

Het effect van herdenken voor oorlogsgetroffenen

Herdenken, waar is het

Herdenken draagt voor een oorlogsgetroffene bij aan verwerking van traumatische ervaringen. Tenminste, dat wordt vaak aangenomen. Maar na een literatuur review blijkt dat er nauwelijks cijfers zijn die dit ondersteunen en soms lijkt het tegendeel waar.

Wat doet een herdenking met iemand die zelf oorlog heeft meegemaakt? Hoe kan herdenken heilzaam zijn? In het kader van het onderzoek naar de rituelen van herdenken en vieren sprak psycholoog Bertine Verloop met oorlogsgetroffenen over deze vragen. De reacties zijn erg verschillend: herdenken creëert sociale verbondenheid en ruimte voor emoties, maar roept ook eenzaamheid en herbeleving van traumatische gebeurtenissen op.

Kijken naar herdenken

Als we herdenken vanuit psychologisch perspectief beschouwen, valt iets paradoxaals op. Mensen gaan in gedachten bewust terug naar nare gebeurtenissen die verleden tijd zijn en staan vrijwillig stil bij verdriet. Waarom doen mensen dat, welke kracht ontleent men hieraan? Helpt herdenken hen bij het verwerken van wat ze hebben meegemaakt? Komt er een tijd om het verleden achter zich te laten en door te gaan, of ligt dit

goed voor?



Foto: Twin Design/ Shutterstock

toch anders? Het Nationaal Comité 4 en 5 mei heeft in samenwerking met Arq een meerjarig onderzoek gestart om in kaart te brengen hoe rituelen van herdenken en vieren betekenisvol kunnen blijven voor de toekomst. Eén van de centrale vragen is of en hoe herdenken bijdraagt aan de verwerking van trauma en verlies. Oorlogen, hevige geweldsituaties en gedwongen migratie horen helaas niet tot het verleden, wat dit tot een belangrijk thema maakt.

Bertine Verloop

Psycholoog en onderzoeker bij Stichting Centrum '45



Trudy Mooren

Klinisch psycholoog/psychotherapeut en senior onderzoeker bij Stichting Centrum '45



Wat betekent herdenken voor getroffen?

Veel onderzoek rondom herdenken is gericht op historische en maatschappelijke vraagstukken. Minder is echter bekend over het effect van herdenken op een individu. Met het herdenken van oorlog als vertrekpunt zijn we in gesprek gegaan met twaalf mensen die op diverse manieren in aanraking zijn gekomen met oorlog. Hoe herdenken zij, wat herdenken zij en helpt het hen in het

Minder is bekend over het effect van herdenken op een individu

beter omgaan met oorlog gerelateerde herinneringen? Zo werd gesproken met enkele ouderen die de Tweede Wereldoorlog nog bewust hebben meegemaakt, een overlevende uit een Japans interneringskamp, tweede generatie getroffen, veteranen die gediend hebben in Nederlands-Indië, Bosnië, Irak en Afghanistan en (jonge) vluchtelingen uit Bosnië en Afghanistan. De diversiteit van hun verhalen laat zien hoe veelomvattend herdenken is. Uit de analyse van de interviews kwamen diverse thema's naar boven die herhaaldelijk in de gesprekken naar voren kwamen.

Collectief maar ook individueel

Herdenken wordt wel gedefinieerd als '(op plechtige wijze) stilstaan bij iets uit het verleden'. In eerste instantie wordt dit vaak geassocieerd met collectieve herdenkingen, zoals de Nationale Dodenherdenking, de Indië-herdenking of een herdenking voor veteranen van een bepaald regiment. Deelname aan een collectieve herdenking zorgt bij sommige oorlogsgetroffenen voor directe herbeleving van momenten uit de oorlog die zij zelf hebben mee-

gemaakt. 'Gevechtshandelingen komen dan boven, de spannende situaties en hoe het mis had kunnen gaan', vertelt een veteraan. Het opnieuw beleven van deze momenten vindt hij niet erg. 'Het is goed voor mij om stil te staan bij wat ik heb meegemaakt. Het fijne aan een herdenking vind ik dat het zo geclusterd is rond één tijd in het jaar. Hierdoor blijft het behapbaar, niet zo alom tegenwoordig.'

Geïnterviewden blijken ook vaak zeer individuele manieren te hebben om te herdenken. Dit kan bijvoorbeeld door in rust en stilte een graf van een dierbare te bezoeken of een kaars aan te steken bij een 'huisaltaar' met voorwerpen van een geliefde. Deze individuele vormen van herdenken zijn vaak belangrijk in het proces van verwerken en omgaan met herinneringen. Een veteraan, als psycholoog uitgezonden naar Afghanistan, vertelt dat verwerking een proces van jaren voor haar is geweest. Het inplakken van foto's markeerde hierin de overgang naar een nieuwe fase en hielp om haar verhaal met anderen te delen. Herdenken is voor haar niet terug te brengen tot een vast en vaak officieel vastgelegd moment in het jaar. Het is flexibel en komt wanneer iemand er klaar voor is. Deze individuele manieren van herdenken liggen heel dicht tegen rouw en traumaverwerking aan. Het laat zien dat verwerking niet gelijk staat aan afsluiten en vergeten. Je draagt je verleden mee en het keert op bepaalde momenten steeds terug, ook al wordt het gewicht ervan minder en neemt de mogelijke ontregeling die het met zich mee brengt af.

Herdenken, verwerken en herbeleven

Exposure, oftewel blootstelling aan de traumatische herinnering, is een belangrijk onderdeel in traumatherapie. Een veilige omgeving waarin de confrontatie op een gekanaliseerde manier plaatsvindt, is hierin van groot belang. Uiteindelijk heeft dit tot doel dat angst vermindert en er scheiding plaatsvindt tussen de gebeurtenis uit het verleden en de situatie in het heden. Herdenken kan eenzelfde soort veiligheid bieden omdat het plaatsvindt in een afgebakende tijd, een moment waarop emoties toegestaan worden en sociale steun aanwezig is. Natuurlijk is er verschil tussen een heftige herbeleving en een herinnering die weer in gedachte komt. Een collectieve herdenking wakkert voor de meeste geïnterviewden geen herbeleving van oorlog aan. In het dagelijks leven zijn het veelal andere zaken die herinneringen en herbelevingen oproepen, zoals beelden van de huidige vluchtelingencrisis op tv, vuurwerk rond oud en nieuw, oorlogsfilms of een specifieke datum die verbonden is met een bepaalde gebeurtenis. 'Herinneringen aan de oorlog komen bij mij niet extra boven op 4 mei. De dag van het bombardement in Rotterdam of de dag

dat ik mijn vader voor het laatst zag zijn dagen voor mij waarop ik alles weer voor me zie', aldus de dochter van een verzetsstrijder die omkwam in de Tweede Wereldoorlog. Doordat deze zaken vaak onverwacht opkomen vormen ze een verstoring in het dagelijks functioneren, bijvoorbeeld door concentratieproblemen of gevoelens van vervreemding.

'Als je daar komt ontstaat er een chemie, die kan ik niet beschrijven.'

Uit de gesprekken blijkt dat de bevroegde oorlogsgetroffenen tijdens een collectieve herdenking niet altijd bezig zijn met persoonlijke herinneringen. Niettemin wordt, door de verhalen heen, duidelijk hoezeer de eigen ervaringen leidend zijn voor de betekenis die men aan herdenken geeft. 'Herdenken van de Tweede Wereldoorlog betekent voor mij hen eren die ervoor hebben gezorgd dat Nederland vandaag de dag een vrij en veilig land is om te wonen', vertelt een jonge Afghaanse vluchteling. 'Ik weet wat ervoor nodig is, wat het kost om te vechten voor vrijheid en ik ben dankbaar dat er mensen waren die daar hun leven voor wilde geven.' Een militair uit Afghanistan vertelt dat hij bij de Nationale Dodenherdenking niet de slachtoffers in Afghanistan herdenkt. Wel merkt hij dat hij door zijn eigen ervaringen in oorlogsgebied zich meer in kan leven tijdens de herdenking en zich meer betrokken voelt dan voorheen.

Samen en alleen

Een bijzondere kracht van collectief herdenken is het ervaren van sociale steun. Een man die gedurende de Tweede Wereldoorlog in een Japans interneringskamp verbleef, vertelt dat hij de Indië-herdenking op 15 augustus 'voor geen goud zou willen missen', ondanks dat herdenken voor hem leidt tot herbeleving van allerlei traumatische gebeurtenissen. 'Als je daar komt ontstaat er een chemie, die kan ik niet beschrijven. De saamhorigheid geeft me een heel blij gevoel.' Herdenken blijkt veel meer dan twee minuten stilte voor hem. De gesprekken die hieromheen ontstaan en de erkenning die ervaren wordt, geven het juist betekenis. Niet iedereen ervaart deze sociale verbondenheid. Waar insluiting is, vindt ook uitsluiting plaats. Voor sommigen zorgt een collectieve herdenking juist voor een gevoel van eenzaamheid, bijvoorbeeld wanneer mensen moeite hebben om verbinding te maken met anderen of omdat de pijn van verlies en miskennen opnieuw gevoeld wordt. Het verhaal van een oud-Indiëganger is een pijnlijke illustratie hiervan. Op een kerkhof achteraf staat hij alleen, om



Foto: Peter Holz/HH

Herdenking van het bombardement van Rotterdam bij het beeld De Verwoeste Stad van Ossip Zadkine.

zijn kameraad te herdenken die in Nederlands-Indië sneuvelde. Dorpsgenoten herdenken op het plein voor de kerk maar de naam en nagedachtenis van zijn vriend mag niet opgenomen worden tussen de andere namen op het oorlogsmonument.

Het verbinden van het verleden, het heden en de toekomst blijkt één van de belangrijkste redenen

Behoeftte aan controle

Het verbinden van het verleden, het heden en de toekomst blijkt één van de belangrijkste redenen om te blijven herdenken. 'Dit nooit meer' is een veel gehoorde uitspraak. De behoefte aan een controleerbare, goede en veilige wereld blijft bestaan ondanks dat de tijd mensen geleerd heeft dat dit een grote illusie is. Herdenken lijkt de hoop te bieden dat, zolang we bij elkaar komen om stil te staan bij de gevolgen van oorlog en geweld, dit positieve invloed heeft op de keuzes die we maken en de manier waarop we met elkaar leven in het heden en de toekomst. Tegelijk levert dit voor anderen spanning op. 'Waarom moet er een herdenking voor nodig zijn om iemand te doordringen van de gevolgen van oorlog, geweld en discriminatie?', vraagt een zoon van verzetsstrijders zich af. 'Kijk naar mijn ouders; Je moet altijd als goed mens leven en daar continue alert op zijn, wat het ook kost. Daar heb ik geen herdenking voor nodig.'

Collectief of individueel, herdenken is heilzaam

Individuele verschillen in hoe en wat oorlogsgetroffenen herdenken, blijken groot te zijn. Voor de één is herdenken gekoppeld aan eigen herinneringen en voor een ander zijn de oorlogservaringen slechts van indirecte betekenis. Voor de meesten lijkt collectief herdenken echter niet van wezenlijk belang voor het eigen verwerkingsproces. Individuele vormen van herdenken, waarbij mensen betekenis geven aan hun verhaal, dit kunnen delen met anderen en het verleden op die manier integreren in hun persoonlijke levensverhaal lijken daarvoor van groter belang. Deelnemen aan de jaarlijkse herdenking is geen teken dat men nog vastzit in het verleden maar markeert veeleer juist de erkenning, acceptatie en integratie van het verleden in het eigen levensverhaal. Collectief herdenken kan echter op meer subtiele wijze wel degelijk bijdragen aan individuele verwerking. Het kan een bron van sociale verbondenheid zijn en uiting geven aan hoop voor de toekomst. Daarnaast zorgt publieke erkenning ook voor persoonlijke erkenning van het verleden.

'Wanneer ik op Veteranendag meeloop met mijn onderscheidingen en mijn baret vind ik dat heerlijk. Wat zo enorm goed doet, zijn al die duizenden mensen langs de kant die applaudisseren. Dat je weet dat het toch ook gewaardeerd wordt en dat je het niet allemaal voor niets hebt gedaan. Dat je weet dat er mensen zijn die er respect voor hebben, dat is heel plezierig.'