

# Aangeschoten vogels

## Op de fiets

De begeleider van de groep: 'Als ik slecht geslapen heb, ben ik niet aardig thuis. Dan kan ik mijn draai niet vinden. Om twee uur ga ik op de fiets naar de groep, denk onderweg: als ik het maar rooi vandaag. De frisse lucht en het fietstochtje doen me al wat goed. Dan zie ik de mensen van de groep weer van wie sommigen me zeer dierbaar zijn. Dat laat ik nooit merken, maar ik mag voelen wat ik voel. En dan word ik wat opgewekter. Als het goed loopt in de groep word ik steeds meer happy, kan het met mezelf beter vinden. Ik heb gewoon geen tijd om lang bij mezelf stil te staan. Als ik zo bezig ben en zie dat ik de mensen een duwtje in de rug kan geven, of wat ik het allermooiste vind als ze zichzelf een duwtje in de rug geven zodat de zelfhulpgroep functioneert in de eigenlijk bedoelde gedaante, dan geniet ik.'

## Aanmoedigen

'Als de groepsleden, voornamelijk oudere oorlogsgetroffenen, zich meer thuisvoelen in de groep is de kans groter dat ze zich kwetsbaarder durven opstellen, zoals de man die niet met zijn kinderen kon praten en daarover in de groep vertelde. Een ander groepslid pakte dat op en zei: "Ik kan wel met mijn kinderen praten en ik zegen de dag nog dat ik die doorbraak heb beleefd. Met steun van Centrum '45 heb ik het toen aangedurfd." En hij heeft verteld hoe dat in zijn werk is gegaan. De laatste keer zei de eerste man: "Ik wil jullie straks iets vragen." Ik zei: "Het mag meteen." "Nee, nee", zei hij, "even wachten." Hij is dan nog moed aan het verzamelen. Het is ook een reuzensprong. Later zei hij: "Ik wil met jullie nog eens repeteren hoe je zo'n gesprek met je kinderen nou goed moet doen."

Daar zit zo'n compliment in. Namelijk vertrouwen hebben. Dat vertrouwen stimuleer ik. Er zijn niet zoveel mensen die akkoord worden bevonden, dus jij als begeleider ook niet. Als er een nieuwe deelnemer in de groep komt, vertellen we allemaal kort iets over onszelf, ook over onze oorlogsachtergrond. Ik begin en maak mezelf kleiner om vertrouwen te winnen. Dat is niet iets wat ik speel. Ik vind echt dat ik



niet boven hen sta, maar een van hen ben. Ik vertel iets over mijn oorlogsverhaal wat de ander mogelijk herkent, zodat hij makkelijker met zijn verhaal kan komen. Nieuwe deelnemers, en zij niet alleen, zitten vaak met gekromde tenen. "Verdikkeme, moet ik hier mijn hele ziel en zaligheid op tafel leggen? Hoe ver moet ik gaan? Wat moet ik wel en wat niet vertellen?" Allemaal vragen die ze zich stellen. Door zelf iets te vertellen en dat rustig maar wel serieus te doen, geef ik een voorbeeld. Dan gaan we de kring rond. Als een van de nieuwe mensen het niet kan, het gewoon niet opbrengt om iets te vertellen, help ik want uit het kennismakingsgesprek heb ik een bepaald beeld gevormd van die persoon. We zijn er om te helpen. De mensen moeten in de boot geholpen worden, en daar mogen ze blijven zolang als ze willen. Het hangt van de bereidheid af om je bloot te geven en je verdriet te tonen. Dat is de een meer gegeven dan de ander. Er zijn er die met gebalde vuist naar boven zitten te kijken omdat ze niet willen huilen. Ik probeer ze er heel voorzichtig bij te betrekken, moedig ze aan, geef een hint dat het niet erg is als iemand huilt. Een ander maakt zich helemaal koud. Die zit erbij met een gezicht van: wat een flauwekul. Bij het afscheid vroeg ik een keer aan zo iemand: "Hoe vond je het?" "Geweldig", zei hij toen. Een grotere beloning kun je niet krijgen. Ik heb ook wel eens gehoord dat iemand het echt flauwekul vond en daar ga ik dan op in. Meestal zit dat praten er in het begin niet zo in, maar het is aan ons als begeleiders om dat te stimuleren. Ik moedig het aan door het stellen van vragen, maar je weet ook dat te veel vragen irritaties oproept. Dat los ik soms op door iets te vertellen, bijvoorbeeld over mezelf, en dan vraag ik aan het eind: "Misschien ben je het daar wel mee eens?" Of: "Ik heb het toch wel goed uitgelegd, hè?" Dan komt er een reactie. Geduld is in deze ontzettend belangrijk. "Dat geduld hebben we ook met jou", zeg ik, en dan kijken ze me aan. Ik leg uit dat ik ook moeite met praten heb gehad en hulp daarbij heb gekregen. Stapje voor stapje ben ik er overheen gekomen. Leren praten, daar moet je eigenlijk voor oefenen en dat is wat we in de groep doen. Ik ben niet de trainer, ik train met ze mee. Je leert je problemen onder woorden te brengen. Dat vraagt tijd en geduld.'

### Gemengde groepen

'De groepen zijn bedoeld voor alle categorieën oorlogsgetroffenen: joods, Indisch, verzet, burger- en militaire oorlogsgetroffenen. Voor die opzet hebben we bij de Stichting Sociaal Medische Begeleiding,



waartoe ik behoor, gekozen. We gaan er vanuit dat je in een cocon verzeild raakt als je bijvoorbeeld alleen met verzetsmensen bij elkaar gaat zitten. Het gevaar is dat je dan gaat denken dat bijvoorbeeld alleen zij het moeilijk hebben gehad. In de praktijk blijkt dat groepsleden met diverse oorlogsachtergronden elkaar heel goed aanvoelen. De een staat niet hoger of is meer held of meer gedupeerd dan de ander.

Bij ons komt voornamelijk de oudere generatie, dus degenen die als (jong-) volwassene de oorlog hebben meegemaakt, als burger of als militair, in Indië of hier in Europa. Sommigen komen samen met hun partner. De groepen komen een keer per maand bijeen. Er zijn ook open dagen voor degenen voor wie een keer per maand te weinig is. De open dagen hebben een ander karakter door de wisselende samenstelling en door de grootte van de bijeenkomst.

De groepen draaien jaar in jaar uit. Het zijn doorlopende open groepen, dat wil zeggen: er gaan mensen uit en er komen mensen bij. Het komt echter weinig voor dat er mensen weggaan. Soms zegt iemand spontaan dat hij stopt en een plaatsje wil inruimen voor een collega-gedupeerde die nog niet op eigen vleugels kan vliegen, om het eens plastisch uit te drukken. Ik vermoed dat mensen zo lang bij ons blijven omdat ze uit een innerlijke eenzaamheid ergens bij willen horen. Aan deelname aan de groep gaat altijd een kennismakingsgesprek vooraf. Daarin wordt verteld over de bedoeling van de groepen van onze stichting, gevraagd naar de verwachtingen en gekeken of iemand in de groep past. Als iemand niet tot luisteren te brengen is of alleen maar over onbenullige dingen wil praten leggen we uit dat het zonde van de tijd is om aan de groep deel te nemen. Dan staan als het ware de tandwielen van die persoon en de tandwielen van de groep verkeerd en rijdt de machine niet. Dan is iedereen gedupeerd. Voor zo'n kennismakingsgesprek nemen we uitgebreid de tijd. Dat is heel belangrijk voor ons. We lichten ook onze gedragsregels voor het groepsgebeuren toe. In het algemeen wordt er niet gesproken over status en geld, religie en politiek. Er kan veel gezegd worden, maar met inachtneming van respect voor ieders mening.

De Stichting Sociaal Medische Begeleiding bestaat sinds 1975. Aan de stichting zijn twee zenuwartsen verbonden voor consultatie.

De groepen bestaan gemiddeld uit zeven tot acht deelnemers en worden begeleid door een of twee personen die zelf een band hebben met de oorlog. De groepsbijeenkomsten duren zo'n twee tot drie uur.'



## Zwaar en licht

'Na wat huishoudelijke mededelingen, over bijvoorbeeld ziekte van een groepslid of vakantie, gaan we in de groep van start. In het begin schamen de groepsleden zich voor de moeilijkheden waar ze mee zitten en met schroom beginnen ze in de loop van de bijeenkomsten te vertellen over problemen op hun werk, in hun huwelijk, met hun vrienden, hun kinderen. Hun gedrag levert ook voor henzelf problemen op. Uit boosheid en machteloosheid doen ze soms iets wat ze zelf niet kunnen plaatsen. Dat heb ik zelf ook. Ik heb ook wel eens een douanier in de haven met een mes achterna gezeten. Die man had een groen uniform aan en ik kreeg allerlei associaties met de Grüne Polizei. Gelukkig hebben havenarbeiders me toen gepakt en vastgehouden, anders was ik misschien wel in de gevangenis terechtgekomen. En zo'n rechter begrijpt niet waarom je je zo gedraagt. Ik begreep het toen zelf niet, maar het kwam wel voort uit de oorlog.

Kinderen zijn een veel voorkomend gespreksonderwerp. Met kinderen zijn ze in het algemeen niet goed omgesprongen, niet zozeer uit kwaaië bedoelingen, maar eenvoudig uit angst en schaamte. Uit een behoefte de kinderen te willen behoeden voor dat oorlogsleed en ze te willen vrijwaren van nare gedachten. Het is heel fijn als er iemand in de groep is die, met hulp van anderen, wel een manier heeft gevonden om goed met zijn kinderen om te gaan. Schaamte en schuldgevoel zijn thema's die regelmatig naar voren komen, maar niet als aparte onderwerpen. Ze zitten meestal verweven in de dingen van alle dag. Over machteloosheid wordt heel veel gepraat, zeker nu, met dagelijks beelden op de televisie uit Joegoslavië en Afrika en het leed dat daarvan afstraalt. De onderwerpen zijn dikwijls de dingen die aan de orde van de dag zijn en de beelden en gevoelens die ze oproepen. Soms breng ik ook wel eens een onderwerp in waarvan ik vermoed dat het speelt, bijvoorbeeld de herdenkingsdagen 4 en 5 mei, 15 augustus. Dat is voor velen een moeilijke periode.

De verhalen die worden verteld raken me. Ik voel de pijn en de verontwaardiging. En dat zeg ik ook: "Jullie hebben me geraakt daarmee, maar wat een zegen dat we hier met z'n allen bij elkaar zitten en erover kunnen praten en dat niet ieder afzonderlijk in zijn eigen hoekje zit met zijn verdriet."

De ene groepsbijeenkomst is wat zwaarder beladen dan de andere. Als het erg zwaar wordt stap ik na verloop van tijd over op iets luchtigs.



Dat kan een aardig voorval zijn uit een eerdere bijeenkomst. Een half uur voor het einde gaan we afbouwen. Afbouwen in dit verband wil zeggen dat je de mensen op hun gemak stelt, van de ernstige oorlogsonderwerpen overstapt op iets luchtigs en dat kan van alles zijn. Iemand vertelt iets over zijn volkstuintje, een ander geeft hem een tip waar hij zijn bloembollen moet halen en dan ontstaat er een ontspannen volkstuintjesgesprek. Soms is het heel moeilijk om ze van een beladen onderwerp af te halen. Joegoslavië is op dit moment zo'n onderwerp. Als je dat leed ziet op de televisie en in de kranten dan is er een grote overeenkomst met wat wij vroeger hebben meegemaakt: onrecht, onmenselijkheid, scholterigheden ten opzichte van vrouwen en kinderen. Ze willen dan eigenlijk niet praten over volkstuintjes of een leuk boottochtje. Toch sturen we als begeleiders het gesprek aan het einde die kant op, soms tamelijk streng, meestal heel voorzichtig, want ze zijn zo broos en gekwetst. Als het erg moeilijk gaat en ik moet ben, dan zeg ik: "Lieve mensen, ik ben erg met jullie bezig geweest, wil je geloven dat ik daar doodmoe van word? Ik kan geen pap meer zeggen." Dan gaan ze voor mij zorgen. Dat is heel aandoenlijk. Ze verontschuldigen zich. "Nee, dat hoeft niet", zeg ik dan. "Dit is een gespreksgroep. Ik mag ook eerlijk zeggen wat ik vind."

Zo tegen het einde van de bijeenkomst eten we gezamenlijk onze eigen boterhammen. Dat is een informeel, genoeglijk, menselijk gebeuren. Het is ook wel een beetje een escape, maar ik geloof dat het goed is om eens even te vluchten, wat rust te hebben, ook voor mezelf.'

### Negatief en positief

'Over racisme en de negatieve werking daarvan op de geestelijke gezondheid van de groepsleden, wordt veel gepraat in de groep. De uitingen van racisme in binnen- en buitenland werken deprimerend. Dat roept machteloosheid, woede en verdriet op. Hand in hand dui-ken we dan als het ware in ons aller verdriet, woede en machteloosheid, want ik weet ook wat machteloosheid is. Niets kunnen doen toen er auto's van de Grüne Polizei stonden en de joden daar als vee in werden geladen. Het onmenselijke daarvan. Nu voel ik dat ook weer, woede en verdriet. Dan hou ik het ook niet helemaal droog, maar ik probeer nog wel bij stem te blijven. Als we er niet uitkomen en je wilt als begeleider dat de mensen niet zo verdrietig naar huis



gaan, geef ik een visie erop. Ik zeg ook dat het mijn visie is en dat het mij helpt. Op de televisie zie je bijna nooit iets goeds, iets warm, menselijks, maar het is er wel. Ik vraag dan of iemand iets goeds, iets positiefs naast het verdrietige gespreksonderwerp kan plaatsen. Soms krijg je als reactie, dat het alleen maar rotzooi is in de wereld of iemand slaat uit woede met de vuist op tafel. Ik voel die woede ook, maar ik heb daarvoor een pleistertje gevonden en daarover vertel ik dan. Dat zet ik er als het ware naast. Allereerst de feiten: duizenden mensen hebben in Duitsland gedemonstreerd tegen racisme. We kunnen openlijk uitkomen voor onze mening. Er staan geen politie-agenten met mitrailleurs, geen Grüne Polizei, geen kerels met een gleufhoed op en een leren jas aan die je op kunnen pakken en in een concentratiekamp stoppen. We mogen zeggen wat we willen, we mogen zeggen dat we het ergens niet mee eens zijn. Dat heeft een positieve waarde. Op die manier probeer ik een scheiding aan te brengen tussen toen en nu. Of ik vertel over de voorlichting op scholen en over de kinderen die echt willen weten over de oorlog en de rechten van de mens en hoe hartverwarmend het is om met kinderen daarover in gesprek te gaan. Als we met zijn allen in een machteloze put terecht dreigen te raken probeer ik dat te keren door iets dergelijks positiefs naar voren te halen. Ik vertel ook wel hoe ik als ik zelf in zo'n stemming ben even rustig ga zitten met een blocnootje, en probeer tien positieve dingen uit mijn leven op papier te zetten. Soms kom ik niet verder dan drie, maar in de loop van de tijd groeit dat. Ik raad ze aan om dat ook te doen, maar om wel eerlijk te zijn. Ook op te schrijven dat ze zo heerlijk met een boekje in de zon hebben gezeten en dan schilder ik een heel huiselijk tafereeltje, een grasveldje waar kindertjes spelen met emmertjes water. Dat is verdomd leuk. Dan gaan ze een beetje lachen omdat je een lief, vredig, aardig gebeuren uit deze sombere wereld op de voorgrond plaatst.

Daar kom ik later weer eens op terug, neem mezelf soms weer als voorbeeld. Dat ik zoveel last heb gehad van wat er in de krant stond - dat is waar en niet gespeeld - of dat er iets naars is voorgevallen en ik mezelf bij mijn oorlelletje heb gepakt en tegen mezelf gezegd: "Jongen, dat is niet het enige. Er zijn ook positieve dingen." Dan zie je ze weer een beetje lachen en denken: daar heb je hem weer. Als je regelmatig positieve en hoopvolle dingen benoemt, gaat dat tot hun vaste gereedschap horen. Het kost tijd, maar langzaam worden twee lijnen - de negatieve en de positieve - met elkaar verweven tot een



tapijt dat niet alleen uit zwarte en witte kleuren bestaat maar waarin ook tussentonen uit het kleurenspectrum voorkomen.'

## Grondhouding

'We hebben een bepaald grondpatroon als begeleider en dat is afwachtend, vriendelijk, zachtaardig. We hebben de indruk dat dat beter opgepakt wordt door de "aangeschoten vogels" die bij ons komen. Soms zeggen ze dat ook: "Goh, wat gaat dat eigenlijk vriendelijk bij jullie." Ik wil vooral niet boven hen staan, ik ben een van hen en dat komt soms tot uiting. Ik heb ook wel eens zitten huilen als een klein jongetje. De groep heeft me getroost. Ik heb toen mijn excuses aangeboden, omdat ik zat te huilen terwijl ik de groep moest helpen. Ze hadden het wel geloofd toen ik zei dat ik een van hen was, maar nu hadden ze het werkelijk gezien. Dat waardeerden ze en ik mocht het niet erg vinden dat ik hilde, want als zij huilden mochten ze het ook niet erg vinden. Dat vond ik heel goed. Ik heb ze bedankt, want ik ging toen in een miserabele toestand van huis en kwam weer fluitend thuis. Daarom is het ook prettig dat we met zijn tweeën begeleiden. Je kunt niet altijd honderd procent zijn en ook niet alles wat er in de groep speelt waarnemen. Ik zit het liefst zo dat ik alle gezichten kan zien, de ogen en wat ze uitstralen zijn belangrijk voor me. Met zijn tweeën kun je af en toe eens gas terugnemen, nadenken over iets wat eerder gezegd is. Onze kracht is dat we luisteren, onthouden en terugkomen op dingen. Dat kan verschillende reacties geven, bijvoorbeeld schrik. Soms wil men dat onderwerp niet verder uitgediept hebben en dat respecteren we ook. Voor anderen betekent het dat wat ze naar voren hebben gebracht, waardevol is om op terug te komen. Het toont ook hoe betrokken je als begeleiders bent bij gevoelens en gedachten van de groepsleden, bij alles wat er bij hen kan spelen. Als iemand er wat stilletjes bij zit probeer ik die persoon erbij te betrekken door terug te komen op iets wat hij of zij eerder gezegd heeft. Door te belonen dat hij met zijn verhaal vertrouwen heeft geschonken aan de anderen en door het vertellen te belonen. Een ander zou de hele bijeenkomst met zijn verhaal kunnen vullen. Luisteren is voor sommige oorlogsgetroffenen heel moeilijk. Ze zitten zo boordevol, opgeslokt door eigen gevoelens en gedachten, dat er geen aandacht is voor anderen. Ik vraag me af of sommigen ook niet jaloers zijn op de aandacht voor andere groepsleden. Er speelt zich ook veel af op het aandachts-



vlak. Ik nodig zo iemand wel eens uit om te helpen. Dan krijgt hij ook aandacht. Ik beloon dan het luisteren.

Als je alleen staat op de wereld heb je geen last van andere mensen, maar ook geen hulp. We hebben hier in de groep gekozen om elkaar te helpen en dat moedig ik aan door groepsleden te vragen: "Wie kan hier inspringen en de zaak helpen te verduidelijken?" Of het loopt heel spontaan, dat iemand iets herkent in het verhaal van de ander, die twee raken in gesprek. Je probeert een ander erbij te betrekken door te vragen hoe die persoon er tegenaan kijkt en zo breidt het uit.

Agressie in de groep vind ik heel moeilijk. Eigenlijk wil ik dat liever niet hebben. Ik kalmeer het ook een beetje, want ik weet niet goed ermee om te gaan. Als iemand bijvoorbeeld thuis ontploft is, moedig ik wel aan om daarover iets te zeggen en nodig ik anderen uit die wel met agressie kunnen omgaan daarover te vertellen als handreiking aan degene die thuis zo agressief geworden is. Vaak ontstaat er een ja/nee gesprek. De een zegt: "Je zou zus moeten doen" en de ander reageert: "Dat kan ik niet". Dan probeer ik er nog eens iemand bij te betrekken en dan buigen we ons met de hele groep over zo'n onderwerp.

Soms voelen groepsleden zich belaagd door de vragen van anderen. Ik ben meerdere jaren in therapie geweest in Centrum '45 en het heeft een hele tijd geduurd voordat het tot mijn kersepit doordrong dat die kerels in de groep die vragen stelden om mij te helpen. Maar als een groepslid duidelijk een grens aangeeft dan respecteren wij dat. Ik zeg dan wel eens bij het afscheid: "Denk er nog eens rustig over na. We staan met zijn allen om jou heen en willen je dolgraag helpen, maar dan moet je dat wel uitspreken, anders weten we niet waar de boel niet zo gunstig zit." Het zou kunnen dat sommigen de problemen een beetje koesteren. Ik vraag ernaar en we communiceren daarover, maar ik ben heel voorzichtig om dat tegen iemand te zeggen, want waar is de grens tussen koesteren en een werkelijkheid waar iemand onder gebukt gaat. Er is veel moed voor nodig om jezelf bloot te geven en de anderen weer te vertrouwen, als er in de oorlog zo onmenselijk met je is omgesprongen. Het kan zijn dat je iemand van iets negatiefs gaat beschuldigen en daardoor weer teruggooit in het diepe, terwijl hij juist bezig was in de boot te klimmen.

Ik ben ook voorzichtig omdat wij geen professionele hulpverleners zijn en ik de draagwijdte van mijn handelingen en woorden ten opzichte van gekwetste mensen niet precies weet. Het is wel mogelijk



om in teambesprekingen bij onze stichting met andere begeleiders te overleggen hoe in groepssituaties te handelen.'

## Gouden dukaten

'Het begeleiden van een groep kost me veel kracht, maar ik krijg er ook veel voor terug. Ik heb er lang over nagedacht of ik in de groep wel kon zeggen dat het soms slecht met me gaat. Naar geslapen, een vervelende vergadering gehad en dan moet ik ook nog naar de groep. Dan vertel ik: "Ik ben nog even naar het toilet geweest om in de spiegel te kijken of ik er niet al te miserabel uitzag. Ik heb mezelf wat moed ingesproken, maar als ik jullie zo bezig zie met elkaar in de groep, word ik ook geholpen, zonder dat jullie op dat moment weten dat het niet goed met me gaat."

Dat is uit het leven gegrepen, want zo werkt het ook bij hen. De groep geeft me weer kracht, vooral als we intensief met elkaar dingen hebben uitgewisseld. Als ze me wel eens bedanken, zeg ik: "Ik moet jou ook bedanken, want je hebt me een goeie dag bezorgd." Als we niet voor de kat zijn snor bij elkaar hebben gezeten, beloon ik ze ook aan het eind. "Jullie hebben het fantastisch gedaan." Ik krijg dan wel eens een compliment terug en dat is mijn salaris.

Er is een vrouw van wie een blijmoedigheid en vrolijkheid afstraalt. Ze heeft een vernietigingskamp overleefd en wilde daarover niet praten. We vroegen ons als begeleiders af of een gespreksgroep wel nuttig voor haar was. Dat hebben we haar voorgelegd. Toen heeft ze een verhaal verteld en na afloop zei ze: "Ik ben zo blij dat ik teruggekomen ben, dat ik daar iets tegenover moet stellen." Dat alles werd in soberheid verteld, maar ze straalde zo'n kracht uit. Iedereen was doodstil. Ik vond het ongelooflijk. Ik heb het heft in handen genomen en haar bedankt. "We hebben vandaag een groot cadeau van u gekregen en daar dank ik u voor." Toen ik terugfietste naar huis dacht ik: wat een rijkdom. Ook als een bijeenkomst wel eens zwaar is geweest of moeizaam is verlopen, dan denk ik al fietsend: je hebt niets te mopperen en dan haal ik een voorval uit de groep naar voren en als ik thuis kom zet ik denkbeeldig de grootste beloning die ik ooit heb gehad, op tafel: een zak met gouden dukaten.'

Interview door Lies Schneiders



# Op je eigen rails

## Voor een betere wereld

De begeleider van de groep: 'Er zijn nogal wat kinderen van verzetsdeelnemers die actief zijn in bewegingen als Vrouwen voor Vrede of Amnesty International. De wereld moet beter worden en daar kunnen we zelf wat aan doen. Dat hebben we van thuis meegekregen. Je inzetten voor een betere wereld en daar tweehonderd procent achter staan. Dat hebben onze ouders ook gedaan. Je denkt dat je op de rails staat. Dan kom je tot de ontdekking dat je er zelf ook nog bent. Dat kan een schok zijn. Je bent de wereld aan het verbeteren, maar je hebt jezelf uitgeschakeld.

In de groep zijn ze op zoek naar zichzelf. Dat is een ontdekkingsreis met pijnlijke en verdrietige, maar ook verrijkende momenten. Er wordt een aanzet gegeven tot het ordenen van de eigen geschiedenis.'

## Kinderverhalen

'In het begin zijn de groepsleden, allen kinderen van verzetsdeelnemers, heel erg met zichzelf bezig, met hun eigen kinderverhaal. Het delen van die kinderverhalen geeft verbondenheid. Als kind voelde je je alleen. Je stond erbij, keek met grote ogen naar wat er om je heen gebeurde en je hebt moeten zwijgen. Sommigen hebben schokkende dingen meegemaakt. Bijvoorbeeld iemand die als kind van zes aanwezig was bij de arrestatie van zijn vader. Zijn vader heeft toen tegen hem gezegd: "Zorg goed voor je moeder." Zijn vader is omgekomen in een concentratiekamp. Die zoon heeft zijn hele leven voor zijn moeder gezorgd. Hij voelde zich pas van die plicht bevrijd toen zijn moeder was overleden.

Vaak komen verhalen met elkaar overeen. Veel vaders, soms ook moeders, zijn opgepakt, hebben in een kamp gezeten of zijn gefusilleerd. Dat is mijn vader overkomen en de vader van mijn moeder. Ook na de oorlog werd dat kleine kind niet gehoord. De weduwen stonden er vaak alleen voor, ook al hadden ze hun clubs en verenigingen. De wereld om hen heen, het leven, ging verder.



Door de groepsleden worden de kinderen van toen alsnog bevestigd in hun kinderverhalen. Die verhalen worden alsnog serieus genomen. Dat kan een opluchting zijn, omdat er bijna nooit over gepraat is. Je kunt er wel over lezen in boeken, maar daarmee blijf je toch alleen met je verhaal. De stap naar de groep, vaak een enorme stap, is een stap uit een isolement. Het is ook een stap naar zichtbaar worden, ook al is het soms moeilijk woorden te vinden voor dat kinderverhaal. Ik vertel ook altijd dat ik zelf in een groep heb gezeten en dat ik heel lang toehoorder ben geweest. Ik heb toen niet kunnen verwoorden wat ik nu kan. Dat geeft hoop. Je hebt de verhalen van anderen nodig om je eigen leven te ordenen.

Leren praten in een groep heeft met veiligheid te maken en dat is geen vanzelfsprekend gegeven. Velen zijn opgegroeid met boodschappen als: wees waakzaam, er zijn maar enkele mensen die je kunt vertrouwen, voor autoriteiten moet je uitkijken, goed het journaal bekijken op de televisie want overal kan iets achter zitten. Veiligheid breng ik een van de eerste keren dan ook als thema in; waar voelde je je als kind veilig? Opmerkelijk is dat de grootouders daarin een belangrijke rol blijken te vervullen. Veel groepsleden zijn opgegroeid met getraumatiseerde ouders. Gezinnen na de oorlog waren daardoor soms ontredder. De oma's en opa's vormden blijkbaar een vaste basis. Door dit thema komen bijzondere verhalen op tafel. Kinderen uit de oorlog hadden thuis vaak een geheim. Er waren bijvoorbeeld onderduikers in huis. Daarover mochten ze niet praten met anderen. Bij opa en oma konden ze zichzelf zijn.

Veiligheid komt bij ieder gespreksonderwerp om de hoek kijken. Bijvoorbeeld bij het thema: breng eens een voorwerp mee dat je dierbaar is en waarover je iets wilt vertellen. Zelf neem ik een foto mee waar ik op sta met mijn vader vlak voor zijn arrestatie. Niet iedereen neemt iets mee. Voor sommigen is dat toch bedreigend. Er was iemand die wilde eigenlijk wegblijven. Hij had niets tastbaars, maar wel een herinnering aan een situatie met zijn moeder waarin hij zich als kind gelukkig voelde en daarover heeft hij toen verteld. Dat was heel ontroerend.

Zoals ik al zei, in het begin zijn de groepsleden heel erg met zichzelf bezig. Ze zijn kwetsbaar en ze willen zichzelf en elkaar beschermen. Naarmate de groep langer draait gaan ze zich kwetsbaarder opstellen en dan komen zaken naar voren die ze in het begin niet hebben aangegeven. Dan durven ze elkaar meer te vragen, alhoewel dat lang



bedreigend blijft. Voel je je wel veilig in de groep? is zo'n vraag. Iemand zei: "Nee en ik wil me ook niet veilig voelen, want als ik me veilig voel, moet ik contact met jullie blijven houden en dat is nog nooit goed gegaan in mijn leven. Dat is altijd afgebroken. Ik heb geen vaste vrienden. Of ik laat ze vallen of ze laten mij vallen. Ik wil die teleurstelling niet meer oplopen." Het is mooi dat we daarover met elkaar hebben kunnen praten en dan komen weer andere aspecten naar voren. Bijvoorbeeld het leeftijdsverschil tussen iemand die voor de oorlog geboren is en degene van ver na de oorlog. Dan heb je als het ware een moeder en zoon of vader en dochter in de groep, ook al zijn beiden kinderen van verzetsdeelnemers en zitten we onder die noemer bij elkaar. Sommigen voelen zich door opmerkingen van groepsleden in hun ouderrol aangesproken en hoe veilig blijft de groep dan voor hen? Ook daarover hebben we het gehad.'

## Verschillen

'Naarmate de groep langer bij elkaar komt en de veiligheid groeit komen ook de verschillen naar voren. Allereerst de verschillende achtergronden. Alhoewel er niet over politiek en godsdienst wordt gepraat, spelen beide een belangrijke rol in de verzetsachtergrond. Er zijn bijvoorbeeld groepsleden met een communistische achtergrond en leden van wie de ouders bij de Trouw-groep betrokken waren. In de oorlog ging dat goed samen, maar na de oorlog, met name in de periode van de Koude Oorlog, is een grote verwijdering ontstaan. Het is een verademing om te ontdekken dat dat nu in de groep goed gaat. Er zijn natuurlijk duidelijke verschillen. Kinderen met een communistische achtergrond hoorden toen ergens bij. Er was een jeugdbeweging, daar maakte je deel van uit. Later is dat uit elkaar gevallen. Dat gevoel ergens bij te willen horen is er nog steeds. Sommigen zijn jaloers op anderen, bijvoorbeeld op kinderen met een joodse achtergrond, die hun eigen geloof, eigen cultuur hebben. Daarbij spelen erkenning en het vergelijken van leed een rol. Van kinderen met een joodse achtergrond wordt in het algemeen aangenomen dat ze veel hebben meegemaakt. Kinderen van verzetsdeelnemers moeten dat waar maken. Dat vergelijken van leed speelt ook in de groep. Als de vader van een groepslid de oorlog overleefd heeft, kan hij als reactie krijgen: "Ja, maar jij hebt je vader nog." Dan probeer je dat te relativeren door dingen naast elkaar te zetten. Van een omgekomen vader



kun je een droombeeld maken. Als een vader is teruggekomen is het de vraag hoe hij is teruggekomen. Was hij lichamelijk of geestelijk beschadigd? Dan reageert wel iemand van wie de vader is teruggekomen en zegt bijvoorbeeld: "Zo'n pretje was dat helemaal niet met mijn vader. Hij was gewoon een tiran." Je hebt ook vaders die zo opgesloten zaten in zichzelf, dat ze heel weinig zeiden en dat was ook niet makkelijk om met zo'n ouder op te groeien.'

### Bang voor agressie

'Hoe ga je om met agressie? Dat is een heel beladen onderwerp. Als dat thema aan bod komt willen de groepsleden liever niet komen. Het beheersen van agressie, daar komt het op neer. De meesten beheersen hun agressie ten opzichte van de buitenwereld, op hun werk, maar thuis niet. Daar kunnen dingen gebeuren, ook ten opzichte van de eigen kinderen, die vaak niet verantwoord zijn. Iemand kwam tot de ontdekking dat hij dat niet onder controle had en hij is teruggegaan naar zijn psychiater om dat uit te zoeken.

Ik heb wel eens in de groep meegemaakt dat iemand een hele grote mond gaf, ging schreeuwen en met zijn vuist op tafel sloeg. Toen was het mis en hebben we een pauze moeten inlassen. Daarna hebben we geprobeerd het uit te praten. Het thema agressie was helemaal niet aan bod. We waren met een ander gespreksonderwerp bezig. Hij was overtuigd van zijn gelijk en onderstreepte dat door te schreeuwen en met zijn vuist op tafel te slaan. Er gebeurde bij sommigen vreselijk veel, die werden bang. Ze zijn in een agressieve omgeving grootgebracht. Iemand zei: "Mijn vader sloeg ook altijd met zijn vuist op tafel en schreeuwde: 'Monden dicht. Ik heb gelijk'." Een ander: "Mijn vader was voor de buitenwereld een heel sociaal mens, zat in verschillende verenigingen, wilde pleegkinderen in huis, moest voor de hele wereld goed zijn, maar thuis was het een dictator, een secreet, hij sloeg ons, wij waren bang voor hem. Nog steeds denk ik: Wat zou mijn vader ervan zeggen?" Daar is dit groepslid niet los van. Dat zweeft nog boven hem.

Degene die met zijn vuist op tafel sloeg realiseerde zich niet dat dat zulke reacties kon oproepen. Aan die reacties merk je hoe bedreigend agressie eigenlijk is. Als we met dat thema beginnen, gaan de meesten eerst diep zuchten, maar ik vind het belangrijk dat we daar met elkaar over praten.'



## Vierkant en rond verdriet

‘Van wie heb je afscheid genomen in je leven’, is een ander ingrijpend thema, vooral voor degenen die nooit hebben kunnen rouwen. En dan vertel ik als voorbeeld over een lezing op het ICODO van de schrijfster Ida Vos, die twee soorten verdriet beschreef: het vierkante verdriet en het ronde verdriet. Het vierkante verdriet is een verdriet met hoeken. Dat is niet afgerond. Bij het ronde verdriet, zonder hoeken, heb je iets kunnen afronden, heb je echt afscheid kunnen nemen. Zo’n voorbeeld vinden ze prettig. Dat zet aan het denken. Als je aan iemands sterfbed hebt kunnen zitten, echt afscheid hebt kunnen nemen en verdriet daarover hebt is anders dan wanneer je vader is opgepakt en je hem nooit meer hebt gezien.

Zo kan het verdriet in de groep bespreekbaar worden. Met de overgebleven ouder(s) is dat vaak niet bespreekbaar. En vanuit zo’n thema als ‘afscheid’ komt weer heel veel voort. Sommigen gaan naar het kamp van de desbetreffende ouder of naar een begraafplaats waar ze nog nooit zijn geweest. Ook niet als die vader of moeder hier in Nederland begraven ligt. Het heeft niets met afstand te maken, maar met emoties. Daarbij willen ze geholpen worden. Ik ben wel eens met iemand meegeweest naar het kamp Vught, waar de moeder van dat groepslid in de bunker heeft gezeten. Zij durfde daar niet alleen naartoe. We zijn samen gegaan en dat was heel goed. Daarin kun je elkaar steunen en dat doen ze ook onderling. Zo’n zoektocht heb ik zelf ook gemaakt. Ik weet dat dat heel nuttig kan zijn. Ze gaan op zoek naar een verleden waar ze vaak weinig van weten. Maar er zijn ook groepsleden die dat niet willen. Anderen zoeken contact met verenigingen van oud-kampgevangenen om meer te weten te komen over hun omgekomen vader of moeder. Ook voor degenen van na de oorlog is dit een belangrijk thema. Ze zijn opgegroeid in een gezin waarvan de ouders soms veel mensen in de oorlog hebben verloren. Vaak hebben ze hun ouders nooit zien huilen. Emoties zijn buiten schot gebleven. Dat maakt het ondergaan van verdriet in een groep tot iets heel bijzonders. Ook voor hen is een zoektocht naar het verleden waardevol.’

## Verstrengeling

‘We hebben wel eens een tekening in de groep gemaakt. De opdracht was: teken eens wie het dichtst bij je staan. Toen bleken dat de eigen



ouders te zijn. De groepsleden zijn als kind opgegroeid met de boodschap om rekening te houden met hun ouders, die zoveel in de oorlog hebben meegemaakt. Dat is een van de boodschappen die ze hebben meegekregen. Er zijn er, zoals ik in het begin al zei, veel meer. Wat heb je destijds meegekregen en wat wil je daarvan behouden? Ieder draagt als het ware een rugzakje, met van alles en nog wat erin. Soms is dat een hele last. De zwaarste last die je draagt zijn je ouders. Daarover praten we in de groep. Wat zit er in je rugzak? Is hij dicht? Staat het klepje wel eens open? Gooi je er wel eens wat uit? Het gaat erom dat die rugzak draagbaar wordt. Los kom je niet van die rugzak, want dat is de rode draad die door je leven loopt. Zolang je niet weet wat er in je rugzak zit is het niet goed. Dat te benoemen wat er in die rugzak zit gebeurt in de groep. En wat wel en wat niet in die rugzak hoort. Wat je er in wilt houden. Op deze wijze met die rugzak bezig zijn heeft te maken met losmaken en dat is voor iedereen verschillend. Die laat dit uit zijn rugzak en die dat. Het is een aanzet tot een eigen keuze. De groep ervaart het als positief als er wat uit die rugzak gaat. Het komt ook voor dat iemand het teveel koestert en daarmee in de slachtofferrol blijft, maar de meesten komen in beweging en willen los.

Je eigen weg gaan betekent loskomen van die kluwen, die verstrengeling met je ouders. Dan ben je niet meer totaal met je ouders verbonden. Je gaat dan als een eigen persoon door het leven en dat geeft schuldgevoelens, want je hebt de boodschap meegekregen goed voor je ouders en anderen te zorgen. Dat loskomen is heel moeilijk. Soms gebeurt het alleen door het overlijden van de ouders.

In het gezin van herkomst is er vaak één die zo met de oorlog bezig is. Op dat kind wordt door de ouders een beroep gedaan. Voor diegene is het vaak moeilijk om te zeggen: "Pa, ik wil nu je verhalen niet meer horen. Ga naar lotgenoten of naar de Stichting 1940-1945." Het is eigenlijk heel dubbel. Aan de ene kant zijn ze heel trots op hun ouders, maar aan de andere kant ook heel boos, omdat ze zich door hen in de steek gelaten voelen.'

### Op je eigen rails

'Bijna alle thema's die we als begeleiders inbrengen hebben te maken met het zoeken naar je eigen identiteit. Die thema's vormen een lijn door de bijeenkomsten heen. Van hoe je vroeger was als kind, wat je



hebt meegekregen aan boodschappen, de invloed van de oorlog op je (kinder)leven, omgaan met boosheid, verdriet, naar afscheid en wat het je heeft opgeleverd. Daarbij vraag ik ook of het verleden iets positiefs heeft opgeleverd. Het is niet alleen maar negatief, er zijn ook positieve kanten en het is goed die ook te benoemen.

Een onderdeel van die lijn zijn ook de meidagen. Sommigen zien daar erg tegenop. Iemand die nog jonge kinderen heeft was bang dat het bij haar uit de hand zou lopen. Bang dat ze zou gaan huilen en haar kinderen daarmee zou belasten. Een ander in de groep zei tegen haar: "Laat het maar komen, huil maar. Als je kinderen ernaar vragen zeg dan dat je in de meidagen altijd wat meer moet huilen." En zo steunen ze elkaar.

Emoties zijn buiten schot gebleven, daarmee hebben ze niet leren omgaan. Angsten en allerlei andere moeilijke gevoelens kunnen in de groep bespreekbaar worden. Als je kan verwoorden wat er met je aan de hand is, is dat een verrijking van je leven. Dan kan je in de groep steun krijgen bij het verwerkingsproces. Soms is dat niet genoeg en heb je professionele hulp nodig, maar ik denk dat de groep je op de rails zet. De groep geeft een aanzet tot het ordenen van je geschiedenis. Van het verleden en het heden, je kunt die twee niet loskoppelen, ze horen bij elkaar. Je krijgt wat meer inzicht in hoe je met jezelf omgaat en hoe je verder wilt met je leven. Dat is een lang proces. Vaak hebben groepsleden al therapie gehad of aan groepen deelgenomen, maar dat niet afgemaakt. De meesten maken de groepen nu af en dat vind ik heel positief. En als ze de stap maken naar professionele hulp worden ze daarin ook gesteund.

De groepen worden georganiseerd door de Vereniging Kinderen van Verzetsdeelnemers en komen zo'n 15 keer bijeen, met een frequentie van een keer per maand. Bijna iedereen is blij dat er vier weken tussen zit. Dat praten met elkaar kost blijkbaar veel energie. Maar het werkt en het werkt ook door in de omgeving. Ik zeg wel eens: "Als we nooit met een ander erover praten, dan weet die ook niet wat er met je aan de hand is." Soms weet niemand in hun omgeving dat ze in een zelfhulpgroep zitten en als ze het dan vertellen reageert de omgeving soms heel positief.

Het zijn gesloten groepen, dat wil zeggen: de eerste paar keer kunnen er nog mensen bijkomen of uit de groep gaan, daarna is hij gesloten. Dat alles om de veiligheid in de groep te verhogen. De groepen zijn



bedoeld voor kinderen van verzetsdeelnemers en dat kunnen zowel degenen zijn die voor als in en na de oorlog geboren zijn. Soms neemt er ook een partner van een groepslid deel. Twee lotgenoten begeleiden de groep.

De begeleiders worden zelf weer gesteund door het begeleidersoverleg op het ICODO. Ik denk dat ik zelf zonder dat overleg niet zou kunnen. Daar doe ik ideeën op. Ik vind de uitwisseling met andere begeleiders op dat overleg heel noodzakelijk.

Ik maak zelf als begeleider ook een proces door. Toen ik pas begeleidde was ik veel meer bezig vanuit een wij-gevoel. Die herkenning, dat wij-gevoel, en ergens bij willen horen zijn belangrijk, maar wij zijn geen eenheidsworst, ook al zijn we lotgenoten. Nu ga ik veel meer uit van individuen, en van gevoelens van individuen. Door dat begeleiden heb ik meer inzicht gekregen, ook in mezelf. Dat verwerkingsproces gaat door.'

Interview door Lies Schneiders



# Het olielampje

## Bloeien

De begeleider van de groep: 'Mijn man heeft een oorlogsverleden. Zijn vriend met wie hij in Indië in het kamp zat zei eens tegen hem: "Wij bloeien dankzij onze vrouwen." Daarmee bedoelde hij dat die mannen met een oorlogsverleden kunnen blijven functioneren, omdat hun partners hen opvangen. Voor sommige partners is dat een behoorlijke belasting. Soms duurt het jaren voordat ze hulp zoeken. De stap naar een zelfhulpgroep is voor velen minder bedreigend dan die naar de professionele hulpverlening. Tussen andere partners voelen zij zich veilig, de herkenning geeft ruimte en vrijheid om te praten.'

## De oorlog als koepel

'In de partnergroepen praten we de eerste periode over de problemen in de relatie met de echtgenoot of echtgenote die oorlogsgetroffene is. Als de spanning bij de oorlogsgetroffene oploopt komen bepaalde klachten; de een wordt agressief, de ander sluit zich af en weer een ander stelt zich afhankelijk op. In de groep kunnen wij als partners de verhalen bij elkaar kwijt. In het begin zijn de groepsleden een beetje gespannen, maar al snel ontstaat er een saamhorigheid, want wij hebben allemaal hetzelfde meegemaakt. Hier weet men waarover ik het heb en dat stimuleert openheid. De partners hebben het gevoel dat ze nergens hun verhaal kwijt kunnen, maar dat ze hier in de groep worden begrepen.

De groepen komen zo'n vijftien keer bijeen met een frequentie van eenmaal in de drie weken. Een bijeenkomst duurt ongeveer tweeënhalve uur. Een groep bestaat gemiddeld uit zes partners en wordt begeleid door een of twee partners die eerder aan een dergelijke groep hebben deelgenomen. Alhoewel iedere partner natuurlijk zijn of haar eigen levensgeschiedenis heeft, functioneert de oorlog als koepel. De problemen in de relatie met hun echtgenoot/echtgenote worden gekleurd door de oorlog. Bijvoorbeeld een echtgenoot die ontregeld raakt bij het uitbreken van de Golfoorlog. Zijn eigen oorlogsverleden



begint op te spelen. Hij wordt daar steeds meer door in beslag genomen en raakt vervreemd van zijn dagelijks bestaan. Een andere man heeft als klein kind met zijn moeder in het kamp gezeten. Daaruit is een hechte band met zijn moeder voortgekomen en dat zet zich voort in de relatie met zijn partner. Voor de partner is hij een afhankelijk kind in plaats van een echtgenoot. De levensgezel van een ander is bij vlagen helemaal terug in de oorlog. Zij hamstert van tevoren en sluit zich vervolgens op in haar kamer. Zij is dan niet meer bereikbaar. De echtgenoot van een andere partner is begaafd, heeft een goede beroepsopleiding en kan toch niet functioneren. Hij is zwaar op de hand, volgt de ene therapie na de andere, maar dat leidt niet tot verbetering. Een ander functioneert uitstekend op zijn werk, maar reageert zich thuis af, is agressief.

Verbaal en ook fysiek geweld komen voor, evenals problemen met seksualiteit. Degenen die kind waren in de oorlog hebben vaak een verwarrend beeld van seksualiteit. Sommigen zijn in hun puberteit stil blijven staan wat betreft hun seksuele ontwikkeling. Ik vind het heel goed dat we daarover met elkaar in de groep kunnen praten. En over de gevolgen daarvan, bijvoorbeeld incest. Een partner voelt zich schuldig en vraagt zich af of zij de oorzaak hiervan is, maar de incest is een symptoom van de gestoorde relatie tussen de echtelieden.'

### **De partner als buffer**

'Problemen met de kinderen zijn veelvuldig onderwerp van gesprek. Kinderen die, volwassen geworden, afstand nemen van thuis en met verwijten komen, met name aan het adres van de partner die alles maar heeft goed gevonden en laten gebeuren. Neem bijvoorbeeld een dochter, altijd lief en de praatpaal van haar moeder, die nadat ze getrouwd is en buiten het gezin is gekomen, psychisch ontregeld is geraakt. Ze heeft haar puberteit opgeschoven en is alsnog ontploft met hevige verwijten aan haar moeder. Die moeder is daar ontzettend boos over. Zij is ook boos op haar man die in zijn werkkring wel goed is blijven functioneren, maar zich afzijdig heeft gehouden van zijn gezin. De partner is een actieve vrouw. Ze bestuurt een heleboel dingen in de plaats waar ze woont en uiteraard ook in haar gezin. Ze heeft tussen die vader en de kinderen ingestaan en geprobeerd dat op te vangen. Maar daarmee heeft ze ook het zicht van de kinderen op die vader belemmerd. Door de problemen met hun dochter zijn de



echtelieden intens met elkaar en het gezin bezig. Die verlate puberteit van die dochter heeft hen in wezen bij elkaar gebracht, zou je kunnen zeggen, maar de partner vindt het moeilijk om ook de positieve kant van dit gebeuren te zien. Ook daarover praten we met elkaar in de groep. Anderen herkennen dan in die dochter iets van hun eigen kinderen. Ze ontzien de vader, want die heeft het al zo moeilijk, en richten hun boosheid op de moeder.

In een ander gezin heeft de oudste zoon suïcide gepleegd. De partner ziet het oorlogsverleden van haar man als oorzaak. Haar man ziet dat anders. Hij is vanwege zijn beroep veel afwezig geweest en meent dat de moeizame relaties met zijn kinderen daaruit zijn voortgekomen. De vrouw voelt zich door hem in de steek gelaten en vindt dat hij dat ook bij zijn zoon heeft gedaan. De dochter verwijt haar dat alle kinderen onder de situatie thuis hebben geleden en dat zij, als moeder, dat heeft laten gebeuren.

In deze gezinnen liggen de dingen toch anders dan bij andere. Je hebt geen normaal huisje, boompje, beestje. Je hebt bijvoorbeeld een man die zich terugtrekt op zolder en pas naar beneden komt als de toestand al kritiek is, zo hij dat niet zelf uitlokt. Hoe ga je daar als partner mee om?

Die partners fungeren als buffer tussen man en kinderen. Dat herken ik zelf. Misschien ontwikkel je als partner wel sterke kanten van je persoonlijkheid omdat je man op bepaalde vlakken afhankelijk van je is. De dingen versterken elkaar. Een vader die vanwege zijn oorlogsverleden wordt ontzien, de positie van moeder die steeds sterker wordt en de moeite die kinderen hebben om zich in een dergelijk gezin af te zetten, iets wat heel gewoon is in een bepaalde fase van hun ontwikkeling. Ik kan me voorstellen dat het angstig is om je af te zetten. Een vader tegen wie je dat sowieso niet doet en een sterke moeder. Daar heb je als kind een hele klus aan.'

## **Verhalen als spiegels**

'Je kunt als partners je verhalen bij elkaar kwijt. Als thuis de boel escaleert of als je een reis moet afbreken omdat je man het allemaal te veel wordt, kun je daar in de groep over praten en dat werkt bevrijdend. Met elkaar kijk je naar een probleem. Je bent veel inventiever als je nadenkt over het probleem van een ander. Je zit vaak zo vast in je eigen probleem. Het is als bij het borduren. Als je de naald in een



gaatje steekt en je concentreert je daarop, wordt dat gaatje steeds groter. Het gaatje is de oorlog. Dat is het probleem en dat wordt steeds groter. Daar stop je al je energie in. Daarbij verlies je het totaal uit het oog. Het voordeel van een groep is dat een ieder zijn mening over het probleem kan geven en daardoor zie je meerdere facetten en krijg je meer oog voor het totaal. Met elkaar proberen we het probleem, dat inmiddels vaak een kluwen geworden is, te ontwarren.

Niet minder waardevol is het luisteren naar elkaar. In het verhaal van de ander ontdek je veel over jezelf. Er wordt een spiegel geboden. Ik ben me daardoor zelf dingen gaan realiseren waarvan ik me nooit bewust was. Dingen waarin ik kwetsbaar was. Het meest schokkende vond ik, dat ik dacht dat iets mijn sterke punt was terwijl het mijn ondergang had kunnen zijn, namelijk: doorzetten, niet opgeven, volhouden ten koste van mezelf. "De lamp die anderen dient verteert geheel zichzelf", is de beginregel van een oud-Nederlands gedicht. Als het olielampje niet regelmatig wordt bijgevuld brandt het op. Daar moet je zelf voor zorgen. Het lampje blijft niet vanzelf branden. Je ziel blijft niet vanzelf verwarmd. Dat is een thema waar we het vaak over hebben. Wat je in de groep ziet is dat de partners in eerste instantie warmte en steun bij elkaar vinden.'

### De druk van de ketel

'Na verloop van een aantal groepsbijeenkomsten, als ieder de ruimte en aandacht heeft gekregen voor de problemen met zijn of haar levensgezel en de druk een beetje van de ketel is, vraag ik altijd naar de eigen achtergrond van de partners. Want ook die speelt een rol in de relatie. Soms durft men dat niet zo goed toe te geven, want het lijkt net alsof je daarmee de problemen met die echtgenoot bagatelliseert. Maar dat is niet zo. De manier waarop je het pakje draagt - met het probleem omgaat - heeft te maken met de mogelijkheden die je zelf hebt. Die mogelijkheden worden gevormd door je eigen levensgeschiedenis. Ik vind het een belangrijk moment als de groepsleden niet steeds maar praten over die echtgenoten, maar bij zichzelf komen.

De oorlog is als het ware de koepel. Ieder zit daar met zijn of haar eigen verhaal onder. Afhankelijk van wat mensen prijs willen geven, komt er beweging. In het begin is de herkenning groot en lijkt het alsof ze allemaal hetzelfde hebben meegemaakt, maar dan neemt ieder verhaal toch een eigen loop. De verschillen tussen groepsleden komen



dan naar boven; dat wat alleen bij jouw eigen levensverhaal hoort. Je levensverhaal is misschien wel je kracht. Daaruit kun je putten. Het blijkt dat mensen daar ook heel lang uit geput hebben. Een ander kan je dat niet afnemen, het is onvervreemdbaar, jouw verhaal hoort bij jou. En dan komt een eigen oorlogsverleden op de proppen of een problematische jeugd. Maar dat is voor mensen heel moeilijk om te erkennen. Als je geconcentreerd bent op het probleem van je echtgenoot en er komt iemand die zegt: "Ga eens naar je eigen verhaal kijken" kan dat schokkend zijn. Zo was er laatst een groepslid dat op advies van zijn huisarts verwezen is naar een psychiater en toen is aan de oppervlakte gekomen, dat zijn problemen beginnen in zijn jeugd. In de groep is dat ook wel eens ter sprake geweest, maar dat is steeds weggeduwd. Toen de psychiater dat zei kon dat niet meer zo makkelijk opzij worden geschoven. Aan je kinderverhaal zit heel veel vast. Mijn eigen oorlog is altijd ondergeschikt gebleven aan die van mijn man. Ik heb dat zelf laten gebeuren. Ik vond dat heel logisch. Toen me dat duidelijk werd, kon ik er met mijn man over praten. Hij heeft geaccepteerd dat mijn oorlogsverhaal voor mij gevoelig is. Laatst zat ik met mijn man te kijken naar de herdenking van de Slag om Arnhem en ik was weer het meisje van elf dat op de stoeprand stond te kijken, vol emoties. Ik zat te janken op de bank en mijn man zei: "Daar moet je je niet voor generen. Dat moet je laten gaan." Dat deed me goed.'

### **Positieve kanten**

'In de groepen blijkt dat veel gezinnen in een isolement leven. Daardoor ben je niet alleen in je eigen kleine kring opgesloten, maar verlies je ook het zicht en het contact met de buitenwereld. Hoe vreemd het ook lijkt, groepsleden hebben soms de gedachte dat het buiten hun eigen isolement en moeizame bestaan allemaal rozegeur en maneschijn is. De verhalen van anderen werken relativerend en helpen om de blik op de buitenwereld bij te stellen.

Iedere keer vertel je een deel van je verhaal en krijg je reacties van anderen, waarmee je je voordeel kunt doen. Bij sommigen zie je een ontwikkeling op gang komen. Het contact met de kinderen wordt hersteld, ze voelen zich niet meer zo gekleineerd als hun man kwaad wordt, ze krijgen meer inzicht in hun eigen verleden en hoe ze met problemen omgaan. Bij anderen betekenen de problemen met de echt-



genoot een houvast. Ik vind dat een heel akelig houvast. Eigenlijk een excuus om niet met jezelf aan de slag te gaan. Maar je ziet sommigen steeds in hetzelfde patroon vervallen en met hetzelfde verhaal komen. In de groepen proberen we helderheid te krijgen over de relatie met de echtgenoot/echtgenote die oorlogsgetroffene is, voor zover dat mogelijk is in vijftien bijeenkomsten. Het is aan de groepsleden zelf om daar vervolgens iets mee te doen.

We kijken ook naar de positieve kanten, naar datgene wat nog wel mogelijk is in de relatie. Dat kan een eye-opener zijn, vooral als men zich jarenlang heeft geconcentreerd op dat "gaatje"; de problemen met de oorlog. Ik begin bijvoorbeeld over de eerste keer dat mijn man en ik een foto kregen van ons kleinkind en hoe blij we daarmee waren. Afgezien van wat mijn man en ik samen beleefd hebben aan verdrietige dingen, we hebben het samen ook goed gehad en dat zie ik ook weerspiegeld in de verhalen van anderen.

Positief vind ik ook als een groepslid de stap zet naar professionele hulpverlening. Ik ben ervan overtuigd dat er delen zijn die gezond zijn in een mens. Daar moet je naar op zoek. Zo'n stap naar een psychotherapeut kan alleen als er een deel in jezelf gezond is.'

## Op zoek

'Wat in de groepen steeds terugkomt is het veranderde rolpatroon tussen mannen en vrouwen in vergelijking met vroeger. Die vaste patronen van vroeger zijn veranderd en daarmee is de relatie onder druk komen te staan. Ook dat speelt een rol. Bij mezelf is de laatste jaren ook een ontwikkeling op gang gekomen. Mijn man vindt dat fijn voor me, maar de gevolgen ervaart hij soms als hinderlijk. Als ik vroeger iets vroeg en hij gaf mij niet echt antwoord dan nam ik daar genoegen mee. Nu zeg ik er wat van en dat vindt hij niet prettig. Dat is een heel simpel iets. Laatst ben ik naar het buitenland geweest om mijn zus te bezoeken die ik jaren niet heb gezien. Mijn man heeft dat gestimuleerd. Hij gunde me dat echt. Hij liep maar te vertellen hoe leuk het voor me was, maar hij werd wel ziek, lichamelijk ziek. Hij heeft zich laten onderzoeken. Afhankelijk van de uitslag zou ik wel of niet op reis gaan. Er bleek niets aan de hand. Ik ben afgereisd. Vroeger zou ik veel banger zijn geweest om weg te gaan. Mijn man is als kind met zijn zusjes in het kamp achtergebleven nadat zijn vader en later zijn moeder met zijn kleine broertje waren weggehaald. Hij heeft zijn



ouders en zijn broertje nooit meer teruggezien.

Ik zie aan mijn man dat naarmate hij ouder wordt de dingen die met emoties uit te staan hebben, steeds zwaarder gaan wegen. Mijn man kan zijn emoties moeilijk uiten. Ik merk bij mezelf dat ik op zoek ga naar die emoties. Steeds heb ik het beeld voor ogen toen ons eerste kindje geboren werd. Alles wat er in mijn man aan emotie zat kwam er toen uit. Zo puur.

Mijn man wordt ziek voordat ik op reis ga, maar zijn emoties toont hij niet. Die zijn er wel, maar ze komen er niet uit. Ik heb de neiging om dat te gaan invullen alsof ik op zoek ben naar hoe hij geweest zou zijn als de oorlog dit niet bij hem teweeg had gebracht, op zoek naar dat deel dat verloren is gegaan. Ik vraag me af of ik gevoelens te veel invul. Idealiseer ik hem of moet ik hem gewoon nemen zoals hij is?

Interview door Lies Schneiders