijk vindt.

'Als ik zo iemand informatie geef, komt hij erachter wat er eigenlijk gebeurd is. Er zijn ook verzetsmensen die verzet hebben gepleegd maar nooit resultaat hebben gezien. En nooit het verband waarin ze het gedaan hebben. Ze zitten nu nog altijd in het duister te tasten. Informatie helpt mensen, dan hoeven ze niet meer te gis-

sen en te fantaseren. Als je niet weet wat de gevolgen of de resultaten zijn van wat je gedaan hebt in het verzet is dat slecht voor je. Je blijft ermee bezig, je blijft zoeken. Dat heeft ook te maken met machteloosheid.'

Schuld- en machteloosheidsgevoelens zijn in de groepen een steeds terugkerend thema. 'Had ik dat maar gedaan en niet dat', is een veelgebruikte zin. Hans en Gerard gaven al aan dat inzicht krijgen in de omstandigheden van toen en controle krijgen over de gevoelens van machteloosheid ook een belangrijk element is voor het verwerkingsproces.

Groepsleden helpen elkaar hierbij door te luisteren naar de verhalen en erop te reageren. Gerard vertelt over die ene gebeurtenis die hem jaren gevangen hield in schuldgevoelens en hoe zijn groepsleden hem hielpen er anders tegenaan te kijken.

'Zo was er een kistje munitie dat ik niet bij me had maar dat ik eigenlijk wel bij me had moeten hebben, want dan was die knul niet gewond geraakt. Dat zijn allemaal dingen waar ik na mijn Indië-tijd over piekerde. Ik kwam toen tot de ontdekking dat mijn aandeel een negatief aandeel was op een aantal punten. En dan is daar de reactie uit de groep dat je in een militaire actie dingen mag vergeten, want je kunt het niet op je gemak checken. Nadat ik dat mezelf twintig jaar had kwalijk genomen, werd dat in de groep even goed op z'n plaats gezet: "O, dus jij wou mij vertellen dat je dat kistje toen ook nog even had willen pakken!"

Toen kwam ik door hun vakkundige reactie op mijn verhaal tot de ontdekking dat het geen zin had om me schuldig te voelen. Ik was niet schuldig, ik kon niet anders. Ik moest kiezen en het eerste wat je altijd kiest is overleven.'

Men hoort hoe andere groepsleden in vergelijkbare omstandigheden hebben gehandeld, zij geven reacties op gebeurtenissen en reiken elkaar alternatieven aan. In de groep van Marijke gaven partners elkaar concrete huiswerkopdrachten waar ze de volgende keer op terugkwamen. Zo hielpen zij elkaar om stapje voor stapje verder te komen in bepaalde situaties.

'Ze maken je sterker door de opmerkingen, door de discussie die

na je verhaal komt, door het analyseren van de situatie en hoe je het hebt aangepakt. Dan krijg je een soort van huiswerk mee. Dat is zo goed, omdat je anders niet durft. Je moet gewoon die stap zetten en die stok achter de deur hebben. Als je dan zo'n opdracht uitvoert is het God zegene de greep hoe je partner erop reageert. Je hebt nu het lef om het te doen. Wordt hij kwaad dan wordt hij kwaad. Eigenlijk hoop ik nu dat hij weer zo'n uitbarsting krijgt want dan ga ik rechtstreeks naar de huisarts. Dat doorbreekt dan iets. Mijn angsten bespreek ik dan weer in de groep.'

De deelnemers leren ook van elkaar door de anderen te gebruiken als spiegel voor zichzelf. Door observatie van anderen die een stuk verder zijn in het verwerkingsproces zien zij hoe het ook kan. Dit geeft hoop en het geeft bij enkelen van hen een positievere kijk op de toekomst. Zo fungeren sommige groepsleden die een stap verder zijn als model voor de anderen. De begeleiders van de groep waar Corrie aan deelnam speelden hierop in door Corrie na enkele jaren te vragen voorlopig bij de groep te blijven om anderen te laten zien dat je er overheen kunt komen.

Aan de reacties van nieuwe groepsleden merkten Gerard en Corrie dat zij zelf al een stuk verder waren in het verwerkingsproces. Dit gaf hun troost.

Enkele deelnemers vertellen hoe de begeleiders de groepsleden stimuleren zich meer te richten op positieve signalen en gebeurtenissen, zowel in het verleden als in het heden. Zo proberen zij deelnemers op een andere manier te laten kijken naar gebeurtenissen van nu. Gerard noemt hier een mooi voorbeeld van.

'Ik ben een groot deel van mijn leven afgegaan op negatieve signalen uit de samenleving, uit mijn gezin, uit mijn leven. Ik heb in de groep geleerd dat ik ook af kan gaan op positieve signalen. Die zijn er ook in de groep en die mag ik ook aanpakken. Als ik iemand ben kwijtgeraakt in mijn vriendenkring, kan ik daar om treuren, maar dat doe ik niet meer. In die groep heb ik geleerd: een man weg, een vrije plek. We zijn benieuwd wie daar komt. We vergeten de man die weg is gegaan niet in de zin van uit het oog uit het hart, maar we hebben wel een nieuwe plek en daar concentreren we ons op.'

Hierboven wordt weergegeven wat en op welke manier de deelnemers van elkaar hebben geleerd. Maar ook het kunnen helpen van die ander geeft de overige groepsleden het gevoel nodig te zijn en in staat te zijn hulp te geven. Door iets voor een ander te betekenen keert het geloof in zichzelf en het gevoel van zelfwaardering terug.

Enkele deelnemers geven aan dat ook dit een belangrijk element is van de zelfhulpgroep. Hans zegt dat hij groepsleden is gaan steunen omdat hij een betere kijk heeft gekregen op de pijn van anderen. Een ander te helpen relativeert zijn eigen pijn.

Het geeft Lineke een rijk gevoel als ze de ander wat kan geven. Tegelijkertijd schetst ze dat je door die ander te helpen zelf ook weer verandert. 'Je helpt elkaar op weg om jezelf te leren kennen.'

Invloed op het dagelijks leven

De deelnemers vertellen dat door de betekenis van het groepsproces er bij hen langzaam veranderingen op gang kwamen.

Alleen al doordat Lineke de spanningen en de angsten die veel situaties in haar omgeving bij haar oproepen kon bespreken in de veilige bedding van de groep, nam een deel van de spanningen af. Hierdoor stond zij minder verkrampd in het leven. Ze is wat meer ontspannen en ze praat wat meer over zichzelf met anderen. Voor haar directe omgeving betekent dit een ontlasting. Toch geeft ze ook aan dat ze nog steeds voor anderen leeft en het belangrijk vindt als anderen om haar heen genieten. Echte vreugde voor zichzelf kan ze niet voelen.

Ook raakte ze haar angsten niet kwijt. Wel heeft ze wat beter geleerd hoe ze ermee om kan gaan en hoe ze situaties kan vermijden die angsten oproepen. Ook haar depressies zijn niet verdwenen. Ze duren echter niet zo lang meer en ze weet nu beter hoe ze ermee om moet gaan.

'De verandering die ik duidelijk merk, is dat als ik in een diepe put zit en een depressie heb, die nooit meer zo diep is dat ik denk dat ik er niet meer uit kom. Ik kan me er weer eerder uit halen. Het duurt geen dagen meer. Op de groep kon ik vertellen dat ik die vreselijke depressies had en uiteindelijk kon ik zo ver gaan dat ik vertelde dat ik dood wilde. Nu weet ik als ik bang ben voor wat mijn leven nog te bieden heeft, dat ik in de tuin in het groen moet

gaan zitten. Door de groep weet ik beter wat ik moet doen. Ik raak niet meer zo in paniek.'

De groep kwam ongeveer een jaar bij elkaar. Voor Lineke was dit te kort, ze kwam net op het punt dat ze wat vrijer kon gaan praten. Twee jaar later werd ze gevraagd in een andere zelfhulpgroep met een paar groepsleden van haar vorige groep. Aan de reacties van hen merkte ze dat ze sterker was geworden en ervaringen veel beter kon verwoorden.

Door de verbondenheid in de groep en het gevoel niet alleen te staan wordt de deelnemers de mogelijkheid geboden om uit hun isolement te komen.

Corrie heeft door de groep voor het eerst sinds jaren het gevoel ergens bij te horen. Dit heeft de wijze waarop zij zichzelf ten opzichte van anderen ziet beïnvloed en dit was voor haar het begin van het opbouwen van een relatienetwerk in haar omgeving.

'Eerst hield ik alles voor mezelf. Ik durfde ook niet te zeggen dat ik in de groep zat. Nou weet onderhand iedereen het. Waarom zou ik me daarvoor schamen? Als mensen nu zeggen "wat moet jij daar nou doen", zeg ik niet veel, maar het doet me niets meer. Ze mogen ervan denken wat ze willen. Ik verdedig me niet. Dat heb ik in de groep geleerd.

Sinds ik hier woon en in de groep zit, ben ik bij de revue en bij volksdansen. Als ik de groep niet had gehad, had ik dat, denk ik, niet gedaan. Ik dacht dat ik nergens bij hoorde, dat ik nergens welkom was. In de groep is iedereen zo welkom dat ik dacht: als ik bij deze mensen welkom ben, ben ik dat bij andere mensen ook, en dat bleek. Ze vragen me nu voor allerlei dingen. Ik heb meer vrienden gekregen, het gaat veel dieper. Vroeger had ik het nooit ergens over. Ik was saai. Ik durfde niet en dacht: het interesseert niemand wat ik te vertellen heb. In de groep heb ik ook geleerd dat het hen wel interesseert. Er is meer diepgang gekomen in relaties doordat ik zelf vrij en open kan praten.'

Het besef dat het delen van essentiële gevoelens zo goed doet, deed Ellen inzien dat ze dit ook in contacten buiten de groep meer moest doen. Doordat ze met behulp van haar medegroepsleden woorden

heeft kunnen vinden voor ervaringen en gevoelens werd dit delen met anderen vergemakkelijkt. Wil je immers iets meedelen dan moet je dat ook onder woorden kunnen brengen. De positieve reacties van de andere groepsleden op het delen van ervaringen en emoties gaven haar zelfvertrouwen. Dit was voor haar het begin om ook buiten de groep het risico te nemen om aan anderen meer van zichzelf te laten zien.

‘Dat heeft te maken met de behoefte dingen te delen met anderen die belangrijk voor me zijn, wat ik blijkbaar heel veel jaren niet gedurfd heb. Het is ook beter dat ik aan die behoefte tegemoet kom. Ik vaar er wel bij als ik gewoon inzie dat het belangrijk voor me is om ook dat stuk met andere mensen te delen. Ik heb ontdekt dat er iets heel engs uitkomt als ik dat allemaal bij mezelf hou en weghaal uit mijn sociale contacten. Op een gegeven moment durf ik dan helemaal niets wezenlijk meer tegen iemand te zeggen over mezelf. Als ik ergens ruimte wil hebben moet ik daar ook op de een of andere manier voor opkomen. Doordat dat in de groep goed ging durfde ik in andere situaties ook meer risico aan. Het kwetst me ook niet zo erg als iemand er wat van zegt. Ik voel me er niet meer zo ongelukkig bij.’

Het kostte tijd om het besluit te nemen om met haar moeder juist niet herinneringen en gevoelens te delen. De angst weer afgewezen te worden is hiervoor een belangrijke drijfveer geweest.

‘Aan de ene kant is het dus wel helder geworden dat de emoties van mijn moeder over haar oorlogservaringen van belang zijn voor wie ik nu ben. Het eerste halfjaar heb ik heel sterk gedacht dat ik daarover zou moeten kunnen praten met mijn ouders. Dat heb ik zo langzamerhand losgelaten. Door haar wil ik niet over die grens heen. Ik wil die kwetsbaarheid van mij, die herinneringen aan oorlog en gruwelen niet aan mijn ouders laten zien. Eigenlijk ben ik bang dat ik afgewezen word als ik hiermee bij mijn ouders aan kom zetten. Ik ben bang dat mijn moeder zal zeggen “Kletsboek” en dan weer met haar verhaal en emotie zal komen en dat is zo veel groter. Of dat ze uitroept “Maar wat heb ik dan verkeerd gedaan?” Ze is zo hevig in die vertwijfeling. Dat wil ik niet over me heen hebben.’

Door in de groep zo bezig te zijn met haar jeugd en door zicht te krijgen op het soort aandacht dat zij kreeg van met name haar moeder, is zij anders gaan kijken naar de gevoelens van haar eigen kinderen. Zij ontdekte dat verdriet een zeer belangrijke plaats inneemt in iemands leven. Dit dwong haar ook om meer ruimte te nemen voor het verdriet van haar kinderen.

Een andere verandering die Ellen schetst in de relatie met anderen is het omgaan met verantwoordelijkheden. In de groep ontdekte ze dat zij, evenals een aantal andere groepsleden, een groot verantwoordelijkheidsgevoel had ten opzichte van anderen. In haar huwelijk voelde zij zich altijd verantwoordelijk voor de relatie die zij en haar man hadden. Ze had altijd het idee dat ze haar man moest verzorgen en nam veel verantwoordelijkheden op zich. Door in de groep met elkaar te praten over wat bij wie hoort leerde zij steeds meer grenzen te trekken tussen zichzelf en de anderen. Relaties met anderen werden zo duidelijker en minder ingewikkeld.

'Wat ik ook in die groep geleerd heb is dat ik de emoties van een ander makkelijker bij die ander kan laten. Dat trek ik niet meer allemaal naar me toe. Ik hoef me niet zo verantwoordelijk te voelen voor hun verdriet of voor wat voor hen belangrijk is. Terwijl ik dat vroeger altijd wel gehad heb. Altijd als twee mensen in conflict waren dan moest ik dat op de een of andere manier naar mij toe trekken. Ik voelde mij verantwoordelijk voor de oplossing van andermans problemen of emoties of nare gevoelens. Nu kan ik het veel makkelijker bij een ander laten en dat maakt relaties minder gecompliceerd.'

Ook voor Marijke was dit een belangrijk aspect dat bijdroeg tot de verandering in de relatie met haar partner. Door de groep heeft zij beter geleerd de verantwoordelijkheden van haar en van haar partner uit elkaar te halen. Zij voelt zich nu minder verantwoordelijk voor alles wat verkeerd gaat thuis. Haar schuldgevoelens worden daardoor minder. Ze is sterker geworden door de steun en de reacties van de groep en ze kan daardoor beter iets voor zichzelf ondernemen ondanks de claim die haar man nog steeds op haar legt.

'Ik merk dat we veel te veel bezig zijn met beschermen. Ik zorgde er bijvoorbeeld altijd voor dat hij al zijn pillen innam, doodsb-

nauwd dat hij een hyper of een hypo zou krijgen. Nu denk ik veel meer: als hij ze niet op tijd inneemt moet hij het zelf maar bekijken. Ik ben die verantwoordelijkheden meer uit elkaar gaan houden. In de groep helpen we elkaar om zelf sterker te worden en om elkaar niet teveel te beschermen. Ik leer steeds beter afstand te nemen. Ik ga me steeds minder schuldig voelen.

En als ik me dan toch schuldig voel en ik breng het in de groep dan zeggen ze dat ik het juist goed heb gedaan en dat ik het niet anders kon doen. Zo word ik dus na iedere keer sterker, ik val nooit meer terug naar dat verrekte kleine grijze muisje dat ik eerst was.'

Toch merkt ze dat ze nog niet zo ver is dat ze afscheid kan nemen van de groep. Als haar man de stap zal nemen om zelf in therapie te gaan zal er veel bij hem loskomen. Zij zal dat dan moeten opvangen en ze heeft haar groepsleden dan hard nodig om op terug te kunnen vallen.

Deels door de groep waar Gerard drie jaar aan deel heeft genomen, heeft hij de moed en de kracht gekregen om belangrijke keuzes te maken die hebben geleid tot een nieuwe start in zijn leven. Hij heeft hierdoor een hoopvolle kijk op de toekomst gekregen.

Door de reacties in de groep op zijn felheid en door de ruimte die hij kreeg voor zijn opgekropte verdriet veranderde zijn houding ten opzichte van anderen in zijn omgeving.

'In de groep kreeg ik ook nog wel eens een keer reacties op mijn pinnigheid. Ze dwongen me om te bekijken of ik me daar niet anders in kon gedragen. En deels door mijn verdriet en deels door opmerkingen in de groep ben ik beduidend milder geworden, meer beschouwend. Ik heb ook niet meer zo vlug een oordeel klaar. Bij bepaalde mensen nog wel, maar ik wil graag ook zo blijven dat ik meteen een hekel aan iemand kan hebben. Doorgaans is dat alpen-landschap nu eigenlijk meer Zuidlimburgs geworden.

Ik merk het ook aan de reacties. Vroeger kwam er niet zo vlot volk op me af en nu loop ik over de markt, zie kennissen met een kind en ik ga al op mijn hurken zitten. Ik ben blij dat ik dat kind zie. En het komt op me af en we rollen met zijn tweeën over de straat. Iedereen kijkt dan wel, maar ik voel me heerlijk. Vroeger kon ik dat niet aan dat kind geven. Ik had gêne. Ik raakte iets kwijt dacht

ik. Nu interesseert het me niet wat ik kwijtraak en nou merk ik dat ik niets kwijtraak.'

De herinneringen en gevoelens uit zijn verleden drukken minder zwaar op hem. Hij kan er nu aan denken en over praten zonder schuldgevoelens. 'Het dodelijke gewicht gaat eraf.'

De problemen van Hans zijn niet opgelost door de groep. Hij zal ze altijd met zich meedragen. Toch is het voor hem wel dragelijker geworden. Hij voelt zich minder geïsoleerd omdat hij in de groep verbondenheid en vriendschap met zijn medegroepsleden voelt. Een verandering die hij bij zichzelf duidelijk ziet is dat zijn nachtmerries minder zijn geworden.

'De nachtmerries zijn minder geworden. Ik was bang dat met het ouder worden het erger zou worden, omdat je minder weerstand hebt, maar het is juist minder geworden. Nu het weer voorjaar wordt ben ik overdag bezig en ben ik 's avonds moe. Dan slaap ik goed. Het is nu niet meer zoals het vroeger was. Ik denk dat de groep daarin een verlichting heeft gegeven, dat het door de groep toch minder is geworden.'