

Praatgroepen voor vrouwen en weduwen van oorlogsgetroffenen

Mevrouw H. Ritter-Reilingh*

Zijn ze over het hoofd gezien of zijn ze vergeten, de vrouwen van de oorlogsgetroffenen? De partners, de verzorgsters, de klankborden, de bumpers van al die mannen, waarover zoveel geschreven wordt. Mogen ze, 41 jaar na de bevrijding, eens even uw aandacht hebben?

Bij de presentatie in augustus 1981 van de werkgroep "Pastoraat aan Oorlogsgetroffenen" waartoe ik behoorde, was het voor mij een vraag wat er zich hier in het oosten van het land zou aandienen. In de wetenschap, dat zich reeds jarenlang een uitgebreide hulpverlening aan deze mensen had ontwikkeld, was het dan ook niet zo verwonderlijk dat de toeloop van oorlogsgetroffenen minimaal was. Wat wel opviel was, dat het voornamelijk hun vrouwen, de partners, waren met wie ik in contact kwam.

In het begin waren het meestal telefonische contacten; totdat iemand zei: "Voor de mannen is er van alles, maar voor de vrouwen is er niets". Toen hebben we, in

samenwerking met een maatschappelijk werkster van de Stichting 1940 - 1945 en met de morele steun van het ICODO binnen enkele weken een **praatgroep voor vrouwen** opgezet.

Deze groep bestond uit 7 partners en één weduwe. Na enkele malen bijeen te zijn geweest, vonden we dat de weduwe in deze groep niet optimaal tot haar recht kwam en is er, weer met hulp van de maatschappelijk werkster, een praatgroep speciaal voor weduwen gevormd, bestaande uit 5 personen. Deze laatste groep heeft zich na twee jaar bijna geheel vernieuwd. Voor enkele dames had de praatgroep aan zijn functie voldaan en was verder doorgaan niet meer nodig. Door wederzijdse relaties vulde de groep zich weer vanzelf aan, tot 7 personen.

In 1984 werd mij door het bestuur van de Vriendenkring van Oud-Natzweilers gevraagd om naast de reeds bestaande praatdag voor de mannen - die ieder voorjaar wordt gehouden - een praatdag voor de vrouwen te organiseren. Omdat

* Mevrouw H. Ritter-Reilingh is lid van de werkgroep Pastoraat aan Oorlogsgetroffenen, een interkerkelijke werkgroep, die voorlichting en advies geeft aan pastorale werkers over het signaleren van en omgaan met oorlogsgetroffenen; de werkgroep verleent ook zelf hulp.

deze groep waarschijnlijk groter zou worden dan de eerder genoemde en er zowel weduwen als partners aanwezig zouden zijn, was het aanvankelijk een aftasten wat betreft de vormgeving van zo'n dag. Het is nu zo, dat we op dezelfde dag als de mannen, maar in een andere lokatie bijeenkomen en in willekeurige groepjes praten, maar als iemand iets bijzonders wil vertellen maakt ze dat tevoren even kenbaar. De opkomst is gemiddeld 15 personen.

Er wordt ook wel eens een partner uit de omgeving door het ICODO naar mij doorverwezen. Soms blijft dat bij een individueel gesprek; een andere keer kan ze in één van onze praatgroepen worden opgenomen, waarvoor ik vanzelfsprekend eerst de groep raadpleeg.

De praatgroepen komen doorgaans eenmaal in de 6 à 7 weken bij elkaar. De weduwengroep houdt het op een ochtend en komt om beurten bij elkaar aan huis. De partnergroep duurt circa 4 à 4½ uur en komt meestal bij mij thuis.

Om de onwennigheid en de onbekendheid met elkaar bij een eerste ontmoeting te doorbreken, begin ik altijd zelf met een korte levensbeschrijving tot op heden. Verder spreken we af om naar buiten toe nooit namen te

noemen en zo neutraal mogelijk over onze bijeenkomsten te spreken. Daarna maken we een gezamenlijke kennismakingsronde en dan volgt het "praten" eigenlijk vanzelf.

In het volgende gedeelte zal ik wat ervaringen met de vrouwen-groepen uit deze vier jaren weergeven.

Ervaringen met weduwen

In deze groep kunnen weduwen van het eerste uur zitten, maar ook zij die enkele jaren geleden hun man hebben verloren.

Het meest schrijnend zijn de verhalen van hen wier man gedurende de oorlog is omgekomen. In één geval werd de man vlak voor het einde van de oorlog nog gefusilleerd, of hij kwam als "muzelman" thuis en stierf binnen het halve jaar. Het is zó verdrietig, dat er niets over te vertellen valt. Dat hoeft ook niet, men begrijpt elkaar gauw genoeg. Meestal komen deze dingen ook pas in volgende gesprekken naar boven. Het is ook niet verwonderlijk dat de vrouwen in die periode van hun leven in een krisissituatie zijn geraakt en er daarna verder over gezwegen hebben - ook, en juist tegenover hun kinderen. In verschillende gezinnen is dat de kinderen op latere leeftijd opgebroken (2e generatie). Dat uitte zich soms in depressiviteit en 't niet meer

funktioneren in hun werk - en een grote interesse voor wat er in de oorlog was gebeurd. We hebben dat probleem voor één van de moeders bespreekbaar kunnen maken.

Voorzover zij niet meer over het verleden of over hun kinderen willen/kunnen praten laten we dat ook rusten. Er zijn onderwerpen genoeg waarvoor een gezamenlijke interesse bestaat.

De meesten van deze weduwen hebben ook zelf aan het verzet meegedaan, alleen of in samenwerking met hun man. De opmerking: "Als het weer zou gebeuren zou ik er weer aan meedoen" was oprecht gemeend. Omdat er door de Stichting 1940 - 1945 regionaal van allerlei voor hen gedaan wordt, hebben ze vele sociale kontakten en ook onderling bieden ze hulp. De periode van herdenken is voor hen zwaar; ze zijn ook wel opgelucht als het voorbij is: Maar Herdenken MOET!

Ervaringen met de partners

Zoals begrijpelijk is zijn de omstandigheden van de partners heel anders en daardoor ook de zorgen en problemen, waarmee ze haast nog dagelijks worden gekonfronteerd. Voor hen kan het praten in een praatgroep een noodzaak zijn. De belangstelling en het medeleven waarmee geluisterd wordt, soms met de opmerking

"o ja, dat ken ik", geven toch een gevoel van bevrijding. Een bevrijding die psychisch maar soms ook heel lijfelijk kan zijn als spanningen lang geduurd hebben. Emoties behoeven ook niet onderdrukt te worden; als je zo met elkaar bezig bent, mag er best een traantje vallen.

Daar komt dan ook nog het gevoel bij van "ik sta niet alleen, er zijn er meer zoals ik", dat wil zeggen meer vrouwen, gehuwd met mannen die na de oorlog geestelijk en lichamelijk zó beschadigd terugkwamen dat ze daar nu nog steeds last van hebben.

Als ze voor de oorlog al getrouwd waren, kregen ze erna soms een vreemde man terug, met wie het moeilijk was om het oude leven weer voort te zetten. De partner was inmiddels zeer zelfstandig geworden omdat ze alleen en in moeilijke omstandigheden voor de kinderen had moeten zorgen; en de kinderen waren intussen ouder geworden. Dat vergde aanpassing en dat ging vaak gepaard met spanningen waarbij de moeder dan meestal de bumperfunctie vervulde. Van degenen die na de oorlog getrouwd zijn wisten velen bij hun huwelijk niet wat er met hun man was gebeurd. Er was niet of nauwelijks over gesproken en men was soms snel - te snel - getrouwd. De problemen kwamen echter daarna of veel later; die va-

rieerden van slapeloosheid en nachtmerries tot woede en agressie bij de man. Soms als zij er naar vroeg, wilde de man wel eens wat loslaten, maar er waren er ook die dat echt niet konden. Er zijn opmerkingen als "ik moest van vrienden horen wat er was gebeurd" en "had hij 't me maar eerder verteld, dan had ik het tenminste begrepen".

De opmerking van een partner "ik heb x-aantal jaren van mijn huwelijk in het concentratiekamp gezeten" mag dan wat overtrokken lijken, er spreekt een wereld van ellende uit. Het is voor sommigen tijdelijk een obsessie geweest en het is te betreuren dat het aan adequate opvang voor hen heeft ontbroken. Wat zochten ze? In de eerste plaats rust; verder begrip en kennis van de achtergronden. Via het RIAGG kwamen ze echter in een herstellingsoord, waar ze absoluut niet thuis hoorden, omdat men daar de feitelijke problematiek niet kende. Zou er op dit punt misschien ook eens wat aandacht aan hen besteed kunnen worden?

Hoe kwam het dan dat de meeste partners desondanks volhielden? De buitenwacht oordeelde al gauw dat het huwelijk niet deugde, maar dat was te gemakkelijk en te snel geoordeeld; de oorzaak lag veel dieper.

Wel vroegen zij zich af "wat heeft hij toch" en "waar kan het aan liggen". Maar ze wisten ook dat ze hem niet in de steek konden laten, omdat hij haar niet kon missen. Er stonden sluimerende krachten tussen hen in, die van tijd tot tijd tot ontlading kwamen. Het heeft jaren geduurd eer men het verband ging leggen met de gevolgen van de oorlog.

Inmiddels raakte er genoeg bekend over het KZ-syndroom, zodat deze mensen behandeld konden worden. Gelukkig hebben verschillende therapeuten ingezien dat er óók met de partner gepraat moest worden. Helaas echter is het ook anders gegaan. Een vrouw: "mijn man werd behandeld, voor mij bleef hij een gesloten boek". Het had rampzalige gevolgen. Als men tegen een partner zegt die naar het welzijn van haar man vraagt "Mevrouw, met u heb ik niets te maken", dan slaat men de plank wel grondig mis! Een opmerking als: "uit de therapie wordt niet gepraat" is wel begrijpelijk, maar het is onbegrijpelijk dat het daarbij is gebleven en dat er niet een rood lampje is gaan branden om ook met de echtgenote een gesprek te hebben. In dit geval was een echtscheiding het gevolg.

In een interview met een partner* wordt onder andere verteld: "De behandeling was volkomen gericht op mijn man, waardoor onze gesprekken overbodig werden; ja zelfs afgeraden, waardoor een enorme wig werd geslagen in onze geestelijke relatie. Men begreep niet dat ik een deel van hem was. De partner is de andere helft van de patiënt, het gezin moet bij het behandelingsproces betrokken worden, anders werkt alles tegen de draad in". Einde citaat.

Een tegenargument kan zijn, dat de patiënt zelf vraagt om er niet met zijn vrouw over te praten; wat al op zichzelf verdacht en gevaarlijk is. Het mag dan nog - en ik zou eerder willen zeggen, het mag dan juist - geen belemmering zijn om na een behandeling een integratie in het gezin tot stand te brengen, want daar zijn alle betrokkenen mee gediend. Gebeurt dat niet, dan wreekt het zich later.

Ook gebeurden er onverklaarbare dingen. Er waren kampvrienden die soms tussen de 45 en 50 jaar al instortten, zowel psychisch als lichamelijk. Er waren er ook, die ineens wegbleven of vluchtten en ergens ver weg weer opdoken.

Volgde er een afkeuring dan werd het leven van de partners er niet gemakkelijker op. De man met zeer vervroegd pensioen thuis, geen werk meer, en wat nu? Er zijn er die zich aan een hobby hebben gewijd, er zijn er ook die zich op het sociale verkeer hebben gericht, zoals de onderlinge hulpverlening. Anderen zagen die grauwe koude winter hier niet meer zitten en trokken naar de zon of ontvluchtten hun omgeving op een andere manier. Dit alles moest echter wel in nauwe samenwerking met de partner gebeuren.

Bij het ouder worden manifesteren de lichamelijke beschadigingen uit de oorlog zich hardnekkiger en wordt het leven brozer. Ook de partner is ouder geworden en kan dat goed merken. Het leven van verzorgen van haar man heeft al zwaar aan haar getrokken en dat wordt nu nog intensiever terwijl ze minder elastisch en gauwer moet is. Dat gaat wel eens over de grenzen van de mogelijkheden heen.

Konklusies

Het praten in een praatgroep maakt de partners vrijer; je leert je probleem onder woorden

* Zie Vrij Nederland, jrg. 46, 27-4-85; interview door Hanny S.R. Meyler.

te brengen en daardoor wordt het ook voor jezelf duidelijker. Het wordt bespreekbaar en daardoor beheersbaar. Uiteindelijk geeft de groep je aanwijzingen om te leren ermee om te gaan. Er wordt dan vaak gezegd "je kunt de ander niet veranderen, maar je moet jezelf veranderen". Deze bewustmaking kan een grote ommekeer in iemands leven betekenen. Doordat je jarenlang intens met iemand hebt meegeleefd kun je je op den duur met zo iemand gaan vereenzelvigen. Als je al pratende leert je uit die verstrengeling los te maken en weer jezelf te zijn, is dat in het voordeel van beide partners.

Het kan ook zeer relativerend zijn, want doorgaans denk je dat je eigen probleem het ergste is, welke gedachte wel eens een gevoel van zelfmedelijden zou kunnen veroorzaken. Als je hoort dat de problemen bij een ander de pan uitrijzen, dan worden de proporties van je eigen probleem wat minder.

Zo viel ergens de opmerking: "als ik dit allemaal hoor, dan heb ik 't daarbij vergeleken nog goed".

"Voelt de man zich bedreigd door de praatgroep?", wordt wel eens gevraagd. Het kan zijn en het is ook niet onbegrijpelijk dat hij de eerste keer wat achterdochtig is. Ik heb het een keer meegeemaakt, dat een partner die met me praten wilde, daarvoor buiten haar woonplaats een ontmoeting regelde. Doorgaans echter wordt het in de loop van de tijd wel als een goede zaak geaccepteerd.

Wat hier in het oosten gebeurt, kan ook in andere delen van ons land plaatsvinden. We hopen dat dit stukje meerdere vrouwen - partners en weduwen - zal inspireren tot het vormen van een praatgroep.

* * * * *