

Oud worden met de oorlog

De betekenis van het vrijwilligerscontact

H. Siegelaar*

De bijzondere opgaven voor de oorlogsgetroffene bij het ouder worden

De oudere mens wordt kwetsbaarder. De kinderen hebben hun eigen leven, de partner is soms al overleden, leeftijdgenoten zijn weggefallen of door lichamelijke handicaps niet meer beschikbaar. De gezondheid is aangetast, de afhankelijkheid van anderen neemt toe. Mogelijkheden tot bevrediging van basisbehoeften worden door dit alles ingeperkt. Maatschappelijk staan ouderen ook al niet in hoog aanzien. Er is weinig positieve bevestiging meer. De toekomst zal voorspelbaar geen verbeteringen brengen. De zelfwaardering neemt af. Er is een inkeer naar binnen en naar het verleden. En juist daar liggen de moeilijk te integreren ervaringen en misgelopen zaken. Terwijl bij het ouder worden in het algemeen een proces plaatsvindt van losmaking, verinnerlijking en bezinning, levert dat proces voor de oorlogsgetroffene op verschillende gebieden speciale moeilijkheden op.

Omgaan met verlies van gezondheid

Verlies van gezondheid betekent voor iedereen verhoogde kwetsbaarheid. Het vertrouwen in het eigen lichaam wordt ondermijnd. Afhankelijkheid kan toenemen. Er is verlies van controlemogelijkheden om het eigen bestaan naar eigen keuze vorm te geven. De toekomst wordt minder voorspelbaar. Dat alles betekent toenemende onzekerheid, afnemende veiligheid.

Voor de oorlogsgetroffene kan verlies van gezondheid enorme gevolgen hebben. Na een ernstige lichamelijke aandoening lukt het vaak niet meer om de controle te handhaven. Herinneringen uit het verleden kunnen niet meer buiten de deur worden gehouden. Nachtmerries keren terug, angstig makende herinneringen aan de ervaringen van destijds dringen

* Drs. H. Siegelaar is als psychiater/gezins- en relatietherapeut verbonden aan het Sinai-Centrum.

zich op, tot aan herbelevingen toe. Mislukkingen uit het latere leven komen op de voorgrond.

Een Molukse man zocht hulp bij onze instelling. Hij heeft dramatische gebeurtenissen meegemaakt in de Bersiaptijd, de periode na de capitulatie van Japan op 15 augustus 1945 in voormalig Nederlands-Indië. De man bleek een depressie te hebben die behandeling behoeftte. Wat opviel was de context van zijn klacht. Hij was lichamelijk ziek geworden, later bleek het een dodelijke ziekte te zijn. Zijn leven lang had hij ervoor gewaakt zijn onafhankelijkheid te kunnen bewaren. Nu hij lichamelijk achteruit ging lukte dat niet meer. Hij moest geholpen met eten, toiletgang en naar bed gaan en was al gauw rolstoel-afhankelijk. Dat was voor hem een onverteerbare en angstig makende verandering in zijn zelfbeeld en zelfhandhaving. Hij had geen verweer meer tegen de opdringende herinneringen aan zijn ervaringen uit de Bersiaptijd. Ook dit feit, geen controle meer hebben, droeg bij aan zijn depressie.

Het loslaten van de kinderen

Kinderen kunnen op verschillende manieren voor de oorlogsgetroffene een speciale functie hebben in relatie tot hun oorlogservaringen.

Voor veel joodse overlevenden betekenen de kinderen een overwinning op Hitler en de nazi's. Een oudere joodse vrouw, kampoverlevende, drukte dat met een triomfantelijk lachje als volgt uit: 'Ik kreeg twee schatten van kinderen en dat was de bedoeling niet'.

Een andere functie van de kinderen kan zijn dat ze de geleden verliezen goed moeten maken, soms in het bijzonder het verlies van een bepaald familielid: het kind wordt ernaar vernoemd.

Of nog weer anders: het kind heeft goed te maken wat de oorlogsgetroffene aan kansen op maatschappelijke betekenis heeft moeten missen, omdat zijn opleiding werd afgebroken en hij na de oorlog onmiddellijk een bestaan moest zien op bouwen. Of omdat de in Nederlands-Indië opgebouwde maatschappelijke status verloren ging en men opnieuw moest beginnen, met veel gebrekkiger perspectieven. Plaatsvervangend moet het kind presteren en maatschappelijk slagen. Vele kinderen nemen deze missie inderdaad op zich.

Dat alles leidt tot oneigenlijk sterke bindingen, waardoor de losmaking van het kind, noch de loslating door de ouder goed verloopt. Als het kind maatschappelijk minder presteert dan verwacht, wordt dit door de oorlogsgetroffene beleefd als een persoonlijke kwetsing en als teken gefaald te hebben als ouder.

Het loslaten van het werk

Voor de oorlogsgetroffene kan het een zware opgave zijn het werk te moeten opgeven. Het werk is nogal eens het middel om pijnlijke herinneringen uit het verleden buiten de deur te houden. Deze worden er letterlijk onder gewerkt. Beëindiging van het werk wordt dan gevoeld als een dreigend controleverlies over het innerlijk evenwicht.

Een alleenstaande vrouw van in de zestig verbleef als kind in een kamp. Zij heeft carrière gemaakt in de ambtenarenwereld. Elke week associeert zij wel een paar keer geluiden van buiten haar werkkamer met het geluid van marcherende soldaten. Als dat gebeurt is ze even van de wereld, angstig en daarna bezorgd. Het naderende einde van haar werkende bestaan vervult haar met paniek. Zonder haar werk zal ze overspoeld worden door niet meer te controleren associaties, herinneringen en gevoelens en is ze bang gek te worden. Zij zoekt behandeling voor haar oorlogssyndroom.

Omgaan met verlies aan veiligheid en geborgenheid

Veel kinderen van de oorlog hebben moeten leven met een verstoring van het vanzelfsprekende gevoel van veiligheid en geborgenheid. Later in hun leven lijken zij desondanks een redelijk evenwicht gevonden te hebben. Hoe kwetsbaar dit evenwicht is blijkt soms naar aanleiding van ogenschijnlijk ondergeschikte incidenten.

Een overlevende van een Japans kamp heeft als kind van vier jaar pijnlijk beleefd hoe moeder niet in staat was voldoende bescherming te bieden. Nu, bijna zestig jaar later, is zij in een verwoed gevecht verwikkeld met de gemeente over geplande nieuwbouw dat haar uitzicht zal beperken. Zij beleeft dit als binnendringen van de bedreigende buitenwereld in het eigen territorium, geassocieerd als bedreiging van het matje in het kamp, de laatste plek waar nog een beetje veiligheid beleefd kon worden.

Oudere oorlogsgetroffenen die opgenomen moeten worden in een verzorgings- of verpleeghuis kunnen daar heel uiteenlopend op reageren. Voor een joodse vrouw van eenentachtig, geïsoleerd en overal discriminatie belevend, was het een opluchting in een joods verzorgingstehuis opgenomen te kunnen worden. Geen bedreiging meer, zowel met het personeel als de medebewoners voelde ze zich 'onder ons'.

Een andere joodse vrouw, eveneens in de tachtig, raakt verward als ze in het verpleeghuis is opgenomen. Zij is haar vertrouwde omgeving kwijt en weet niet meer waar ze is. Zij ziet overal Duitsers die medische experimenten willen uitvoeren en bewakers die haar haar vrijheid ontnemen.

Omdat Indische oorlogsgetroffenen abrupt en veelal gedwongen land en cultuur hebben moeten verlaten, kan het opgeven van de veilige eigen woning en de daarin persoonlijk gehandhaafde cultuur extra beladen zijn en moeilijk te verwerken.

Omgaan met verlies en rouw

De verliezen in de oorlogsjaren zijn vaak zo groot en massaal geweest dat het niet mogelijk was daarover op een goede manier te rouwen. De verliezen werden apart gezet en de bijbehorende gevoelens onderdrukt. Daarmee wordt het vermogen om te rouwen over elk volgend verlies zeer ingeperkt. Een actueel verlies doet de pijn over eerdere verliezen weer opleven terwijl geen van beide wordt verwerkt.

Iemand die door zijn ouders in onderduik werd gegeven kan het uit huis gaan van de kinderen beleven als een verlating zoals destijds.

Ook het verlies van een partner, een kind, een goede vriend uit de oorlogstijd is moeilijk te verwerken. Soms dringen zich gevoelens op van zinloosheid, het is allemaal voor niets geweest, soms leidend tot een depressie. Niet zelden komt het tot een zelfdoding. Een vrouw, concentratiekampoverlevende, verliest kort achter elkaar haar echtgenoot en haar enige dochter door ernstige ziektes. Het rouwproces verloopt moeizaam en onvolledig. Alle behoefte aan affectie, waardering en betrokkenheid wordt verplaatst naar de kleinkinderen. Die weigeren om de rol van kind, en misschien zelfs van ouder, te vervullen en onttrekken zich aan alle claims door het contact te verbreken. Een uitermate pijnlijk en niet te verwerken verlies.

Het loslaten van het leven

Het kunnen loslaten van het leven is een bijzondere opgave. Daarvoor is het nodig om alle prestaties, positieve en negatieve ervaringen, maar ook de tekortkomingen en de gemiste kansen onder ogen te zien en dat alles te kunnen aanvaarden als: dit is mijn leven, het was een goed leven.

Voor oorlogsgetroffenen is dat een moeilijke opgave. Voor zover de oorlogsjaren en het leven daarna al beoordeeld worden, is dat nogal eens met bitterheid en vanuit een gevoel van gemis. Soms zijn er ook niet te hanteren schuldgevoelens.

Krystal, een bekend traumadeskundige, stelt in een van zijn publicaties het volgende:

'In de ouderdom, evenals in een behandeling, komen we op een punt waar ons verleden opgevouwen voor ons ligt. De vraag is dan: Wat

moet ermee gedaan worden? Het antwoord is, het moet aanvaard worden of we zullen een voortdurende strijd moeten voeren tegen de geesten uit ons verleden.¹

Die strijd komt nogal eens onder de aandacht van omstanders en van hulpverleners.

Er is vaak een breuk in het bestaan: tussen het leven van voor de oorlog en de oorlogsjaren, en het leven daarna. Het eigen leven wordt niet als een continuüm beleefd en is daardoor ook niet in zijn geheel te evalueren en te waarderen.

Niet zelden bestaat er overlevingsschuld: schuldgevoelens overleefd te hebben terwijl familieleden omkwamen, of overleefd te hebben ten koste van het zelfrespect of ten koste van anderen.

Een verzetsman, ontsnapt uit internering, stuitte met zijn bevrijders op een Duitse patrouille. In het vuurgevecht dat ontstond voelde hij zich genoodzaakt een al gewonde Duitse soldaat met een pistoolschot te doden. Op oudere leeftijd vroeg een toerist hem in het Duits naar de weg. Dit incident bracht hem volkomen uit evenwicht, hij werd overvallen door schuldgevoelens. In de behandeling kon hij een andere betekenis aan deze ervaring geven en slaagde hij er ook in andere niet verwerkte ervaringen een plaats te geven in zijn leven. Er ontstond rust, omdat hij zijn leven weer meer als een geheel kon ervaren.

Verzetsmensen hebben het ook op een andere manier nogal eens extra moeilijk. In de ogen van de buitenwereld hebben ze een heldhaftige rol gespeeld tijdens de oorlog, een rol die bewondering verdient. De betekenis die de buitenwereld aan hun verzetswerk toekent, wordt voor hen een soort tweede identiteit. Die tweede identiteit maakt het moeilijker om de gevoelens van angst en spanning die er wel degelijk waren en die destijds ook al buiten het bewustzijn moesten worden gehouden, alsnog ter sprake te brengen en te verwerken.

Toen ik met een verzetsman over dit thema sprak en we nagingen op wie hij in zijn eigen omgeving voor steun en begrip kon terugvallen, vroeg ik naar zijn contacten met andere oud-verzetsmensen. Zijn antwoord was duidelijk: 'Daar praten we onderling niet over, het is geen onderwerp'.

De oorlog overleefd hebben, geldt voor sommigen als een triomf over de nazi's of de Japanse bezetter. Wanneer hun levenseinde nadert kan dat de betekenis krijgen dat de onderdrukker alsnog dreigt te winnen. Dat klinkt niet redelijk, maar zo wordt het gevoeld en daardoor kunnen ze

de komende dood nauwelijks onder ogen zien en zeker niet aanvaarden. Die realiteit zal eerder worden ontkend.

De betekenis van het vrijwilligerscontact

Ik noem een paar functies van de vrijwilliger die in het contact met de oorlogsgetroffene van betekenis zullen zijn en die vooral op oudere leeftijd belangrijk worden.

Continuïteit

In een leven dat verschillende breuken kent en vele verliezen, is een duurzaam contact een bijdrage aan de continuïteitsbeleving. De vrijwilliger was er, is er nu en zal terugkomen. Dat biedt enige veiligheid en zekerheid, ook voor de toekomst.

Compensatie van verloren gegane contacten

Zowel door de oorlog als door natuurlijke sterfte zijn er veel relaties verloren gegaan. De vrijwilliger krijgt nogal eens de functie dat gemis te compenseren. De bezoeker wordt als een verloren ouder beleefd of als een ontbrekend of verloren kind. De vrijwilliger is familielid geworden. Dat geldt overigens niet alleen voor de vrijwilliger. Als psychiater voor de ouderenzorg legde ik al jaren huisbezoeken af bij een alleenstaande oudere joodse dame, kampoverlevende. Ik had allengs de rol gekregen van enerzijds begrijpende ouder, anderzijds steun biedende zoon. Toen haar gebrekkigheid toenam en ze nog moeilijk naar de deur kon komen, kreeg ik de huissleutel aangeboden. En de frisdrank kon ik in de ijskast vinden.

Verbondenheid en bevestiging

Een belangrijke bijdrage aan gezond ouder worden is zich betrokken te voelen op anderen en betrokkenheid van anderen te mogen ervaren. De betrokkenheid van de vrijwilliger biedt tegenwicht aan de steeds leger rakende sociale wereld van de oudere mens. Deze kan zich in het belangstellend contact verbonden voelen, hij hoort er nog bij.

Wanneer oorlogsgetroffene en vrijwilliger van dezelfde generatie zijn delen ze een gemeenschappelijk verleden. 'Weet je nog toen ...' valt in bekende aarde, het schept een gevoel van verbondenheid en bevestiging. Het verhaal hoeft niet uitgelegd. Dat geldt eens te meer als ze lotgenoten zijn en/of dezelfde culturele achtergrond hebben.

Als de vrijwilliger accepterend kan luisteren, is dat een daad van bevesti-

ging. Wie zich gehoord voelt verkrijgt identiteit: 'Ik mag er zijn met dat verleden, mijn verleden'.

Wanneer de vrijwilliger een generatie jonger is, blijkt leeftijdsverschil hier overigens positief te werken, omdat hij als vertegenwoordiger van een nog actieve leeftijdsgroep zich geïnteresseerd toont en solidair is.

Bevorderen van de zelfwaardering

De vrijwilliger kan veel doen ter bevordering van de zelfwaardering. Zijn aanwezigheid, het vermogen te luisteren, respect voor het verleden van de oorlogsgetroffene, het ophalen van positieve herinneringen, het bekrachtigen van wat nog goed gaat, het stimuleren tot activiteiten zijn allemaal bouwstenen voor het handhaven of opvijzelen van een positief zelfgevoel.

Een enkele misschien terloops uitgesproken zin, waardoor de ander zich herkend en bevestigd voelt, kan werken als een tegengif waarmee de depressie buiten de deur wordt gehouden.

Moeilijkheden die de vrijwilliger in het contact kan tegenkomen

Niet ieder vrijwilligerscontact bestaat uit door de vrijwilliger positief tegemoet geziene ontmoetingen. Soms is het een opgave om goed om te gaan met het gedrag of de persoonlijkheid van de oorlogsgetroffene. Dat is bijvoorbeeld het geval bij de oudere die:

- continu klaagt en aandacht claimt;
- apathisch en/of depressief is;
- prikkelbaar, soms agressief is;
- begint te dementeren.

De continu klagende oudere, nogal eens samengaand met claimend gedrag

Soms is het duidelijk dat de traumatisering tot een identiteitsverandering heeft geleid. Iemand kan zichzelf alleen nog maar beleven als slachtoffer van een continu bedreigende wereld. Die gevoelens worden vertaald in lichamelijke sensaties. Er is er een stroom klachten over het lichamelijke functioneren. Soms lijkt deze zelfbeleving gebruikt te worden als een excuus om de opgaven behorend bij de levensfase te vermijden en slecht of niet te vervullen. Door hun moeilijke aard vervreemden zij ieder van zich die nog van goede wil is, soms ook de eigen kinderen. De eenzaamheid is aanzienlijk en de angst om in de steek gelaten te worden eveneens. Dit leidt tot claimen van aandacht en aanwezigheid. Tegemoetkomen

aan die verlangens lijkt nooit afdoende: steeds volgen er weer nieuwe aanspraken, de put is bodemloos.

De vrijwilliger gaat zich machteloos voelen en schuldig, wanneer hij die claim afwijst. Misschien voelt hij zich ook schuldig wanneer hij merkt dat hij een vervolg op een enthousiast gestart contactbezoek om deze redenen gaat uitstellen.

Hoe moeilijk ook, toch blijven ook hier alle genoemde functies van de vrijwilliger van betekenis. Trouw, respect, kunnen luisteren zijn regen in het dorre landschap.

Hoe moet je iemand acceptierend tegemoet treden die na twee zinnen uitwisseling stevast uitkomt op een klacht? Misschien helpt het als je je realiseert dat dergelijk gedrag wel irritant overkomt, maar dat het gestuurd wordt door onvermogen en angst. Wees je er ook van bewust dat het reageren met uitingen van irritatie voortkomt uit eigen machteloosheid. Het effect van geïrriteerd reageren zal niet zijn dat de betrokkene zijn gedrag corrigeert, maar het zal hem alleen maar de bevestiging opleveren dat de wereld bedreigend is.

Humor kan in zo'n geval helpen. Een luchthartig uitgesproken: 'Het leven is vandaag weer niet te verteren' kan even de relativiserende ruimte scheppen om de aandacht op iets anders te richten. Zoeken naar positief ervaren levensgebeurtenissen en daar het gesprek bij houden kan hetzelfde effect hebben. Samen iets gaan doen verandert even het sombere perspectief. Iemands krachtige kanten opsporen kan een uitdaging worden.

En enige zelfbescherming is op zijn plaats en geen reden tot schuldgevoel. Op gepaste wijze moet er nee gezegd kunnen worden. Er zijn grenzen aan de claimbaarheid. Afhankelijke mensen zijn er meesters in de ander dan met een schuldgevoel op te zadelen: 'Ja, je zult wel belangrijker dingen te doen hebben, je gaat zeker naar je dochter?'

Vaak is het nodig duidelijke grenzen aan te bieden: 'Dan en dan kom ik, om de zoveel tijd. Dan mag je ook een beroep op me doen. Daarbuiten wil ik de tijd aan mezelf houden en wil ik ook geen telefoontjes.'

De apathische, depressieve oudere

Hier is de dynamiek anders, maar ook hier kan de vrijwilliger zich machteloos gaan voelen. Elk initiatief verzandt in somberheid of apathie van de oorlogsgetroffene.

Depressieve mensen hebben behoefte aan veiligheid, geborgenheid en troost. Zonder al te gemakkelijke uitspraken dat alles wel weer goed zal komen, is het belangrijk hoop te blijven uitdragen. Misschien wordt er

niet op gereageerd, maar het wordt wel gehoord. Hoop is: 'Ik merk dat je je nog somber voelt, maar dat hoeft niet altijd zo te blijven'. 'Zullen we naar buiten gaan, een kopje koffie in de stad drinken?' Een activerende omgang is helpend. Soms moet je doorzetten, ook als je metgezel tegenspuutert.

Wanneer zich een echte (ernstige) depressie heeft genesteld, is activeren niet aangewezen. Dan is er rust nodig. Maar juist dan is het trouw blijven van uitermate groot belang, ook al wordt dat ogenschijnlijk niet gewaardeerd. De depressieve oudere heeft immers al een zelfbeeld niets waard te zijn en door niemand gewaardeerd te worden.

Hoe kun je als vrijwilliger weten dat je te maken hebt met een echte (ernstige) depressie? Uiteraard moet dat door een professional worden vastgesteld en behandeld, maar bij iemand die geen mimiek meer vertoont, die uiterlijk, maaltijden en huishouden verwaarloost, administratie laat liggen, slecht slaapt, wordt het tijd om op een professioneel oordeel aan te dringen.

De prikkelbare, agressieve oudere

Soms herbergt de oorlogsgetroffene zoveel onverwerkte, machteloze woede over het ondergane onrecht, dat deze megedragen wordt door het gehele leven en in alle verhoudingen. De machteloosheid van destijds wordt omgezet in het tegendeel en uitgeleefd: ik ben niet onmachtig, ik controleer mijn omgeving. Soms is de omkering tot stand gekomen door zich te identificeren met de agressor: men handelt alsof men diens plaats heeft ingenomen. Zo wordt de eigen kwetsbaarheid niet gevoeld.

Een jonge man vertelde mij onlangs hoe autoritair hij was opgevoed door zijn vader, die drie jaar geïnterneerd is geweest in een Japans kamp. De kinderen moesten bij thuiskomst van vader in militaire opstelling exercitie-orders uitvoeren. Zowel moeder als de kinderen werden mishandeld.

Zo extreem zal het niet vaak zijn.

Belangrijk voor de vrijwilliger is te beseffen dat ook al lijken de uitingen van prikkelbaarheid en agressie op zijn persoon gericht, die in feite niet persoonlijk bedoeld zijn. Men is de toevallige kapstok waaraan de jas wordt opgehangen.

Ook hier geldt weer: trouw in het contact en respect voor de persoon zijn belangrijke bouwstenen voor een steunende nabijheid. Ook hier is het opsporen van positieve ervaringen van belang. Soms zit achter de

boosheid angstige bezorgdheid over de lichamelijke aftakeling, of angst voor afhankelijkheid, of angst voor de naderende dood. Als het lukt om daarover aan de praat te komen kan de agressie op de achtergrond raken. Anderzijds, men hoeft ook geen psychotherapeut te worden. Een goede buur zijn is genoeg.

De beginnende dementie

Ook een deel van de oorlogsgetroffenen zal dement worden. Dat kan zich uiten in toenemende vergeetachtigheid, in gestoorde oriëntatie in de tijd, en in een later stadium het niet meer thuis kunnen brengen van personen. Er treedt zelfverwaarlozing op en er doen zich oordeelsstoornissen voor (boodschappen met groot geld betalen en zich niet afvragen of het wisselgeld klopt). Herinneringen uit het verre verleden blijven het langst intact. Dat kunnen de oorlogsbeelden zijn, die dan de gemoedsrust verstoren.

Vaak blijkt gestoord gedrag te berusten op angst. Men voelt het naderende verval en vreest controleverlies. De angst vermindert nog meer de concentratie en de zelfcontrole en dat leidt tot ordeloos gedrag.

Als de vrijwilliger met beginnende dementie te maken heeft, is het weinig zinvol om vergeetachtigheid te signaleren en te corrigeren. Het versterkt gevoelens van falen. Beter is het die te negeren of terloops de lacune in te vullen ('Toen ik een week geleden bij je was ...').

Rust in het contact bevordert het nog mogelijke evenwicht. Duidelijkheid over de eigen gedragingen versterkt het gevoel van controle. ('Ik ga nu een kopje thee voor ons zetten'. 'Ik kom over drie weken terug, ik zet een cirkel op de kalender bij de dag, met mijn naam').

Wat hoeft de vrijwilliger niet te doen of waar zou hij zich voor moeten hoeden?

De vrijwilliger hoeft niet de problemen van de oorlogsgetroffene op te lossen, hij hoeft geen diagnoses te stellen ('je hebt een depressie, je moet je laten behandelen, je moet naar Centrum '45!').

De vrijwilliger hoeft niet het leven van de ander op orde te houden.

De vrijwilliger doet er goed aan om niet de eigen ervaringen uit de oorlog tot overheersend gespreksthema te maken, ook niet om te laten blijken dat men de ander begrijpt.

En ten slotte: het lijkt me goed om te benoemen dat soms de eigen behoeften van de vrijwilliger in het contact overheersen. Onmacht om met eigen (oorlogs)ervaringen om te gaan wordt dan weggewerkt door

zich te storten op het oorlogsverleden of de gevolgen daarvan bij de ander.

Nogmaals: in al die verschillende vormen van het vrijwilligerscontact hoeft in essentie niet meer gedaan te worden dan: er te zijn, te luisteren, respect te tonen en terug te keren. Dat is genoeg en dat is veel.

Ik wil besluiten met een gedicht van Ed. Hoornik², overlevende van Dachau. Uit veel van zijn gedichten blijkt hoe grondig zijn leven door de oorlog verstoord werd. In het volgende gedicht komen een aantal van de door mij besproken thema's tot uiting.

Breekbaar ben ik ...

Breekbaar ben ik; 'k merk het in mijn borst;
't is een druk soms en soms zijn het steken;
't wijkt dan naar mijn keel; daar wordt het dorst,
en dan drink ik om het te vergeten.

Maar soms stijgt het hoger naar mijn hoofd,
en dan zit ik in een niet-meer-weten;
enkel ogen waar het licht in dooft,
van mijn eigen wortels losgereten.

En de weg die ik dan ga is grijs,
zonder spiegeling en zonder wanen;
't heeft iets droevigs, maar 't heeft ook iets blijs,
als een glimlach door een mist van tranen
En die glimlach, weet ik, dat is God,
en die tranen zijn mijn aardse lot.

Noten

1. Krystal, H., 'The aging survivor of the Holocaust. Integration and selfhealing in post-traumatic states.' In: *Journal of Geriatric Psychiatry* vol. 14 (1981) 2, pp. 165-189.
2. Hoornik, Ed., *Verzamelde gedichten*, Amsterdam: Meulenhoff, 1972, p. 189.

Een gewijzigde versie van dit artikel is eerder verschenen in *ICODO-info* vol. 15 (1998) 3/4, pp. 51-64.

Henk Anthonijsz (1926)

Hulp van de Indische Pensioenbond en Madjoe bij het aanvragen van een uitkering

In mijn werk als bestuurslid van de Indische Pensioenbond, opgericht in 1915, heb ik te maken met oudere mensen uit het voormalig Nederlands-Indië. Ze komen vaak bij je met een verhaal over een kennis of vriend, van wie een aanvraag voor één van de oorlogswetten is gehonoreerd. Zelf hebben die mensen maar een klein pensioentje en dan dien ik voor hen een aanvraag in.

Soms wordt zo'n aanvraag afgewezen en dan maak ik een bezwaarschrift. Vooral bij het indienen van bezwaarschriften ga je links en rechts bij mensen te rade. De voorzitter van de Indische Pensioenbond is goed op de hoogte en kan ik altijd om raad vragen. Ik heb nu verschillende bezwaarschriften ingediend en gelukkig zijn ze tot nu toe allemaal toegewezen. Want als het tot een beroepsschrift zou komen, zou ik moeten terugvallen op mensen die hoger gekwalificeerd zijn dan ik.

Soms worden mensen afgewezen, omdat ze geen Nederlandse nationaliteit hebben. Je probeert er wat aan te doen, maar vaak volgt men hier eerder de letter dan de geest van de wet. Wat me ook hoog zit, is de zogenaamde duizend-gulden-regeling, dat mensen die hetzelfde hebben meegemaakt als ik er toch niet voor in aanmerking komen. Ook valt me op dat de artsen die mensen bezoeken vaak vreemde conclusies trekken. Zo'n arts schrijft bijvoorbeeld in het rapport: 'Het huis zag er netjes uit' - alsof hij een detective is, die moet nagaan hoe de aanvrager leeft. Of hij schrijft: 'Deze persoon ziet er goed verzorgd uit' - alsof je er onverzorgd uit moet zien om voor een uitkering in aanmerking te komen.

Ik heb wel eens een aanvrager gehad, die wilde niet meer, die kon het niet meer aan. Ze zei: 'Laat maar zo, ik ben al oud, ik heb voldoende middelen'. Dat vind ik vervelend. Het is moeilijk als je tegen de ambtelijke molen oploopt, want je wordt tegen de muur gedrukt, onmachtig gemaakt.

Voor de aanvragers is het vaak lastig, om dingen op papier te zetten.

Maar als je dan samen praat, kom je er toch uit. Er zitten bij de cliënt altijd veel emoties en je moet aan die emoties recht doen, want zo laat je uitkomen wat hij of zij heeft meegemaakt. Ik heb bijvoorbeeld een bezwaarschrift geschreven voor iemand die een bombardement had ondergaan. Zijn aanvraag was afgewezen en hij dacht, dat het misschien kwam omdat hij niet goed verteld had. Ik heb hem zijn verhaal laten vertellen en ik merkte dat hij angstig werd, zodra het over dat bombardement ging. Toch vroeg ik hem: "Wat heb je gevoeld op dat moment?" En daardoor was ik in staat, om in het bezwaarschrift tot uitdrukking te brengen, dat deze man nog steeds iedere keer als hij een knal hoort, wordt opgeschrikt, en dat bij hem dan alles weer bovenkomt. Dat heeft de arts bij zijn bezoek niet onderkend. En zo werd niet duidelijk wat er echt aan de hand was.

Achtergronden

Dat ik me met de hulpverlening ben gaan bezighouden, komt eigenlijk door mijn werk. Ik werkte op een accountantskantoor, waar ik veel te maken kreeg met belastingzaken. In de familie en later in de kennissenkring vroegen ze me steeds vaker om hulp bij het invullen van het belastingformulier. En dat breidde zich langzamerhand uit: hulp geven bij het terugvragen van belasting, bij het aanvragen van huursubsidie, et cetera. Nadat ik ben afgekeurd, ben ik me gaan inzetten voor mijn lotgenoten, voor de groep die uit Indië komt. Nu maak ik me op die manier dienstbaar aan de maatschappij.

Ik hoor zelf bij de groep die buiten de kampen kon blijven. Dat is een groep die het in bepaalde opzichten moeilijker heeft gehad dan de mensen die binnen zaten, want buiten het kamp was het moeilijk om aan eten te komen. Van januari 1945 tot augustus van dat jaar heb ik in een Japans werkkamp gezeten. Er stond geen hek omheen en hier in Nederland zeggen ze, dat het geen interneringskamp was en dus kwam ik niet in aanmerking voor een Japanse uitkering ex-geïnterneerden. Maar iedere ochtend was er appèl, en als je er niet was, werd je opgepakt door de politie, weglopen kon echt niet.

Voor mij persoonlijk was het ergste, het meest beangstigende, de Bersiaptijd na 15 augustus 1945. Je leeft daar als Europeaan in een land waarin je geboren bent en getogen. En dan word je opeens bedreigd door Indonesische jongens, met wie je bent grootgebracht, met wie je op dezelfde scholen hebt gezeten. Twee kameraden met wie ik toen in het

werkkamp zat, bleken na een paar dagen vermoord. En ook mijn neef heb ik vermoord voor mijn ogen zien liggen.

Ondertussen had ik gehoord dat mijn vader in het kamp was overleden. Hij is twee maanden voor de capitulatie omgekomen, hij is maar negenenvijftig jaar geworden. Ik heb nooit geweten hoe dat in zijn werk is gegaan. Maar een vrouw vertelde me dat hij in het Ambarawa-kamp heeft gezeten, dat beruchte kamp voor mensen die het niet lang meer zouden maken. Ik vind het erg dat hij in een kamp zat waar er geen hoop meer was. En dat ik op het einde niet bij hem kon zijn. Daarom wil ik de oorlogsgetroffenen helpen, ik wil proberen hun leed te verzachten.

In augustus was de oorlog afgelopen en in december van dat jaar begonnen ze al jongens op te roepen voor het KNIL, het Koninklijk Nederlands-Indisch Leger. Omdat mijn vader was overleden, had ik het gevoel alleen te staan, dus ik dacht: ik meld me maar. Want dan had je tenminste een dak boven je hoofd en een wapen. Ik werd opgeleid tot radiotelegrafist en na mijn opleiding naar Palembang gestuurd.

Na de demobilisatie ben ik naar de kweekschool gegaan. Maar toen kwam de soevereiniteitsoverdracht en werd die school op Indonesische leest geschoeid. Daarom hoefde het voor mij niet meer. Daarna ben ik in de handel gegaan en uiteindelijk in de accountancy terechtgekomen, een heel andere richting. Pas in 1958 ben ik naar Nederland gekomen, want mijn vrouw en ik wilden daar zo lang mogelijk blijven, tot we uitgewezen zouden worden. Zo is het ook gegaan, op een gegeven moment kreeg ik een brief van het Indonesische ministerie van Justitie, of ik Indonesië binnen een maand wilde verlaten. Je vaderland verlaten is niet zo leuk. Ik ben daar geboren en getogen, ik heb daar tweeëndertig jaar van mijn leven doorgebracht. En toen moest ik alles achterlaten en in Holland opnieuw beginnen. Dat was moeilijk, maar uiteindelijk zit ik hier nu al weer veertig jaar.

Huisbezoek

Het is wel even moeilijk als ik u deze dingen vertel, want je voelt de emoties weer. Maar misschien is het ook wel eens goed om mijn eigen verhaal te vertellen, want als je bij iemand op huisbezoek gaat, kom je daar natuurlijk niet aan toe.

Soms kost het moeite om tijdens een huisbezoek niet emotioneel te worden. Maar dan probeer ik ergens anders aan te denken en het gesprek

een andere richting op te sturen. Want ik vind dat je de cliënt niet met je eigen emoties mag belasten. Soms zeggen de mensen die ik bezoek tegen me: 'Maar jij hebt het toch ook zelf meegemaakt?' Dan zeg ik: 'Jawel, maar voor iedereen is het steeds weer anders'.

In een discussie met andere vrijwilligers, krijg ik wel eens de indruk dat ze soms de mensen niet voldoende laten uitpraten. Laat ze uitpraten, geef ze de tijd, dan kom je erachter wat ze voelen en dan kun je daar op inhaken. Je moet niet je eigen verhaal gebruiken om het allemaal nog erger te maken. Want dan wordt het een wedstrijd wie het ergste slachtoffer is. Laat de ander uitpraten, pak zijn verhaal op en probeer hem te troosten. Want het geeft verlichting als je een luisterend oor vindt en je emoties kwijt kunt. Als dat lukt op het huisbezoek, ben ik tevreden.

Je komt binnen bij een wildvreemde en in het begin wacht ik af. Als het gesprek vordert, merk je meestal dat je aansluiting krijgt. Want als iemand je zijn levensverhaal vertelt, schept dat een band van vertrouwen. En als je de ander de ruimte geeft, gaat hij voelen dat je hem begrijpt.

Bij je bezoeken merk je, dat de augustus-maand altijd een dieptepunt is. Hier in Holland vieren ze de bevrijding in mei, maar dat zegt me niets. Bij ons is het de augustus-maand, dan komen automatisch de herinneringen naar boven. Al vijfenvijftig jaar. En nog steeds doen die herinneringen pijn. Gek dat dat verleden zo levend blijft, er zijn mensen bij wie nu pas de verhalen loskomen, die nu pas beginnen te schrijven.

Er is soms veel bitterheid over de ontvangst in Nederland. 'Toen wij hier in de jaren vijftig aankwamen, werden we anders ontvangen dan de asielzoekers nu.' 'Ja', zeg ik dan, 'de tijden zijn veranderd, in de Nederlandse gemeenschap wisten ze niet wat we hadden meegemaakt. Maar ze hebben veel geleerd, nu weten ze pas hoe ze mensen moeten opvangen.' Zo probeer je die bitterheid weg te nemen.

De matinees

Hier in de buurt organiseren we regionale bijeenkomsten. Dat doet de Indische Pensioenbond gezamenlijk met de plaatselijke vereniging van ex-Madjoe, een vereniging voor oud-militairen van het Koninklijk Nederlands-Indisch Leger (KNIL). Het begon met kleine bijeenkomsten bij de mensen thuis. Maar nu hebben we onze matinees, ook wel koempoelans genoemd, waar toch elk kwartaal zo'n tachtig mensen komen. Je moet het niet te serieus maken bij zo'n koempoelan. Je moet bijvoor-

beeld geen lezing houden over oorlogservaringen, want dan gaan ze beladen naar huis. Nee, geef ze iets vrolijks, dan raken ze ontspannen en kunnen ze er weer tegen. Ik organiseer dus een Indische keuken, want bij een Indisch samenzijn hoort Indisch eten, dat kan niet anders. En we hebben een bingo met leuke prijzen. En meestal is er een attractie, bijvoorbeeld een Indische dansgroep. Zo'n bijeenkomst doet de ouderen goed.

Tijdens de matinee ga ik de tafels langs en vraag de mensen hoe het met ze gaat. Dan krijg je veel te horen, en vaak vragen ze je om hen met dit of dat te helpen. In een sfeer van gezelligheid bereik je die oudere mensen kennelijk makkelijker dan als je ze naar een officieel kantoor laat komen.

Zo'n matinee is ook bedoeld om de ouderen uit huis te krijgen. Want je vereenzaamt als je niet meer het huis uit komt, dan kom je steeds meer in een klein kringetje te leven. Op die koempoelans komen de ouderen gelijkgestemden tegen en zo kan hun kennissenkring zich weer uitbreiden. Vaak gaan de gesprekken over het verleden en worden er herinneringen opgehaald. Op je oude dag denk je nu eenmaal veel terug aan vroeger en ik vind dat je dat moet ondersteunen. Je moet de cultuur waaruit wij afkomstig zijn levend houden. Daarom vinden we het belangrijk, dat er zo'n Indische dansgroep optreedt. Je ziet aan hun gezicht dat het de mensen goed doet. En bij het afscheid zeggen ze: 'Prima, het was een fijne middag, we waren weer terug in Indië'.

De toekomst

Je kunt je werk moeilijk in uren uitdrukken. Ik ben er dagelijks mee bezig, je schrijft brieven, er zijn telefoontjes, en die moet je weer uitwerken. Vooral die telefoontjes zijn soms zwaar. Je schrikt iedere keer toch weer even, wat zal er nu weer aankomen? Want door de telefoon met iemand praten die geëmotioneerd is, valt niet mee. Daarom probeer ik meestal zo snel mogelijk een afspraak te maken. Als je tegenover elkaar zit, zie je tenminste met wie je praat.

Vaak hoor je dat iemand ziek is en regelmatig ontvallen ons mensen. We horen nu eenmaal bij een groep die ouder wordt en uitdunt. En onze kinderen en kleinkinderen zijn in Nederland opgegroeid, die hebben geen binding meer met Indië. Daarom is het goed, dat we onze eigen bijeenkomsten blijven organiseren.

Je merkt in de organisaties dat de mensen die je wilt helpen ouder worden. En je merkt dat het aantrekken van jongeren die begrip hebben

voor deze ouderen, moeilijk is. Ik heb met enkele leden van de KJBB (de Vereniging voor Kinderen uit de Japanse Bezetting en de Bersiap) gesproken. Toen is me wel gebleken, dat ze iets van wat wij uitdragen willen overnemen. Dus misschien kunnen we in de toekomst aan hen iets overdragen.

Ik ben nu nog actief in de organisaties. Maar ook als ik niet meer georganiseerd zou zijn, zou ik in kleinere kring toch dit werk voortzetten. Gewoon van mens tot medemens, voor de oorlogsslachtoffers, als kameraad en lotgenoot. De groep wordt wel kleiner, maar ook in kleinere kring blijven we elkaar zo lang mogelijk bijstaan met geestelijke steun. Tot mijn verrassing heb ik onlangs de vrijwilligerspenning van de gemeente Eindhoven gekregen. Ik vond het moeilijk om in het zonnetje te worden gezet, maar achteraf ben ik er wel blij mee. Blij met de erkenning.

Freddy Begemann

Lies Tebbenhoff (1936)

Bestuurswerk bij de Stichting Partners van Oorlogsgetroffenen

Het is voor mij begonnen op een bijeenkomst voor mensen die als kind in een Japans kamp hadden gezeten. Die bijeenkomst was georganiseerd in een schoolgebouw, waarvan elk klaslokaal bestemd was voor mensen uit een bepaald kamp. Er waren partners meegekomen, maar daar was niets voor geregeld. Dus die troffen elkaar voor het gebouw op het grasveld, en er bleek veel gemeenschappelijks te zijn. Zo is de eerste gespreksgroep voor partners van Indische kampkinderen begonnen.

Ik heb aan die eerste groep meegedaan en er veel aan gehad. Later hebben we gespreksgroepen voor andere deelnemers opgericht. We kregen contacten met andere begeleiders op het begeleidersoverleg van het ICODO, en die vroegen ons waarom we niet op de Maliebaanbijeenkomsten waren geweest. Die Maliebaanbijeenkomsten zijn bijeenkomsten op het ICODO voor vrijwilligers uit de organisaties, waar iedere keer een ander thema aan de orde wordt gesteld. Daar wisten we niets van en we hebben een gesprek gehad met iemand van het ICODO. In dat gesprek bleek, dat die bijeenkomsten alleen bestemd waren voor vrijwilligers die bij een organisatie hoorden. Maar wij waren een stel 'loslopende' vrouwen. Dat heeft ons aan het denken gezet. Want we vonden het belangrijk dat de partners en de problemen van de partners meer aandacht zouden krijgen.

Zo zijn we in 1995 tot de oprichting van de Stichting Partners van Oorlogsgetroffenen (SPO) gekomen. Het officiële doel is om de partners van oorlogsgetroffenen bij elkaar te brengen. Daarvoor zetten we zelfhulpgroepen op, waar partners een veilige plek vinden om hun verhaal kwijt te kunnen. Daarnaast organiseren we landelijke dagen. En ook langs andere wegen proberen we de problemen van de partners onder de aandacht te brengen, bijvoorbeeld bij de reguliere hulpverlening, waar de partners vaak nog niet gezien worden.

Waarom is de SPO nodig?

Het is niet om lelijk over ze te praten, maar oorlogsgetroffenen zijn soms erg dominant. En wij als partners laten dat gebeuren. We zijn als ouders vaak opgevoed met het idee, dat je in het huwelijk dienstbaar moet zijn. Zo kan het moeilijk worden om een eigen leven te leiden. Er zijn partners die niet naar de groep durven, die geen geld krijgen om te reizen. En afgezien hiervan, is het natuurlijk geen goede zaak dat er zoveel voor de oorlogsgetroffenen gebeurt en bijna niets voor de partners.

Ons doel is niet alleen het bij elkaar brengen van de partners, maar ook om tussen hen en de oorlogsgetroffenen een gelijkwaardige relatie te laten ontstaan. Ik wil het geen emancipatiegroep noemen, want dat klinkt zo kifterig. Het gaat er om dat veel partners, die vaak jarenlang geprobeerd hebben om in het gezin de harmonie te bewaren, zichzelf zijn kwijtgeraakt. Want al die jaren zijn de partners voor de oorlogsgetroffenen toch de eerste opvang geweest. En daardoor hebben veel partners zich zo met de slachtoffers geïdentificeerd, dat ze geen zin meer kunnen uitbrengen zonder eerst de ander te noemen. Wij willen dat de partner zichzelf terugvindt en dat ze met de oorlogsgetroffene een gelijkwaardige relatie krijgt.

Dat proberen we te bereiken door binnen onze groepen een veilige band op te bouwen. We spreken af dat alles binnen de groep blijft. Zo'n groepsbijeenkomst duurt drie uur. In de groep zitten maximaal acht deelnemers. Daarnaast zijn er twee begeleiders die eerder zelf zo'n groep hebben gevolgd. Als begeleider inventariseer je van tevoren wie er iets wil zeggen. Om iedereen goed aan bod te laten komen, moet je de tijd in de gaten houden. Zo breng je structuur aan en zorg je voor veiligheid.

Als partners naar een Riagg gaan, krijgen ze vaak te horen: 'Als het niet lukt thuis, waarom ga je dan niet scheiden?' Natuurlijk komt het voor dat iemand met de rug tegen de muur staat, maar in het algemeen vinden wij dat toch een te makkelijk advies. Want je houdt toch van de ander. En het gaat eigenlijk om iets anders, namelijk dat je leert je eigen aandeel te zien en zelf verantwoordelijkheid te nemen. Dat betekent niet dat je geweldige ruzies moet gaan maken, want ruzies breken meestal meer af dan ze oplossen. De kunst is juist om de dingen vriendelijk te zeggen. Want als je rustig blijft, heeft het meestal veel meer effect.

Er zijn mensen die in de groep gaan met het idee: 'Daar leer ik om de ander te veranderen'. Maar in de groep leer je juist om niet de ander, maar om jezelf te veranderen. Omdat je zelf verandert, ga je je anders

opstellen. En als je zelf minder dwingend wordt, verandert de ander vaak mee.

Eigen achtergronden

Vlak voor de oorlog is mijn vader overleden en mijn moeder, een vrij dominante figuur, heeft het allemaal zelf moeten rooien. Ik ben behoorlijk meegaand geworden. In de puberteit rebelleerde ik wel eens en dan zei ik over haar wel eens kwade dingen. Maar iedereen vond haar een fantastisch mens, dus dat werd weer in de doofpot gestopt. En zo leer je je mond te houden.

Dat ik juist getrouwd ben met iemand die als kind een Japans kamp heeft meegemaakt, is natuurlijk geen toeval. Ik was gewend me aan te passen en na je huwelijk zet je zo'n patroon gewoon voort. Mijn man was, ook voor hij ziek werd, al een workaholic. Dat betekende dat de gezinstaken grotendeels op mij neerkwamen: ik zorgde dat er leuke dingen voor de kinderen waren, ik ging bijvoorbeeld met ze wandelen. Pas later ga je begrijpen, dat hij in zijn werk vluchtte, omdat hij dat kamp achter zich had.

Toen mijn man ziek thuis kwam te zitten, werd het moeilijk voor ons. Hij begon zich overal mee te bemoeien. Hij wilde bijvoorbeeld dat alles werd opgeruimd. Dat was heel extreem. Hij zag een keer een kopje op tafel staan en werd heel boos: 'Dat kopje moet in de kast'. Pas later begreep ik wat dat met het kamp te maken had. Daar zat hij in een heel kleine ruimte, waarin het echt nodig was alles op te ruimen. Dat verleden kwam nu bij hem terug. Het gevolg was dat er een druk op het gezin kwam te liggen. Als hij thuiskwam vroeg je je af: Doe ik het wel goed, doen de kinderen het wel goed?

Mijn man heeft therapeutische gesprekken gehad met de huisarts. Dat is op zich al heel wat, dat een huisarts het zo oppikt. Vroeger praatte mijn man nooit ergens over. Maar als hij terug kwam van de huisarts, zat ik klaar met de thee en dan werd er gepraat. In die gesprekken is veel aan bod gekomen, niet alleen over het kamp maar ook over zijn jeugd. En ik vond het heel plezierig, ik was blij dat hij meer ging praten en dat hij zijn emoties toonde. Het was ook goed voor de kinderen, die konden zich daardoor een beter beeld van hun vader vormen.

Toen mijn man overspannen raakte, ging alle aandacht in eerste instantie naar hem. Ik dwong mezelf in allerlei bochten om het gezin maar goed te laten lopen en om het maar goed te houden tussen de kinderen en hun vader. En op een gegeven moment wist ik niet meer wie ik zelf

was. Maar ik had het geluk dat ik met mijn man erover kon praten en dat hij begreep waar ik het over had. En ik ben in de groep gegaan. Voor ik ben gaan begeleiden, heb ik eerst drie jaar zelf in een groep gezeten. En langzamerhand begon ik te veranderen. Want het gaat om dingen die zo in je lijf verankerd zitten, dat je het alleen met heel kleine stapjes anders kunt gaan doen.

Bestuurswerk

Na die jaren in de groep wilde ik wat blijven doen, want ik had er ontzettend veel aan gehad. Samen met een ander ben ik toen een nieuwe groep gestart. En we namen deel aan het begeleidersoverleg op het ICODO en we gingen daar ook cursussen volgen. Toen kwamen we zover, dat we de SPO hebben opgericht, de Stichting Partners van Oorlogsgetroffenen.

Ik begeleid nog steeds groepen, maar daarnaast ben ik in het bestuur nu secretaris. Dat betekent dat je het gewone secretariaatswerk moet doen, zoals het rondsturen van uitnodigingen en het maken van verslagen van de vergaderingen. We hebben één keer per maand bestuursvergadering, maar in de zomer stoppen we een tijdje.

In het bestuur zitten betekent gewoon hard werken. Het lijkt wel, of er steeds meer op ons af komt. Je moet bijvoorbeeld aan pr doen, dus we hebben van het ICODO een hele lijst organisaties gekregen en die aangeschreven. Daar vloeien allerlei contacten uit voort. We zijn bijvoorbeeld bij de Stichting Sociaal Medische Begeleiding geweest, bij de Stichting Burger-Oorlogsgetroffenen, en bij verschillende regionale afdelingen van de Stichting 1940-1945. Want je kunt wel foldertjes rondsturen, maar de mensen willen er graag een gezicht bij zien, zodat ze weten naar wie ze hun cliënten eventueel verwijzen. We worden een beetje gesponsord door de Algemene Federatie van Militair Personeel. Daar mogen we gratis vergaderen en daar wordt onze Kroniek gedrukt. Ze zijn in ons geïnteresseerd, omdat achter de veteranen natuurlijk ook partners schuilgaan. Ik heb wel eens getelefoneerd met vrouwen van militairen, dat was heel herkenbaar, soms dacht ik dat het mijn eigen verhaal was. Bij de zorg voor veteranen wordt steeds duidelijker dat je het hele gezin erbij moet betrekken. Die vrouwen komen nog niet zo hard bij ons, maar het is een potentiële doelgroep.

Bij onze oprichting waren de media erg geïnteresseerd, maar nu wordt het moeilijker. Het is belangrijk om aandacht te krijgen, ook voor je

contacten met het ministerie van VWS. We hebben een comité van aanbeveling, waarin mevrouw Tiesinga zit, lid van de Eerste Kamer voor D66. Die is heel erg betrokken bij de partners. Zij adviseerde ons contact te zoeken met professor Van der Ploeg, die een onderzoek heeft gedaan naar veteranen, waarin ook de partners ter sprake komen. Ik ben dus op een bijeenkomst naar hem toe gestapt en heb me voorgesteld. Hij zelf zei toen dat we maar eens een gesprek moesten hebben. Volgens mevrouw Tiesinga kan een onderzoek naar de partners je een gezicht naar buiten geven. Dan krijg je weer aandacht van de media en sta je sterker tegenover VWS.

Als je bedenkt hoeveel partners van oorlogsgetroffenen en veteranen er zijn, zie je wel dat tot nu toe pas het topje van de ijsberg boven water is gekomen. Er is dus nog ontzettend veel te doen. Maar we moeten niet te hard van stapel lopen. De SPO moet groeien zoals we zelf gegroeid zijn: stapje voor stapje. Je moet geen dingen beloven die je niet waar kunt maken.

We vinden het belangrijk, dat de partners in de hulpverlening meer aandacht krijgen. De Riagg's zouden niet alleen voor oorlogsgetroffenen, maar ook voor de partners veel meer moeten doen. We richten ons primair op de immateriële belangenbehartiging, maar zijdelings proberen we ook aan het materiële wat te doen. Generaal bd. Huijser heeft op een symposium in Den Haag bijvoorbeeld gesignaleerd, dat bij het overlijden van een oorlogsgetroffene voor de partner er allerlei voorzieningen wegvallen. Dat is natuurlijk niet zo rechtvaardig, want de partner heeft vaak jaren meegelopen en van alles moeten opvangen. Het is voor een partner ook moeilijk om zich rechtstreeks tot de specifieke hulpinstellingen te wenden. Als een oorlogsgetroffene zegt nergens last van te hebben en geen hulp wil vragen, dan kun je als partner nergens een beroep op doen. Dat zou gelijkwaardiger moeten.

We hebben veel gehad aan het begeleidersoverleg op het ICODO, waar we als begeleiders iedere keer ons verhaal kwijt kunnen over waar we in de groep tegen aanlopen. Als partners is het contact met de diverse groepen van oorlogsgetroffenen niet altijd even makkelijk. Alsof je toch een beetje als de andere kant wordt gezien. Ook aan de cursussen op het ICODO heb ik veel gehad, bijvoorbeeld aan de cursus bestuursvaardigheden.

Wat ze er zelf aan heeft

Secretaris zijn is niet altijd even leuk. Want na een vergadering is iedereen zijn ei kwijt, en ik ga naar huis met een hoop huiswerk. Je moet

notulen maken, de ingekomen post opbergen en brieven schrijven. Het hoort er allemaal bij, maar soms is het veel. Bovendien moet ik zorgen dat ik hier in mijn huis ook mijn aandeel lever. Maar mijn man werkt gelukkig mee en dat scheelt.

Wat ik vooral aan het werk ontleend heb is zelfvertrouwen. Vroeger keek ik tegen een heleboel mensen ontzettend op, maar door je werk merk je dat het ook maar gewone mensen zijn. Vroeger was ik iemand die dacht dat ze niets kon. Dat is veranderd door die lange weg, die ik de laatste vijftien jaren heb afgelegd. Ik zie tegenwoordig in de groep snel wat er aan de hand is, dat geeft zelfvertrouwen. En ik ben in de loop der tijd heel wat angsten kwijtgeraakt. Mijn angst voor mijn moeder bijvoorbeeld, of angst om ruzie te maken. Als je die angsten verliest, krijg je meer zelfvertrouwen. Maar er zijn geen trucjes voor, het is een brede ontwikkeling en een lange weg.

Ik was in de computer een keer het hele bestand van de SPO kwijtgeraakt, daar heb ik slapeloze nachten van gehad. Dan komen die oude angsten dus weer terug. Maar nu hebben we een nieuwe computer en ik heb een cursus gevolgd. Nu durf ik op de computer veel meer dan vroeger en ben ik niet meer zo van mijn man afhankelijk.

Freddy Begemann