

# Kongsi's, zelfhulp voor oorlogskinderen uit Nederlands-Indië: middel tot verwerken.

*Gelske van der Vlugt*

## *Praatgroep*

*Noem het oorlog, bron  
van een saamhorigheidsgevoel.  
Noem het oorlog, uitgangspunt.  
Praten met een doel  
en wat je nog niet zeggen kunt  
projecteren op een ander scherm,  
uit een eigen onbegrijpelijk bestaan,  
en proberen woorden te verstaan  
uit een binnensmonds gekerm.*

*Wat zeggen ons de namen, hoe wij heten.  
Wij willen weten wie we zijn.  
Noem het oorlog zolang wij zoeken  
naar zekerheden zonder grenzen  
en zolang wij eigenlijk niet weten  
wat wij mogen wensen.  
Noem het dan pas vrede  
als de herinnering aan ons verleden  
een kleine glimlach achterlaat.*

*Ineke Beekhuis-Teeuwen*

De woongroepen die in de Japanse interneringskampen werden gevormd, soms bij toeval, liefst met vrienden en familie, werden kongsi's genoemd. De kracht, de stabiliteit en de saamhorigheid in dergelijke groepen bepaalden behalve de kans op overleven ook de kwaliteit van het leven in het kamp, zeker voor kinderen.

Toen in 1981 de eerste zelfhulpgroep voor Indische kampkinderen werd gevormd is gekozen voor deze geuzennaam. Het symboliseert eenzelfde verlangen naar saamhorigheid en ondersteuning van elkaar als in de kampen het geval was.

De eerste zelfhulpgroep ontstond vanuit een persoonlijk gevoelde behoefte aan contact, aan een plaats waar je begrepen zou worden, waar er naar je geluisterd zou worden. Marjoke Verschoor was de initiatiefneemster; een oproep van haar in het weekblad *Opzij* had effect. Er meldden zich tien vrouwen die zo de eerste kongsi vormden. Er ontstond een tweede, een derde ...

Al werkend werd nagedacht over de werkwijze, over de begeleiding, over de ondersteuning van de begeleiding, over doelen en over de grenzen van wat mogelijk is in een dergelijke groep.

Nu, na jaren van ervaring met honderden deelnemers, blijkt dat een kongsi voor oorlogskinderen nog steeds een effectief middel is bij het verwerken van een oorlogsverleden. Dit artikel is een beschrijving van de ontdekkingen die gedaan zijn in die afgelopen jaren. Het is een neerslag van de bevindingen van een grote groep begeleiders en begeleidsters die samen de Werkgroep Kongsi's vormen.

Daarnaast zijn binnen de KJBB - de kinderen uit de Japanse Bezetting en Bersiap 1941-1949 - de vereniging waar de Werkgroep Kongsi's deel van uitmaakt, nieuwe werkvormen ontstaan die in het kader van dit artikel het vermelden waard zijn.

## Zelfhulp

Een kongsi is eigenlijk een zelfhulpgroep. Voor die vorm is heel bewust gekozen. Op een gemeenschappelijke studiedag in 1991 formuleerde de Werkgroep Kongsi's het als volgt: 'Een kongsi is een zelfhulpgroep; een vorm van georganiseerd contact tussen lotgenoten met als doel wederzijdse hulp.' Niet meer maar ook niet minder.

Wat houdt zelfhulp nu in, welke uitgangspunten zijn van belang voor het werken in kongsi's?

Zelfhulp is gebaseerd op ervaringskennis. Eigen ervaringen en eigen kennis staan centraal. Door ervaringskennis in te brengen in de groep helpen de groepsleden elkaar en zichzelf. Het betekent ook dat men

gelooft in het vermogen om met elkaar als lotgenoten gezamenlijk problemen aan te pakken. Dat wil zeggen: er is geloof in de extra krachten die een groep in zich heeft. Zelfhulp gaat uit van de eigen verantwoordelijkheid. Ieder blijft verantwoordelijk voor zijn eigen procesgang. Gezamenlijk is men verantwoordelijk voor het groepsgebeuren. Zelfhulp betekent als individu én als groep zoeken naar oplossingen voor gedeelde problemen.

Het lijkt alsof de gevoelens van machteloosheid, van het slachtoffer zijn - kenmerkend voor oorlogsproblematiek - lijnrecht tegenover deze uitgangspunten staan. Onze ervaring is dat juist het opnieuw mobiliseren van eigen kracht - de tegenhanger dus van machteloosheid - de winst is van het deelnemen aan een kongsi.

### **Doelstelling kongsi's**

De doelstelling van de kongsi's heeft zich steeds duidelijker afgetekend. Het gaat vooral om:

- het doorbreken van het zwijgen en het isolement;
- erkenning geven en krijgen;
- zicht krijgen op de eigen levensgeschiedenis en het integreren van de oorlogsherinneringen daarin;
- inzicht verkrijgen in het eigen functioneren;
- acceptatie van positieve en negatieve gevoelens;
- herbezinning op de toekomst.

Vooral in de eerste jaren, maar ook nu nog, is een kongsi de plek waar voor het eerst contact wordt gelegd met leeftijdgenoten die hetzelfde hebben ervaren. Het is de plek waar voor het eerst het eigen verhaal verteld wordt. Dit is een niet te onderschatten doorbraak, het is de schaamte voorbij en de angst voorbij. Het is het erkennen, het opnieuw een plaats geven en het terugvinden van een deel van je eigen levensgeschiedenis. Soms door jezelf, vaak door anderen. Kortom, een belangrijk moment in het verwerkingsproces.

De kongsi kan ook een belangrijke bijdrage leveren in de speurtocht naar het verleden. Het is het leggen van de levenspuzzel aan de hand van informatie, documentatie, geschriften en foto's, met lotgenoten als gids. Door elkaar de juiste vragen te leren stellen en over drempels

heen te helpen lukt het kongsi-leden om zicht te krijgen op de eigen geschiedenis, om fantasie en werkelijkheid met elkaar te verbinden. Ook kamp- en woonplaatsreünies zijn in dat opzicht van belang. Reüniecommissies zien steeds meer het belang in van het vastleggen van informatie, vooral ten behoeve van de kinderen van toen.

Behalve de erkenning die een kongsi-deelnemer krijgt voor de eigen geschiedenis, levert deelname inzicht op in wat de gevolgen zijn van de eigen oorlogsgeschiedenis. Inzicht ook in de overlevingspatronen en inzicht in de beperkingen van het eigen functioneren. De eerste stap is vaak zwaar, omdat het meestal betekent dat je moet accepteren dat de oorlog je beschadigd heeft. Steun, erkenning en herkenning van lotgenoten helpt bij die acceptatie.

Het is wel van belang om als groep en ook als begeleider te beseffen dat de ervaringen en de overlevingsmechanismen voor iedere deelnemer verschillend zijn. Er bestaat geen grootste gemene deler, er bestaan wel overeenkomsten en herkenningspunten.

Een kongsi is als het goed is de plaats waar gevoelens geuit en ook geaccepteerd worden. Positieve én negatieve gevoelens. Dat is niet gemakkelijk, zeker als je geleerd hebt jezelf onzichtbaar te maken en je gewend bent om een muur om jezelf heen te bouwen ter vermijding van gevaren. Dat betekent namelijk dat je tegelijkertijd geleerd hebt je gevoelens weg te stoppen. Als het goed is biedt een kongsi de ruimte om in een veilige omgeving opnieuw met die gevoelens om te gaan, hoe eng dat soms ook is. Uitingen van emoties worden toegestaan, geaccepteerd en gewaardeerd.

Uiteindelijk is het doel van een kongsi om de oorlogsherinneringen te integreren in het totaal van je levensgeschiedenis, zodat ze je niet meer voortdurend in verwarring brengen en je er ook niet meer voor weg hoeft te lopen.

Ook toekomstplannen zijn onderdeel van de gesprekken, met als doel een herbezinning op de toekomst mogelijk te maken. Het zal duidelijk zijn dat niet alle doelen bij iedere groep voor iedereen haalbaar zijn. Soms is de wetenschap dat er lotgenoten zijn bij wie je kunt aankloppen het belangrijkste resultaat, samen met het 'spuien' van je eigen verhaal.

'Noem het dan pas vrede als de herinnering aan ons verleden een kleine glimlach achterlaat ...'

### Uitgangspunten en werkwijze

Ik noem nog een aantal uitgangspunten die in de kongsi's hun waarde bewezen hebben.

Een kongsi wordt begeleid door twee personen, liefst een man en een vrouw. Op zich lijkt het een tegenstelling, een begeleide zelfhulpgroep. Niettemin is onze ervaring dat het van belang is dat twee lotgenoten de volgende taken op zich nemen:

- zorgdragen voor een veilig klimaat, onder andere door middel van groepsafspraken en begeleiding van het groepsproces. Onderdeel hiervan is geheimhouding, zorgvuldige verdeling van tijd en aandacht over de verschillende deelnemers, niet te snel oplossingen geven et cetera;
  - acceptierend en stimulerend zijn met betrekking tot geuite gevoelens. Gevoelens niet weg troosten, maar ook zorgen dat het uiten van gevoelens anderen niet blokkeert;
  - structuur geven aan het gesprek door middel van interventies. Samenvatten, herhalen, vragen stellen, tijd verdelen en dergelijke;
  - de gelijkwaardigheid van iedereen bewaken. Iedereen aanspreken op de eigen verantwoordelijkheid voor de eigen inbreng en de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor het groepsproces. Een ieder aanspreken op de aanwezige eigen kracht.
- Vooral in het begin heeft de begeleiding een grote inbreng in deze taken tot ook dat een gezamenlijke verantwoordelijkheid kan zijn.

Typerend voor de werkwijze van de kongsi is de aandacht voor een evenwicht tussen de 'goede' en 'moeilijke' dingen. Steeds opnieuw bevragen we in de kongsi elkaar ook (op) goede momenten die we kennen, hoe klein ze ook mogen lijken. 'Goede' momenten toen, maar vooral in ons leven nu. We doen dit om te voorkomen dat alleen de verdrietige en negatieve gevoelens de aandacht krijgen.

In de kongsi wordt heel bewust gebruik gemaakt van de meerwaarde van een groep. Een ieder krijgt individueel gerichte aandacht van de hele groep. Ook op andere momenten speelt het groepsgebeuren een belangrijke rol. Bijvoorbeeld bij gezamenlijke activiteiten: het bezoe-

ken van tentoonstellingen, het aanwezig zijn bij herdenkingen, belangrijke plaatsen bezoeken. Maar ook gezamenlijk eten en andere meer ontspannende activiteiten hebben hun eigen waarde bij het groepsproces.

Om inzicht te geven in de inhoud van kongsi-gesprekken noem ik een aantal terugkerende thema's:

- formuleren van verwachtingen en leerwensen;
- vertellen van je eigen levensverhaal;
- de speurtocht naar het verleden; waar ben je naar op zoek?
- omgaan met gevoelens; rouwen, afscheid nemen, woede, teleurstelling;
- relaties; contact en gevoelens ten aanzien van ouders, partners en kinderen;
- repatriëring; heimwee naar het land van je jeugd, het land van je ouders;
- vriendschappen;
- toekomst en zingeving.

Heel concreet en praktisch ziet de opbouw van een kongsi er als volgt uit: Er wordt gestart met een aantal kennismakingsbijeenkomsten (twee à drie) waarna de groep besluit al of niet met elkaar in zee te gaan: de groep wordt dan gesloten. Daarna komt men twaalf tot zestien keer bij elkaar, meestal om de veertien dagen, met een werktijd van drie uur. Na maximaal zestien keer wordt met elkaar formeel afgesloten, waarbij tijd wordt genomen om af te ronden en afscheid te nemen.

Het aantal deelnemers is minimaal vier en maximaal zes (de begeleiding niet meegerekend). Het gebeurt regelmatig dat de leden van de kongsi besluiten om (meestal minder frequent) contact te houden met elkaar.

### **Doelgroep**

Uitgangspunt bij de kongsi's is steeds geweest dat iedereen welkom is. Toch blijkt na een aantal negatieve ervaringen dat dit niet realistisch is. Uitgaande van de gedachte dat een negatieve ervaring in een kongsi

niet goed is voor de betreffende deelnemer en niet goed is voor de groep, is de Werkgroep Kongsi's schoorvoetend bezig selectiecriteria te hanteren. Daarbij is in eerste instantie van belang dat de informatie over de werkwijze in de kongsi's duidelijk en helder is. Daarnaast worden in een voorgesprek verwachtingen over en weer getoetst. De deelnemer in spe wordt gevraagd naar motivatie, tijdsinvestering en inzet. Ook wordt gevraagd naar ervaringen met het praten in groepen, het al of niet in therapie zijn geweest. Tenslotte wordt nagegaan of de kandidaatdeelnemer enige ruimte heeft om naar een ander te luisteren, een belangrijk onderdeel van het werken in een groep.

Liefdevol afwijzen of doorverwijzen is een moeizaam veroverd uitgangspunt, maar altijd nog beter dan een negatieve ervaring in de groep. Ten aanzien van verslaving wordt een duidelijker beleid gevoerd. Iemand die verslavende middelen gebruikt kan niet deelnemen aan een kongsi. Onze ervaring is namelijk dat een verslaving belemmerend werkt in een groep en ook verandering van de eigen situatie vaak in de weg staat. Zo wordt er ook verwacht dat er voor of tijdens de bijeenkomst geen alcohol gebruikt wordt.

Voor het overige is de doelgroep heel divers. De leeftijd ligt tussen de 55 en 70 jaar. Het gaat om peuters, kleuters en tieners van toen. Ze 'woonden' in interneringskampen of daarbuiten, waar ook sprake was van een vijandige omgeving. Ze zijn totok, ze zijn Indo. Elk van deze groepen heeft zo zijn eigen specifieke problematiek. Wat de potentiële deelnemers gemeenschappelijk hebben is dat ze als kind de oorlog hebben meegemaakt in een land hier ver vandaan.

Diversiteit geeft de mogelijkheid elkaar te ondersteunen. Voorwaarde is dat men bereid is elkaars eigenheid en verschillende achtergrond te respecteren. Het is belangrijk bij de samenstelling van de groep rekening te houden met een evenredige verdeling over de eerder genoemde subcategorieën, zodat herkenning gewaarborgd is.

Het is natuurlijk ook mogelijk om als jonkies, pubers en buitenkampkinderen van toen een homogene groep te vormen. Vooral in de beginfase van een verwerkingsproces kan de veiligheid van een dergelijke groep van belang zijn en tot deze keuze leiden.

## De begeleiding

De begeleiding van een kongsi gebeurt door lotgenoten die zelf ook deelgenomen hebben aan een kongsi, zodat zij het proces 'aan den lijve' hebben ervaren. Ook van lotgenoten die als hulpverlener gepokt en gemazeld zijn - en dat zijn er veel - wordt verwacht dat zij eerst ervaren wat het is om deelnemer te zijn.

Het begeleiden gebeurt in tweetallen, omdat de begeleiding bestaat uit lotgenoten die geconfronteerd worden met problemen die grenzen aan die van henzelf. Het is goed om dan elkaar te kunnen ondersteunen en indien nodig taken van elkaar over te nemen. Bovendien geeft een tweetal - liefst qua leeftijd, ervaring en sekse van elkaar verschillend - meer mogelijkheden tot herkenning en identificatie.

Een tweetal geeft tenslotte ook nog de mogelijkheid om heel gerichte aandacht te geven aan een individuele deelnemer, terwijl de ander de rest van de groep kan blijven observeren en eventueel kan opvangen.

Vanaf het begin is er aandacht, tijd en geld besteed aan de ondersteuning van begeleid(st)ers in de vorm van trainingen die plaatsvinden op een vormingscentrum. Dit zijn trainingen waarin vooral gedurende de eerste jaren aandacht besteed werd aan het eigen verwerkingsproces, maar ook aan het leren onderscheid te maken tussen de eigen problematiek en die van de ander. Andere trainingsonderdelen zijn: attitudevorming, het ontwikkelen van invoelingsvermogen, observatievermogen, inzicht geven in eigen houding en motivatie en theoretische informatie over overlevingsmechanismen. Daarnaast worden methodieken geoefend die effectief zijn in het groepswerk.

Naast deze trainingen (tweemaal per jaar) zijn er bijeenkomsten (viermaal per jaar) waar plaats is voor het inbrengen van eigen ervaringen met de begeleiding van groepen en voor zaken waar men de mening van anderen over wil horen. Uitgangspunt is dat vrijwilligers die een dergelijk intensief proces begeleiden, recht hebben op deskundigheidsbevordering, voor een deel ook gericht op persoonlijke groei. Burn out is immers geen verschijnsel dat is voorbehouden aan professionals.

## De relatie kongsi - professionele hulpverlening

Het oordeel, respectievelijk vooroordeel, van de professionele hulpverlener over vrijwilligers werkzaam in gespreksgroepen, over zelf-



hulp als methode en over de waarde van het contact tussen lotgenoten, bepaalt vaak de relatie tussen kongsi-deelnemers en de professionele hulpverlening.

Het wantrouwen vanuit de vrijwilligers, gevoed door negatieve ervaringen in de reguliere hulpverlening - vaak een motivatie om deel te nemen aan een kongsi - bepaalt de afstand die er bestaat tussen kongsi's en de professionele hulpverlening. Het is belangrijk dat die beelden over en weer regelmatig worden bijgesteld.

Onze ervaring is dat kongsi's op verschillende manieren een bijdrage kunnen leveren aan een professioneel begeleid verwerkingsproces. Kongsi's zijn vooral in de eerste fase van bewustwording laagdrempelig. De angst voor therapie en de schaamtegevoelens zijn bespreekbaar en worden in de kongsi ook herkend. Het komt regelmatig voor dat iemand na deelname aan een kongsi op zoek gaat naar therapie of andersoortige ondersteuning, bijvoorbeeld gericht op materiële zaken. Kongsi's vervullen een aanvullende rol ten opzichte van de professionele hulpverlening: door het contact met lotgenoten, het proces van herkenning, erkenning en het doorbreken van het isolement. Luisteren naar het verhaal van lotgenoten in een groep relativeert het eigen verhaal en versterkt het tegelijkertijd. De kongsi kan ook een bijdrage leveren in het verhelderen van de hulpvraag, die vaak niet duidelijk is door allerlei afgeleide problematiek.

Na een periode van therapie kan een kongsi als een sociaal 'vangnet' fungeren - hoewel deze functie niet altijd past in de opzet van een gespreksgroep. Het werkt beter wanneer deelnemers aan een kongsi allen even ver zijn.

In het voorgesprek met een aankomend kongsi-deelnemer wordt gevraagd of hij in therapie is - openheid in dit contact wordt ten zeerste aangeraden - al wordt dat soms ervaren alsof men hiervoor toestemming moet vragen. De begeleid(st)er heeft uiteraard geen contact met de therapeut zonder overleg met de deelnemer. Een dergelijk contact zou het principe van de eigen verantwoordelijkheid van de deelnemer teniet doen. Overigens vinden de contacten tussen kongsi-begeleid(st)ers en de professionele hulpverlening tot nu toe slechts incidenteel plaats. Ze zijn vooral gericht op het geven van informatie over werkwijze en uitgangspunten. Vanuit de Werkgroep Kongsi's bestaat zeker de bereidheid deze contacten te intensiveren om op die manier inzichten en ervaringen uit te wisselen.

## Het resultaat

Wat levert deelname aan een kongsi nu op voor de deelnemers? In de eerste plaats krijgen ze zicht op hun eigen problemen en tegelijkertijd vinden ze er erkenning voor. Daarnaast wordt het als een grote troost ervaren te bemerken dat je niet alleen staat, maar dat anderen vergelijkbare problemen hebben als jij. Juist het vinden van herkenning bij elkaar wordt door velen beschouwd als een grote steun. Ook de veiligheid die een kongsi biedt is van veel waarde, want dankzij die veilige omgeving slagen de meesten erin als persoon weer zichtbaar te worden en hun eigen kracht opnieuw te mobiliseren.

Op de folder, die door de werkgroep kongsi's is gemaakt, staat een treffend symbool: de lotusbloem. De lotus is een symbool van transformatie. In zeer troebel water weet de plant met zijn wortels diep door te dringen in de modder, om vanuit deze duisternis omhoog te komen en tot een schitterende bloem uit te groeien. Zo kan de lotus die opstijgt uit de modder ons eraan herinneren dat schoonheid tevoorschijn komt uit verwarring en frustraties.

## Nieuwe ontwikkelingen

Binnen de KJBB is naast het aanbod van de Werkgroep Kongsi's een nieuw aanbod ontwikkeld, gericht op verschillende leeftijdscategorieën, waardoor een breed spectrum van mogelijkheden is ontstaan. Het gaat onder meer om inlooptdagen voor 'de jonkies', geboren tussen 1938 en 1943. Op deze bijeenkomsten wordt steeds een bepaald thema behandeld, dat aansluit bij de problematiek van deze groep. Ook de INOG - de werkgroep Indische naoorlogse generatie van de KJBB - heeft dergelijke inlooptdagen met eenzelfde thematische aanpak.

De Werkgroep Buitenkampkinderen en de Werkgroep Partners ontwikkelen activiteiten, gericht op hun eigen specifieke problematiek. Naast dit gescheiden aanbod voor de verschillende leeftijdscategorieën staan deze groepen ook onderling met elkaar in contact, wat resulteert in wederzijdse ondersteuning. Door het ontstaan van leeftijdsgroepen is er een follow-up ontstaan voor de kongsi's, wordt de mogelijkheid om zicht te krijgen op de eigen problematiek vergroot en kunnen de verschillende categorieën zich naar buiten toe ook zelfstandig profileren.

## Literatuur

- Beekhuis, I., *Er gaat een kind voorbij*, 1983, uitgegeven in eigen beheer.
- Begemann, F.A., *Een generatie verder; kinderen van oorlogsgetroffenen over hun jeugd en ontwikkeling*. Utrecht: ICODO, 1988.
- Harberden, P. en R. Lafaille, *Zelfhulp, een nieuwe vorm van hulpverlening*. Den Haag: VUGA, 1978.
- Hasselt, H. van en J. Beekhuis (red.), *Weerspiegeling: Kawatgedichten*. Arnhem: Vereniging Kinderen uit de Japanse Bezetting en de Bersiap 1941-1949, 1989.
- Hattum, M. van, "Herinneringen breken door, of je wilt of niet". Kongi's helpen vrouwen bij het verwerken van hun kampverleden'. In: *Opzij* vol. 13 (1985) 5, pp. 10-13.
- Hoekendijk, L., *Lotgenotenhulp: een wegwijzer*. Nijkerk: Intro, 1990.
- Jenson, J., *Op weg naar je ware zelf: een stap voor stap gids om de gevolgen van fysieke, emotionele of seksuele mishandeling in de kindertijd te boven te komen*. Houten: Van Holkema en Warendorf, 1997.
- Kolk, B.A. van der, 'De rol van de groep bij het ontstaan en het overgaan van de reactie op een trauma'. In: *ICODO-info* vol. 7 (1990) nr. 3/4, pp. 31-46.
- Mittendorff, C. en E. Muller, *Ik ben er kapot van. Over psychotrauma en de verwerking van schokkende gebeurtenissen*. Amsterdam: Boom, 1997.
- Ridder T. de en S. van der Veen (red.), *Oorlogskinderen toen en nu. Aspecten van problematiek en behandeling*. Utrecht: ICODO, 1997.
- Schepel-Verschoor, M.J., *Is deze vrede nog niet over. Hulpverlening aan kinderen uit de Japanse bezetting, volwassenen van nu*. Arnhem, 1986 (eindscriptie IVABO).
- Schepel-Verschoor, M., 'De Jap zal niet winnen. Gebruik maken van elementen uit counselen, gestalt en psychosynthese bij mensen met kampervaringen.' In: *Vorming* vol. 36 (1987) 8, pp. 16-22.
- Schneiders, E.M.A., W. de Pater en M.H. van de Ven (red.), *Levensverhalen als spiegels. Zelfhulpgroepen voor oorlogsgetroffenen, partners en kinderen*. Utrecht: ICODO, 1995.
- Schreuder, J.N., 'De conspiracy of silence en de kinderen van de oorlog'. In: *ICODO-info* vol. 7 (1990) 3/4, pp. 4-13.
- Starmans, K., *Groepsgewijs lotgenotencontact. Een handleiding voor begeleiders van gespreksgroepen en huiskamerbijeenkomsten*. Utrecht: Nederlandse Patiënten/Consumenten Federatie, 1996.
- Verslag studiedag 1991, Werkgroep Kongi's*, 1991.