

# De waarde van het vrijwilligerswerk voor oorlogsgetroffenen, hun partners en kinderen

*J. Lansen \**

## **Inleiding**

Oorlogsgetroffenen zijn hier de oorlogsgetroffenen uit de jaren van de Tweede Wereldoorlog (1940-1945). In globale zin zijn dat degenen die door allerlei oorlogservaringen in die periode getroffen zijn.

Vroeger dachten we daarbij vooral aan de verzetsstrijders die in gevangenschap en concentratiekamp mishandeld en opgesloten waren, aan joodse medeburgers die door onderduik en verblijf in concentratiekampen geleden hadden, en aan de Indische oorlogsgetroffenen die door de Japanse bezetter van het voormalig Nederlands-Indië waren ondergebracht in krijgsgevangen- en interneringskampen. Daarbij hoorden natuurlijk ook de kleinere groepen vervolgd: zigeuners, Jehovah's Getuigen en sommige homoseksuelen.

De kring van oorlogsgetroffenen is echter ruimer. Tal van burgers en militairen hebben ernstig geleden door de oorlogshandelingen, waaronder ook de vele verplicht tewerkgestelden in Duitsland. Ook de tijd van de opstand van de Indonesiërs tegen Nederland na 15 augustus 1945, de dag van de Japanse capitulatie, was voor velen een gewelddadige periode met traumatische effecten.

Zo rekenen we vandaag de dag een grotere groep mensen dan voorheen tot de oorlogsgetroffenen 1940-1945. Dat is voor allerlei vormen van zorg voor deze mensen belangrijk gebleken.

Een onderverdeling van al deze getroffen en kan ook als volgt worden gemaakt: degenen die als (jong-)volwassenen de oorlog hebben meegemaakt en degenen die de oorlog als kind of als puber zijn doorgemaakt; thans behoren zij tot respectievelijk de oudere en jongere senioren.

\* Drs. J. Lansen is psychiater/psychoanalyticus en oud-directeur van de Joodse Geestelijke Gezondheidszorg.

Belangrijk is te weten dat veel jongere senioren deel uitmaken van de geholpenen.

Er zijn echter ook veel indirect getroffenen: de partners van de oorlogsgetroffenen, voor zover zij na de bevrijding met hen getrouwd zijn en zelf niet tot de direct getroffenen behoren, en de zogenaamde naoorlogse generatie.

De partners van oorlogsgetroffenen vormen nog steeds een wat onderbelichte groep. Het samenleven met een oorlogsgetroffene is nogal eens verre van eenvoudig. Vooral veel vrouwen voelen zich soms meer hulpverlener dan echtgenote, en zijn belemmerd in hun eigen ontplooiing. Ze nemen de zorg trouw op zich en kloppen pas aan bij de hulpverlening als het niet meer gaat. Hun leven is sterk beïnvloed door de moeilijkheden van hun echtgenoot.

De kinderen, waarvan een of beide ouders oorlogsgetroffenen zijn, noemen we de naoorlogse generatie. De sfeer in zulke gezinnen werd nogal eens bepaald door de oorlogservaringen van die ouder(s): wantrouwen jegens de buitenwereld, een tobberig-depressieve sfeer, een agressief-verbitterde sfeer of nog anders. De kinderen liepen het risico dat zij in hun ontwikkeling daarop reageerden met een aantal onevenwichtigheden in hun persoonlijkheidsopbouw.

Voor de oorlogsgetroffenen en de indirect getroffenen bestaan vele vormen van vrijwilligerswerk; deze komen elders in deze brochure ter sprake. Vrijwilligers kunnen zelf zeer uiteenlopende ervaringen in hun leven hebben opgedaan, en het vrijwilligerswerk dat ze doen hoeft geen verband te houden met hun beroep of opleiding, maar soms is dat wel het geval. Bijvoorbeeld al of niet gepensioneerde professionals die zonder honorering daar inspringen waar behoeften niet gedekt worden door bestaande regelingen en voorzieningen.

Maar vooral zijn er verschillen in persoonlijke betrokkenheid als men met dit werk gaat beginnen. Heel betrokken zijn lotgenoten, misschien niet zozeer verschillend van anderen in de mate van inzet, maar vooral in de persoonlijke resonantie. Een belangrijk deel van het vrijwilligerswerk onder oorlogsgetroffenen, hun partners en kinderen wordt door henzelf verricht. Lotgenotenhulp is in dit geval steun gegeven door mensen met soortgelijke ervaringen in de oorlog en/of als gevolg van de oorlog. Veel lotgenoten nemen deel aan zelfhulpgroepen, gespreksgroepen en ontmoetingsgroepen, en helpen mee aan het organiseren daarvan.



Ook helpen zij door individuele steunende contacten, zowel telefonisch als bij huisbezoek.

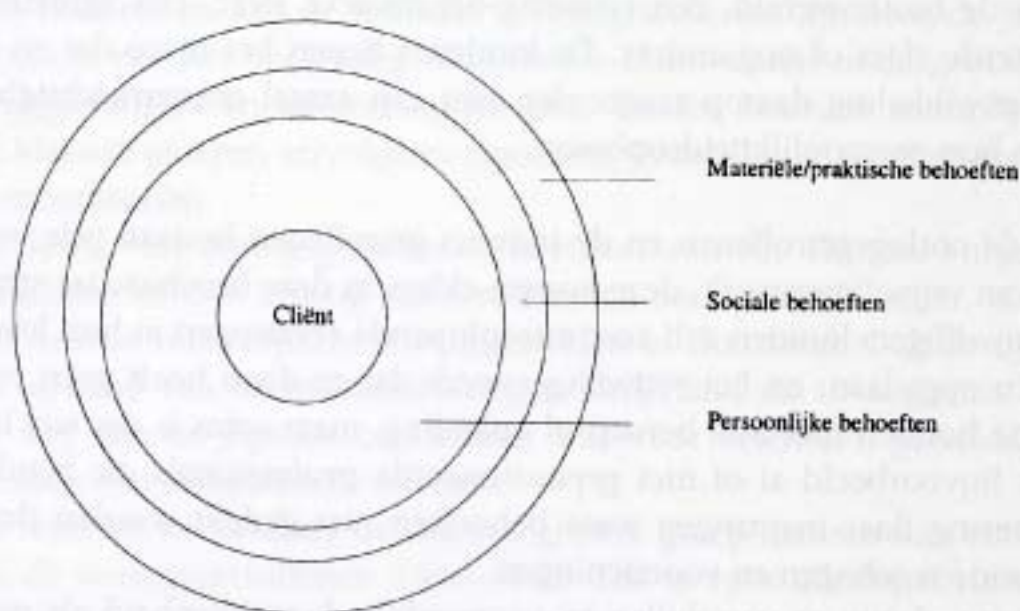
In dit artikel zal ik met name ingaan op vrijwilligerswerk onder oorlogsgetroffenen.

Vrijwilligerswerk levert een heleboel op aan kwaliteitsverhoging van het leven voor de cliënt - zo noem ik die persoon maar heel nuchter. Het levert ook een enorme waarde op voor de maatschappij, omdat cliënten, en dat is bewezen, actiever aan het maatschappelijk leven deelnemen.

Maar we bedoelen vooral: wat levert het op aan gevoelens, betekenissen, gebeurtenissen en ervaringen?

### De behoeften van de cliënt en de waarde van het vrijwilligerswerk

Degene die door vrijwilligerswerk wordt geholpen heeft uiteenlopende behoeften, al naargelang diens situatie. Ik breng die behoeften in kaart met behulp van concentrische cirkels.



Laten we beginnen van buiten naar binnen. In de *buitencirkel* van de materiële, elementaire, praktische behoeften wordt natuurlijk direct in praktische noden voorzien. Ik denk daarbij aan de boodschappen die gehaald moeten worden, de kleine karweitjes in huis, het opbellen naar een leverancier of ambachtsman, het begeleiden naar de dokter, het invullen van een formulier. Hiermee wordt de kwaliteit van leven ondersteund en gehandhaafd. Het betekent voor de cliënt echter meer.

De angst om niet zelfstandig meer te kunnen zijn, de angst om afhankelijk te worden is bij veel oorlogsgetroffenen sterk. Afhankelijkheid herinnert aan de tijd, waarin anderen het over je te zeggen hadden; die anderen waren tegenstanders en die waren in principe uit op onderwerping, vernedering en soms op je dood. Er is daarom veel ambivalentie rond geholpen worden:

- enerzijds is het pijnlijk en soms ook beladen met angst dat ik zo afhankelijk ben;
- anderzijds is het fantastisch dat ze me niet in de steek laten; er is nog solidariteit, ze vergeten me niet.

Met deze ambivalentie moet de vrijwilliger rekening houden. Zijn komst is van groot praktisch belang. Betrekkelijk weinig vrijwilligers zullen zich, zeker als ze geen lotgenoten zijn, in deze buitencirkel werkend realiseren dat het zó beladen kan zijn: angst voor afhankelijkheid, maar toch blij met de solidariteit. De dankbaarheid is voor de cliënt niet altijd even gemakkelijk te tonen, juist door deze ambivalentie. Het is van groot belang dat de vrijwilliger daar iets van begrijpt, want dat begrip maakt het ook mogelijk trouw te zijn, ook al is het niet zo gemakkelijk om door te gaan. Oorlogsgetroffenen kunnen moeilijk zijn om mee om te gaan.

Voor de vrijwilliger heeft dat praktische werk grote waarde. Je kunt er veel door betekenen, en niet alleen vanwege de vervulling van de praktische behoefte. De voldoening van het werk is juist vaak groter naarmate je kunt inzien dat iemand schijnbaar 'moeilijk' is en waarom dat zo kan zijn. Het volhouden met deze cliënten kan emotioneel belastend zijn, maar geeft des te meer voldoening naarmate men zich de psychologische kant van de zaak realiseert.

In de *tweede cirkel*, die van de sociale behoeften, treffen we in het vrijwilligerswerk een variatie aan sociale ervaringen aan. Onder de mensen komen, bezoek krijgen, contact met lotgenoten levert een belangrijke hoeveelheid sociale stimuli op. Deze zijn voor het psychische leven heel belangrijk, zelfs als de sociale ervaringen een negatieve kleur hebben en zich uiten in verontwaardiging of ergernis.

Lotgenoten hebben het bij dit werk soms wat gemakkelijker dan niet-lotgenoten. Lotgenoten delen veelal automatisch mee, in de dubbele betekenis van het woord. Dit delen is overigens minder intensief dan in de binnenste cirkel, waar het om echte intimiteit gaat. Niet-lotgenoten als vrijwilligers kunnen het hier wel eens moeilijk mee hebben. Zij hebben als ze jonger zijn zelf veelal geen oorlogservaringen achter de rug, ze



kunnen het ook wel eens minder leuk vinden om tot die 'gelukkige jongeren van tegenwoordig' gerekend te worden. Ze komen in de verleiding om te bewonderen, om zielig te vinden of om zelf te gaan vertellen dat het in deze tijd toch ook niet allemaal meevalt. De vrijwilliger die geen lotgenoot is voelt zich misschien een beetje tweederangs. Dat gevoel zullen overigens professionals/niet-lotgenoten bij organisaties die werken voor oorlogsgetroffenen, ook wel eens hebben.

De betekenis van het vrijwilligerswerk in deze sector is er niet minder groot om. Ik denk dat het voor de vrijwilliger kan betekenen dat men deel heeft aan het leven van 'toen'. Dat geeft een bijzonder cachet aan het 'nu'. Het 'nu' kan enigszins worden gerelativeerd, anderzijds ook verdiept. Door deel te hebben, door deel-identificatie met de wereld van oorlogsgetroffenen, leer je ook verder te kijken dan de huidige economische welvaart of werkloosheid. Waarschijnlijk leer je ook anders dan je burens kijken naar maatschappelijke vraagstukken, naar thema's als 'asielzoekers', en je let waarschijnlijk ook goed op de waarde van niet-materiële dingen. Het deel hebben aan een bijzondere wereld is verrijkend.

Ik kom nu toe aan de *binnencirkel* van de persoonlijke behoeften. Het gesprek over persoonlijke aangelegenheden. Dat kan variëren van het onverwerkte oorlogsverleden tot de moeilijkheden met de kinderen, of het verdriet over eenzaamheid - of misschien ook wel bij oudere mensen de dankbaarheid voor elke dag die je krijgt.

Onze maatschappij denkt bij het vervullen van deze behoeften al gauw aan professionals zoals pastores, maatschappelijk werkenden en psychologen. Maar ook veel vrijwilligers doen dit soort werk.

Het is van enorm belang dat mensen bereid zijn een gesprek met oorlogsgetroffenen aan te gaan. Een persoonlijk gesprek met oorlogsgetroffenen doet een speciaal beroep op ons vermogen tot inleven, op onze empathie. Dat neemt toe naarmate de huidige wereld van alledag verschilt met de wereld van toen, en ook naarmate de geschiedenis van toen echt geschiedenis is geworden, die je in boekjes leest en op school een beetje leert kennen in de geschiedenisles. Oorlogsgetroffenen zijn voor jeugdigen soms mensen uit een soort museum. Dit speelt misschien mee bij de moeilijkheid van het werven van jongere vrijwilligers.

Het persoonlijke gesprek is vaak een ernstig persoonlijk gesprek, ook al hoeft het niet altijd zwaarmoedig van inhoud te zijn. Er is vaak iets ernstigs in de sfeer. De instelling van de vrijwilligers is meestal zo dat zij



wat meer van het menselijk leven begrijpen dan de doorsnee burger. Het leven heeft hen gaandeweg meer vertrouwd gemaakt met omstandigheden van problematische aard, waardoor zij zich in kunnen leven in andere mensen. Zij kennen de betekenis van troost en zij beseffen ook redelijk wat van hun eigen tekorten. Zij weten dat 'helpen' lang niet altijd 'helpen' is en zij kunnen luisteren. Zij kunnen hun eigen problemen op de achtergrond laten zonder daar per se altijd over te moeten zwijgen. Zij weten wat 'contact' is en wat wederzijds engagement is.

Men zegt wel eens dat hun werk voor de cliënt met problemen, met psychische nood, net zoveel betekent als dat van een professional, en ik ben geneigd om dat te erkennen. Net zoveel wil nog niet zeggen dat het om dezelfde vorm van hulp gaat. Men kan het beter zo zien: hulpverlening door vrijwilligers en door professionals vult elkaar aan. De waarde voor de cliënt is dus groot. Voor vrijwilligers zelf ook: ernstige gesprekken met medemensen leveren altijd winst op, ook al is die niet in guldens om te zetten. Misschien voel je je niet direct gelukkiger na zo'n gesprek, maar op de lange duur maakt het je zeker wijzer en creatiever.

Soms speelt het vrijwilligerswerk ten behoeve van een cliënt zich in alle drie cirkels af. Ik denk bijvoorbeeld aan een bejaarde dame die in de oorlog haar man verloor. Haar zoon, enig kind, wilde niet meer van haar weten toen zij na de oorlog hertrouwde. Ze is nu opnieuw weduwe en door gebreken aan huis gebonden. Een vrijwilliger doet haar boodschappen; een meneer van om de hoek, een kennis, regelt haar administratie. Door een ander wordt ze maandelijks opgehaald voor een bijeenkomst van lotgenoten. Verder komt er alle vier weken een vrijwilligster van de religieuze gemeenschap, waar ze bij haar tweede huwelijk lid van werd, om met haar te spreken over het leven, zoals mevrouw dat formuleert. Zij heeft jaren genoten van hulp door vrijwilligers op persoonlijk, sociaal en praktisch gebied en dat heeft de kwaliteit van haar leven aanzienlijk verhoogd.

### **De lotgenoot als vrijwilliger**

De vrijwilliger die lotgenoot is heeft op het eerste gezicht een aantal dingen mee:

- Hij heeft dezelfde ervaring gehad en weet aan den lijve wat het is; soms letterlijk als iemand zelf gewond, mishandeld of verhongerd is geweest. Zo'n vrijwilliger weet waarschijnlijk wat angst is en somberheid. Hij

kent slapeloosheid, hij weet van angst voor afhankelijkheid, van wantrouwen en nog veel meer.

- Een half woord is dikwijls voldoende. Men voelt elkaar goed aan, er hoeft niet veel uitgelegd te worden.
- Hij weet vaak de weg naar instanties, want die heeft hij zelf dikwijls al afgelegd.
- Daarom krijgt hij gemakkelijk het vertrouwen.

Toch is dit alles niet zonder meer gunstig. Als ervaringsdeskundige, als lotgenoot, moet je heel goed uitkijken om de problemen en zorgbehoefte van jezelf niet zonder meer identiek te achten met die van de lotgenoot die je steunt. Soms is de identificatie met elkaar zo sterk dat je geen nuanceverschillen ontdekt. In dat geval wordt het lotgenoot-zijn een zwakheid:

- De lotgenoot is te sterk gaan zitten op de positie van de cliënt en heeft de noodzakelijke afstand verloren. En de problematiek is nooit precies hetzelfde!
- Het 'halve woord' luidt dan tot onvoldoende verstaan. Men denkt dat men het over hetzelfde heeft, maar dat is niet zo. Dit voert tot misverstanden en zelfs spanningen.
- Ook kunnen de eigen emoties heftig naar bovenkomen als men soortgelijke pijn en verdriet bij de ander aantreft. Dat kan men niet altijd aan.
- De eigen emoties van de vrijwilliger-lotgenoot kunnen ook meespelen bij kritiek op andere vrijwilligers en op professionele hulpverleners. Kritiek kan natuurlijk terecht zijn, maar door over-identificatie met de cliënt en diens pijn kan de objectieve blik verloren gaan, en daarmee ook de mogelijkheid om goed te kunnen oordelen over de hulpverlening door anderen.
- Het gebeurt nogal eens dat de versmelting met de cliënt ook de cliënt zelf gaat hinderen. Deze voelt zich dan geleidelijk aan niet meer zo prettig in het contact, al weet hij niet goed waarom. Het kan komen tot kleine schermutselingen en leiden tot frustraties en teleurstelling aan beide kanten.

In ieder geval geldt voor de vrijwilliger, al of niet lotgenoot zijnde, dat het onderkennen van grenzen belangrijk is, net zoals in de professionele hulpverlening. Grenzen van jezelf, begrenzen van wat je kunt doen, nadenken over wat je doet, structuur geven aan je handelen en innerlijk



zowel empathisch invoelen als afstand nemen zijn kwaliteiten van goede hulpverlening.

### **Macht en onmacht**

Een van de moeilijkste ervaringen bij hulpverlening aan oorlogsgetroffenen, ook bij het vrijwilligerswerk, betreft gevoelens van macht en onmacht. Men zegt wel eens dat dat vooral geldt voor de professionele hulpverlening. De cliënt ziet de professionele hulpverlener als iemand die door zijn opleiding en kunde macht heeft. En als ik een dokter ben en een recept uitschrijf, zit daar iets in: de patiënt mag en kan dat zelf niet doen. Hij kan natuurlijk wel weigeren, en dan kan de dokter ook niet verder helpen; die is dan ook machteloos.

In feite speelt het thema van macht en onmacht vrijwel altijd een zekere rol in de relatie hulpverlener-hulpvrager. De hulpverlener, ook de vrijwilliger, heeft iets, is bij machte iets aan te bieden wat de hulpvrager op dat moment ontbeert.

Bij oorlogsgetroffenen kan een dergelijke situatie als een 'trigger' functioneren om de machteloosheid van destijds weer te doen herleven. Dat kan leiden tot (meestal onbewuste) reacties van de cliënt in de zin van zich onmachtig en afhankelijk voelen; reacties die dan sterker in de beleving zijn dan reëel het geval zou moeten zijn, gezien de huidige situatie. Het slaat ook wel eens door naar de andere kant. De hulpverlener, ook de vrijwilliger, kan door de cliënt, en in diens kielzog diens familie, gezien worden als iemand die nog méér zou moeten kunnen en weten. Dat wordt dan door de hulpverlener of vrijwilliger aanvoeld als te moeten voldoen aan een te hoge eis of verwachting; als hij daarop ingaat merkt hij al spoedig dat hij daar niet aan kan voldoen. Dat geeft dan mogelijk frustraties bij beide partijen, en met name de vrijwilliger voelt zich hierbij onmachtig.

Soms voelt een cliënt zich zó door zijn afhankelijkheid bepaald dat hij eigenlijk te afhankelijk wordt. Soms is het andersom: de cliënt verzet zich in een vorm van pseudo-onafhankelijkheid tegen een beperkte, reële vorm van afhankelijkheid. Er zijn meer van die situaties, die erop neerkomen dat bij alle hulp en steun, vooral van wat langduriger aard, een rol-ontwikkeling mogelijk is die met het ingewikkelde gevoelsthema van macht en onmacht te doen heeft. Deze rol-ontwikkeling weerspiegelt dan volstrekt niet de werkelijke realiteit van de reële behoefte en de adequate voorziening daarin.



De typische afhankelijkheidsgevoelens en de daarmee verbonden onmachtgevoelens bij oorlogsgetroffenen kunnen voor vrijwilligers die lotgenoot zijn een bijzondere confrontatie vormen. Zij hebben wellicht in de oorlog ondervonden wat machteloosheid betekent. Zij hebben ervaren wat het is om machteloos te moeten toezien; om een speelbal te zijn van mensen en krachten.

Als je je dan als vrijwilliger machteloos voelt, kan dat oude machteloosheidsgevoel weer bovenkomen, met alle angst van dien. Soms proberen mensen daaraan te ontkomen door fanatiek, heel gedreven bezig te zijn. Dat moet voor de helpende lotgenoot als signaal worden opgevat: het wordt tijd om het evenwicht weer terug te brengen in de zorg voor de ander en de zorg voor zichzelf.

### **Vrijwilligers, lotgenoten en andere hulpverlening: accentverschillen**

Hulp door vrijwilligers, al of niet lotgenoot zijnde, levert veel goeds op. We hebben dat gezien bij het uitwerken van de drie cirkels van behoeften van de cliënt. Nu wordt er niet alleen door vrijwilligers hulp verleend: er is de kring van familie en vrienden, en ook is er professionele hulpverlening: maatschappelijk werkenden, medici, psychologen en anderen.

Het is ondoenlijk om de verschillen in deze vormen van hulp en steun exact aan te geven, en hoe deze ervaren worden. De situaties en de personen die hulp krijgen en geven, en de verschillende invullingen van de rollen lopen sterk uiteen.

Enkele dingen kunnen ter oriëntatie worden gezegd.

Hulp door vrijwilligers is bij uitstek laagdrempelig; je hebt er geen verwijzing voor nodig zoals bij een arts. Op de behoeften wordt vaak zeer flexibel ingespeeld. Er is minder persoonlijke afstand, al gauw worden er banden aangeknoopt van vriendschappelijke aard.

Een vrijwilliger kan dikwijls ook de tijd nemen voor de cliënt. En vooral de lotgenoot kan veel praktische tips en informatie geven. Lotgenoten staan ook een beetje model voor gedrag en houding, onwillekeurig neemt de cliënt dingen van ze over.

Met de familie is het toch anders gesteld. De partners zijn meestal een grote steun, met de kinderen is het soms weer anders: je wilt ze niet extra belasten, en soms zijn de kinderen zelfs een deel van het probleem. De naoorlogse generatie heeft het soms moeilijk met de contacten met de ouders, er zijn soms grote spanningen.

Goede vrienden zijn ook belangrijk, maar als ze geen lotgenoten zijn kunnen ze je soms toch niet zo goed begrijpen.

Ook professionele hulpverleners zijn natuurlijk belangrijk. Ze brengen andere kennis en deskundigheid in. De afstand tot hen is groter, ook al bereik je soms iets met elkaar dat lijkt op 'on friendly terms' te zijn. Professionals zijn een soort bondgenoten op afstand, ze worden nooit je kameraden. Professionele hulp heeft veel minder een sociaal karakter. Het is vooral gericht op resultaten: verbetering van de slaap, vermindering van de depressie, doorwerking van het traumatische verleden, begeleiding bij het oplossen van maatschappelijke problemen. Die resultaten worden bereikt door een professionele houding, gebaseerd op een professioneel plan van aanpak. Zulke resultaten worden soms ook met vrijwilligers- en lotgenotenhulp bereikt, maar anders, langs een omweg, soms via veel praktische tips, soms ook indirect door het gevoel van solidariteit en begrip.

Vooraf bij lotgenotenhulp spelen begrip, erkenning en herkenning een rol. Dat zijn belangrijke sleutelwoorden voor de oorlogsgetroffenen. Vrijwilligers die geen lotgenoten zijn, moeten soms in het contact leren wat het juiste begrip en erkenning is. Ook professionals moeten nogal eens leren wat dat is, omdat ze in hun opleiding ontoereikend zijn toegerust om de late gevolgen van traumatisering die lang geleden heeft plaatsgevonden, te herkennen. Wat dat betreft hebben professionals van categoriale organisaties, die gericht zijn op hulpverlening aan oorlogsgetroffenen, een streepje voor: zij hebben het allemaal beter leren zien, zij hebben leren beseffen wat de geschiedenis van 1940-1945 betekent voor deze mensen.

### **Steun voor het vrijwilligerswerk door scholing en vorming**

Tot slot nog enkele gedachten over de steun die het werk van vrijwilligers een betere kwaliteit kan verlenen.

Naarmate het vrijwilligerswerk meer het karakter aanneemt van werk in de binnencirkel, wordt het belang van kwaliteitsverhoging groter. Het werk is dan moeilijker, de persoonlijke betrokkenheid en inzet nemen er toe. Organisatorische en administratieve maatregelen zijn nuttig voor alle vormen van vrijwilligerswerk, maar naarmate we de binnencirkel naderen moeten we toch meer denken aan mogelijkheden van begeleiding en training. De vormen die daarvoor gevonden zijn worden elders in de brochure beschreven. Ik wil hier vijf aandachtspunten noemen.



### *1. Kennis*

Vrijwilligers die lotgenoot zijn, weten wel wat de oorlog inhield. Zij begrijpen de klachten, maar weten lang niet altijd wat de psychologische gevolgen kunnen zijn voor het gedrag. Die gevolgen leiden soms tot menselijke drama's, door allerlei misverstanden met bijvoorbeeld de kennissen, maar vooral ook met de kinderen. Ze kunnen leiden tot isolement en eenzaamheid. Inzicht daarover kan groeien in lotgenotengroepen, maar het kan ook wel eens nodig worden om dat meer gestructureerd te laten groeien. Dat geldt in elk geval voor vrijwilligers die geen lotgenoot of tijdgenoot zijn: zij hebben behoefte aan kennis van de oorlog en van de gevolgen daarvan op iemands leven, op iemands gedrag en sociale omgeving.

### *2. Hoe begeleid je, hoe verleen je steun?*

Hier gaat het om - soms zeer elementair - inzicht in contactlegging, om verbetering van die dingen die men meestal in het gewone leven ook wel spontaan doet. Een beetje psychologisch inzicht in wat er zich tussen mensen afspeelt is vaak handig. Er valt veel te leren over de manier waarop je steun en aandacht kunt geven of hoe je iemand informatie verschaft.

### *3. Psychologische gevoeligheid*

We hebben gezien hoe belangrijk erkenning en herkenning zijn, en het ontvangen van begrip. Ook hoe belangrijk het is om hulp te geven vanuit een gelijkwaardige positie.

In de contacten met oorlogsgetroffenen speelt psychologische gevoeligheid een belangrijke rol. Dat is geen zaak van professionele psychologen, maar een kwestie van heel praktische aard voor iedere vrijwilliger. Het gaat om het begrijpen van de kwetsbaarheid van de mens die je wilt steunen.

Dat alles betekent dat je als vrijwilliger - en als lotgenoot - er veel aan hebt als je je eigen gevoeligheid daarvoor leert aanscherpen.

### *4. Rolvastheid en rolgrenzen*

We hebben gezien dat vrijwilligerswerk heel flexibel kan zijn. Als vrijwilliger leg je andere tijdsgrenzen aan dan als een professional. En soms ontstaan er vriendschappen.

Toch zijn er wel degelijk grenzen aan de mogelijkheden en energie van een vrijwilliger. En we moeten niet vergeten dat de vrijwilliger primair

komt voor bepaalde behoeften van degene die hij helpt; de vriend blijft in dat opzicht de 'cliënt', hoe akelig je dat woord misschien ook vindt. Ook in lotgenotengroepen die meer dan een sociaal contact beogen, die een meer persoonlijk gerichte vorm van zelfhulp willen bieden, kan het belangrijk zijn om dat te blijven zien: je bent misschien bevriend geworden, maar je moet elkaar ook op basis van de goede band kunnen zeggen waar het op staat. Dat betekent dat je als vrijwilliger innerlijk een beetje afstand moet kunnen nemen.

Een van belangrijkste taken in het leerproces is dan ook het leren hantieren van een soort innerlijke tweedeling: invoelend te benaderen, te kunnen delen, maar ook van enige afstand kijken naar wat je doet. Dat helpt bij het bewaken van de eigen grenzen.

### 5. Zelfgevoel

Belangrijk is dat je leert je eigen signalen niet te veronachtzamen. Het verlenen van steun en hulp kan verrijkend zijn, het kan veel voldoening schenken. Maar soms raak je door je betrokkenheid zo verstrengeld in iemands problematiek, dat je er persoonlijk erg door geraakt wordt. Het kan daarbij voorkomen dat het invoelend vermogen onder spanning komt te staan. Dat voel je dan zelf soms aan als een zekere vermoeidheid of druk; soms ga je je dan onwillekeurig terugtrekken. We kwamen dit ook al tegen bij het thema 'macht en onmacht'.

Enkele mensen kunnen verschijnselen krijgen die lijken op 'burn-out'; een fenomeen dat ook bij beroepsmatig werken met mensen veel voorkomt. Soms krijgt men ook vage lichamelijke klachten.

Het is natuurlijk niet goed dat vrijwilligers met zulke gevoelens en klachten worden belast. Daarom moeten ze leren letten op signalen die hun eigen geestelijk en lichamelijk organisme uitzendt. Soms zijn vormen van begeleiding een uitstekende hulp om zulke signalen te leren herkennen.

Het is mogelijk om vrijwilligers op deze gebieden te vormen door het organiseren van cursussen, korte bijscholingen, persoonlijke of groeps-gewijze werkbegeleiding, consultatie en supervisie. De organisaties die op het gebied van oorlogsgetroffenheid bestaan, doen er goed aan hun beleid in dit opzicht te ontwikkelen, ter verdere verhoging van de resultaten die door vrijwilligerswerk worden bereikt.



**Anneriet de Pijper (1942)**

## Contactblad van de Bond Ex-Geïnterneerden en Gerepatrieerden van Overzee

Voor de BEGO, de Bond Ex-Geïnterneerden en Gerepatrieerden van Overzee, zit ik in de redactie van het BEGO-Contact. Het blad verschijnt vier keer per jaar. BEGO-Contact is opgemaakt met tekstvakken, kleine berichten worden in aparte kaders afgedrukt. Dat oogt leuk, maar het moet wel kloppen en elke keer vraagt het weer een heel gepuzzel met regelafstand en lettertype. Ik heb zelf een lay-out leren maken op de computer. Dat alleen al kost me voor elk nummer ongeveer een week. Maar ik vind het leuk werk.

Af en toe schrijf ik ook een artikel. Als bestuur hebben we bijvoorbeeld een onderhoud gehad met het Tweede-Kamerlid Bert Middel. Tijdens het gesprek heb ik aantekeningen gemaakt, maar die kun je niet zomaar in het blad zetten. Ik heb er een leesverhaal van gemaakt: 'De wetten gezien door de BEGO-loep'. In zo'n stuk beschrijf je waar wij als BEGO bij de begeleiding van de wetsuitvoering tegenaan lopen. Dat blijkt veel op te roepen. Maar als redactie weet je dat na zo'n droog verslag er weer een lichter stuk moet komen, met leuke plaatjes.

Schrijven voor BEGO-Contact is niet makkelijk. Iedereen moet het kunnen begrijpen, maar je mag de dingen niet te simpel maken. Bovendien moet je rekening houden met alle geledingen: met wit en donker, hoog en laag, oud en jong, geïnterneerden en buitenkampers. Langzamerhand vormen de Indische kampkinderen de grootste groep onder onze leden. Maar we zijn er voor iedereen.

### **Bond Ex-Geïnterneerden en Gerepatrieerden van Overzee**

De BEGO is in 1968 ontstaan als onderafdeling van de Stichting Japanse Vrouwenkampen. In 1970 zijn we zelfstandig geworden. De BEGO is een organisatie voor iedereen die in het voormalig Nederlands-Indië heeft gewoond of gewerkt, in de ruimste zin van het woord. We zijn er



dus voor ouderen, jongeren, Indië-veteranen, tweede generatie, partners, totok of Indo, het maakt niet uit. Het is de taak van de BEGO om voor de achterban op de bres te staan. Als er iets gebeurt dat niet klopt, zullen we er wat aan doen. Als het ons alleen niet lukt, halen we er iemand er bij. We proberen überhaupt zoveel mogelijk samen te werken.

De BEGO doet dus veel meer dan alleen een blad uitgeven. We informeren de achterban, helpen bij problemen en bieden gezelligheid en geborgenheid. Naast de belangenbehartiging doen we aan hulpverlening. Iemand wordt misschien uit zijn huis gezet, of wil scheiden en weet niet hoe of wat. Het maakt niet uit, met al hun vragen kunnen onze leden bij ons terecht. Misschien komen we er zelf niet uit, maar dan verwijzen we.

De wetten en regelingen zijn voor onze achterban van groot belang. Namens de BEGO heeft Dick van Logchem, de vorige voorzitter, veel invloed uitgeoefend op het tot stand komen van wetten zoals de Wet uitkeringen vervolgingsslachtoffers (Wuv), de Wet uitkeringen burgeroorlogsgetroffenen (Wubo) en de Wet Indisch verzet (Wiv). Per jaar zijn er zo'n zeventig mensen, die zich tot ons wenden in verband met een aanvraag, beroep of bezwaar. Dat gaat via mond-tot-mond reclame.

De BEGO beschikt over gespecialiseerde kennis over de wetten en regelingen, omdat de voorzitter en andere bestuursleden zelf keihard voor hun aanvraag hebben moeten knokken. Zo hebben ze de wetten leren kennen en met die kennis helpen ze anderen. Als we een zaak winnen voor de Centrale Raad van Beroep, moet de Pensioen- en Uitkeringen Raad de BEGO betalen. Daaruit blijkt wel dat we serieus worden genomen.

De BEGO heeft een rol gespeeld bij het tot stand komen van het Indisch Platform. Er zijn veel, sterk van elkaar verschillende Indische organisaties. Dat kan ook niet anders, want het voormalig Nederlands-Indië besloeg een gebied met het oppervlak van Europa. Onze mensen verschillen van elkaar, zoals een Noor verschilt van een Italiaan. Bovendien had je binnen de Indische samenleving allerlei gradaties; er was een hiërarchie die liep van de mensen in de kampong tot de gouverneur-generaal. Al die rangen en standen en geledingen hebben zich hier in Nederland georganiseerd. Samen met anderen heeft de BEGO geprobeerd al die clubs op één lijn te krijgen. Met de nodige verwickelingen heeft dat geleid tot het ontstaan van het Indisch Platform, waar nu zestien organisaties deel van uitmaken. Binnen dit gezelschap laten we ons eigen kritische geluid horen en daarom wordt de BEGO daar de rebel-lenclub genoemd. Daar zijn we trots op.



## BEGO-Contact

We zijn met het BEGO-Contact begonnen omdat we een intensievere band wilden met de achterban. Het ging nog met het ouderwetse knip-en plakwerk, dus zonder computer. We hebben een illustrator en voor de rest doe ik de redactie. Je moet goed de andere bladen lezen om informatie bijeen te sprokkelen. Daarnaast ga ik als bestuurslid overal naar toe. Wanneer je op een bijeenkomst mensen aanspreekt, krijg je contact en bouw je een netwerk op. Zo ging het ook bij Bert Middel. Als bestuur ontmoetten we hem op een symposium. We vroegen hem of we eens mochten komen praten. Bij dat bezoek dat toen volgde, legden we hem een waslijst met problemen voor, waar we bij de wetsuitvoering tegenaan liepen. Als je niet naar zo'n symposium gaat, kun je zo'n afspraak niet maken. Het ontwikkelen van een netwerk vraagt veel tijd, maar levert ook veel op.

Het blad verschijnt vier keer per jaar en heeft zo'n zestien pagina's. Op de eerste pagina staat onze doelstelling, namelijk de belangenbehartiging 'van al diegenen die gedurende de oorlog 1940-1945 en de na-oorlogse jaren in het voormalig Nederlands Oost-Indië hebben gewoond en gewerkt'. Daar staan ook de telefoonnummers van de contactpersonen en het redactie-adres. We geven verslagen van vergaderingen en bijeenkomsten, waarbij we zoveel mogelijk aandacht geven aan de actualiteit. We schrijven bijvoorbeeld over de Wuv, de Wubo, de Stichting Onderzoek Terugkeer en Opvang (SOTO), die de terugkeer en opvang van oorlogsgetroffenen na de oorlog onderzoekt en daarover een boek zal publiceren. Daar zullen we in de krant aandacht aan besteden.

Als er nieuws over de wetten is, informeren we daarover. We vertellen wat er besproken is in het Indisch Platform. We geven verslagen van onze ledenvergaderingen, er is een vaste column van het bestuur, we geven berichten door over de Wubo- of Wuv-begeleiding, er is allerlei nieuws uit het veld. We wijzen op goede films op de tv. En hier staat een oproep aan de voormalige seks-slavinnen, troostmeisje vinden die vrouwen een vreselijk woord. We hebben boekbesprekingen, vaak over historische werken. En in gedeelten publiceren we het dagboek van H.G. Bergman. Natuurlijk schrijven we over Indisch koken. Zo is er van alles wat, over materiële en immateriële zaken, over de geschiedenis en over de actualiteit.

Het blad vervult binnen de BEGO een spilfunctie. Vier keer per jaar worden de leden herinnerd aan ons bestaan. Vanuit de achterban horen



we vaak: 'Het BEGO-Contact, daar staat tenminste wat in'. Je merkt aan de reacties dat het blad goed wordt gelezen. Je krijgt telefoontjes met complimenten en vragen. Leden vragen bijvoorbeeld of een bepaalde regeling ook voor hen geldt. Achter zo'n simpele vraag, kan een heel verhaal zitten. Je krijgt ook een telefoontje van het NIOD, over het dagboek van Bergman. In onze gesprekken met kamerleden merken we ook dat het blad gelezen wordt.

De krant wordt niet zomaar volgeschreven, maar is bedoeld voor uitwisseling met de leden. Door hun reacties blijven we op de hoogte van wat er bij onze achterban leeft. Daardoor kunnen we de boodschap doorgeven op een hoger niveau en kunnen we een rol spelen bij de beleidsvoorbereiding.

Binnenkort wordt bijvoorbeeld gevierd dat er vierhonderd jaar betrekkingen zijn tussen Nederland en Japan. Maar er is een groot aantal Nederlanders, dat met hun behandeling door het Japanse keizerrijk nog niet klaar is. Velen van hen lezen het BEGO-Contact en daar kun je gebruik van maken. We hebben dus in het verslag van de algemene ledenvergadering een heel klein regeltje opgenomen: 'De leden kunnen zelf schrijven naar de Stichting 400 jaar Nederland-Japan. Hoe men over de feestelijkheden denkt, of men in staat is mee feest te vieren, dan wel onder welke voorwaarden'. Dat heeft ontzettend veel opgeroepen, ook omdat dit werd overgenomen door het blad van de Stichting Japanse Ereschulden. Er zijn honderden brieven op gekomen. Het mooie is, dat de mensen zelf aan de slag gaan en hun eigen verhaal opschrijven. Dat werkt voor henzelf therapeutisch en op een hoger niveau wordt eindelijk weer eens de stem gehoord van de gewone man.

Onze informatieve functie is belangrijk. We willen de leden vertellen wat zich afspeelt in de Indische gemeenschap, maar ook over de wetten en regelingen en andere vormen van hulpverlening. Zodat ze niet alleen geïnformeerd worden door berichten in de krant, maar ook door het blad van hun eigen club. Zodat ze weten wat de BEGO ervan denkt.

### Haar eigen geschiedenis

Ik heb voor het eerst van de BEGO gehoord op een hoorzitting van de Tweede Kamer. Het was in 1985, het jaar waarin Bastiaans moest ophouden met zijn werk voor de oorlogsslachtoffers. Ik ben zelf in 1984 in de Dependance opgenomen. Omdat we als patiënten vonden dat hij zijn werk moest kunnen voortzetten, hebben we een actie opgezet.



Vanaf de Dependance zijn we naar het Binnenhof getrokken. Het was maar een handjevol demonstranten, maar goed, we waren er, met een spandoek. Bij die gelegenheid heb ik iemand van de BEGO ontmoet. Ik ben lid geworden en een paar maanden later was ik secretaris.

Ik ben bij Bastiaans terechtgekomen, omdat ik al jaren tobde met psychische problemen. Ik was overwerkt en overspannen. Ik ben geboren tijdens de Japanse inval. Mijn vader is omgekomen. Met mijn moeder samen ben ik geïnterneerd en na de capitulatie zijn we naar Nederland gekomen. Eerst hebben we bij mijn opa en oma gewoond, toen dat niet meer ging alleen met zijn tweeën. Ik kreeg weinig vrijheid, mijn moeder had dat kamp achter zich en wilde me beschermen.

Later, toen ik ging studeren, ben ik eerst een jaar braaf op en neer gereisd. Maar in mijn tweede jaar ging ik op kamers wonen en toen ging er een wereld voor me open. Eindelijk vrijheid, leuk, maar ook beangstigend. Dus een therapeut, een andere therapeut, ik heb van alles geprobeerd. Ze deden hun best, maar ze hadden geen idee wat er aan de hand was. Tot ik eens een tekening maakte van hoe het er bij ons thuis uitzag, precies het kamp. Ik liet die tekening zien en mijn toenmalige therapeut zei: 'Ik zou eens naar Bastiaans gaan'.

Toen ik bij hem kwam, voelde ik à la minute dat het klopte. Ik zat daar nog geen kwartier of hij zei al: 'Was maar eerder gekomen'. Hij zag precies wat er aan de hand was, hij was een heel goed diagnosticus. Ik zeg niet dat Bastiaans alleenzaligmakend was, maar voor mij was hij goed. Hij wist precies waar de zere plekje's zaten en geleidelijk aan haalde hij iedere keer een stukje van het pantser af. Na een aantal pentothal behandelingen kwamen we eindelijk bij het kamp aan. Zelf wil je daar eerder naar toe, maar het subtiel van Bastiaans was, dat hij zag hoe door je voorgeschiedenis er van alles bovenop is komen te liggen, dat alles met alles samenhangt en dat je het dus laagje voor laagje moet doen. Want als je meteen op dat kamp afstevent, heeft de behandeling geen effect. Jammer dat hij er niet meer is, hij was enorm goed.

En niet alleen zijn behandeling, maar de hele therapie er omheen was goed. Het tekenen en schilderen, de muziek, de gymnastiek. En ook de gesprekken onderling, met de andere patiënten, we hebben enorm veel gelachen met elkaar. Zo merk je dat ook anderen problemen met de oorlog hebben, dat je dus niet de enige bent en niet abnormaal. En het geeft niet dat we nu geen contact meer hebben, want we hebben samen een stukje opgelopen en dan gaat iedereen weer zijn eigen weg. Het is leuk als je elkaar af en toe nog eens tegenkomt.



Ik kan de problemen nu zelf wel aan. Want ik heb ermee leren omgaan. Ik weet wat er bij mij van binnen allemaal zit en als er eens wat aan de hand is, hoef ik niet alles opnieuw overhoop te halen. Dat scheelt, ik heb nu weer energie om andere dingen te doen. Uit eigen ervaring heb ik geleerd, dat je met een kampsyndroom heel goed kunt leven. Als je het maar een plaats kunt geven.

### Vrijwilliger bij de BEGO

In 1985 ben ik dus lid van de BEGO geworden en vanaf 1986 zit ik in het bestuur. Toen ik lid werd was de BEGO een kleine club. In het bestuur heb ik veel met de andere bestuursleden kunnen praten. Ik kreeg daar zulke goede contacten, dat ik het gevoel had weer een beetje bij de maatschappij te horen. Als je aarzelend weer je weg zoekt, is het heerlijk om mensen te ontmoeten bij wie je je verhaal kwijt kunt. En het hielp ook dat ze zo nuchter waren. Als ik weer eens ruzie met een therapeut had, zeiden ze bijvoorbeeld: 'Waarom maak je je zo druk, er zijn er genoeg, Nederland zit vol met therapeuten'. Dat maakte mijn verhaal normaler en het relativeerde mijn emoties een beetje.

De BEGO is voor mij een warm bad, maar je doet vrijwilligerswerk ook omdat het nodig is. Door die lijdensweg met die psychotherapeuten weet ik uit eigen ondervinding, hoe weinig er over onze groep bekend is. Daarom wil ik meehelpen bij het informeren van de samenleving. En mensen met dezelfde problemen als ik wil ik helpen de weg te vinden. Omdat ik aan die gesprekken in het bestuur zelf zoveel gehad heb, weet ik uit eigen ervaring wat het betekent als je met je problemen ergens terecht kunt.

Ik zie mijn werk voor de BEGO als een soort baan, waarvoor ik betaald word met mijn uitkering. Het voordeel van vrijwilligerswerk is, dat je niet buiten de samenleving staat, maar er honderd procent bij hoort. Het werk geeft inhoud aan mijn leven. Eerst moest ik mijn eigen ontwikkeling doormaken en alle problemen onder ogen zien en verwerken. En nu kan ik iets doen voor anderen.

Soms zeg ik 'stop' en gaat het even niet meer om anderen, maar om mezelf. Sinds kort volg ik een schriftelijke studie filosofie, een mooie opleiding om te leren denken. Gisteren heb ik net drie lessen verstuurd. Het gaat in mijn leven dus niet alleen over de oorlog, er zijn ook leuke dingen.

*Freddy Begemann*



**Bart Veenstra (1924)**

## Sociale Commissie van de Nationale Federatieve Raad van het Voormalig Verzet Nederland

Namens de Nationale Federatieve Raad van het Voormalig Verzet Nederland (NFR/VVN), die in 1947 is opgericht, zit ik in de Sociale Commissie, gevormd door drie leden van het hoofdbestuur. De belangrijkste taken van de commissie zijn het lidmaatschap van de Raad van Overleg bij de Stichting 1940-1945, waarin onder andere een aantal verzetsorganisaties vertegenwoordigd zijn. Deze Raad adviseert het bestuur van de Stichting 1940-1945 bij nieuwe regelgeving en behartigt de belangen van de leden van de aangesloten organisaties. Tevens signaleert de Raad eventuele knelpunten en formuleert wensen voor het overleg met het ministerie van VWS en met de Raadskamer Buitengewoon Pensioenwetten. Daarnaast geeft de Sociale Commissie bij de Wim Tensenstichting adviezen met betrekking tot individuele financiële nood. Wim Tensen was een belangrijk verzetsman en is voorzitter geweest van de NFR/VVN. Verder verwijst de Sociale Commissie mensen naar de hulpverlenende instanties en begeleidt hen daarbij. We nemen ook deel aan het Overleg van Centrum '45 en aan de Cliëntenraad, ingesteld door de Pensioen- en Uitkeringsraad (PUR).

Een belangrijk onderwerp, dat al jaren speelt, zijn de eventuele pensioenrechten van de tweede generatie, voor zover geboren vóór 5 mei 1945. Als vader of moeder aan verzetswerk heeft gedaan, kunnen ook de kinderen problemen krijgen. Dat is jarenlang niet erkend geweest, maar in medische kring groeit de overtuiging, dat zelfs een ongeborn kind al onder de spanningen van de moeder kan lijden, laat staan een peuter of kleuter.

De NFR/VVN bestaat uit drieëntwintig lid-verenigingen. Er zijn Federatieraadsvergaderingen, waar vertegenwoordigers van die verenigingen bijeenkomen. Op die vergaderingen komen steeds de mogelijkheden van de hulpverlening aan de orde en we proberen zoveel mogelijk ruchtbaarheid te geven aan het bestaan van de Sociale Commissie. Daar proberen we ook het sociale werk binnen de aangesloten verenigingen te



stimuleren. Niet alleen mensen die in aanmerking komen voor een buitengewoon pensioen, maar ook hen voor wie een pensioen niet haalbaar bleek, proberen we verder te helpen. In het verzet zeiden we vroeger: 'We laten elkaar niet in de steek'. In de Sociale Commissie probeer je dat een beetje waar te maken.

### Voorbeelden

Namens de Sociale Commissie heb ik contact gehad met een weduwe met twee kinderen. Haar man had in het verzet gezeten. In dat gezin zie je duidelijk dat de spanningen van het verzetswerk doorwerken op de kinderen. Haar man werd gezocht en er waren verschillende keren invallen van de Duitsers. Zijn vrouw werd meegenomen voor verhoor en de kinderen werden in de kelder opgesloten. Ze zijn ook zelf ondervraagd: 'Waar is je vader?' Je zult als kind maar van die grote geüniformeerde kerels door het huis zien lopen, die je moeder onder dwang meenemen. En dat is niet één keer, maar verschillende keren gebeurd.

Een ander voorbeeld is een na de oorlog geboren dochter van verzetsdeelnemers, die zich tot taak had gesteld haar ouders tot het eind te verzorgen. Op een gegeven moment kreeg ze te horen dat ze niet langer voor huursubsidie in aanmerking kwam en moest verhuizen. Dat greep haar erg aan. Want ze hielp een vader die in het verzet had gezeten, gearresteerd was en als gevolg daarvan ziek was geworden. En bij de verzorging van haar ouders kon ze die financiële spanningen er absoluut niet bij hebben. In zo'n situatie kun je als Sociale Commissie brieven schrijven naar de woningbouwvereniging en naar de gemeente. Dat werd ook ondersteund door de Stichting 1940-1945, waar de vader als verzetsstrijder bekend was. Soms begeleid ik mensen uit de tweede generatie bij hun aanvraag van een pensioen of uitkering. Door hun verhaal eerst eens aan mij te vertellen, wordt voor henzelf zo de rol van de achtergronden van hun vader en moeder duidelijker. Daardoor krijgen ze een beter verhaal. De heer Coumou, voorzitter van de Sociale Commissie, is op het gebied van de wetgeving deskundig en kan bij dit soort zaken goede adviezen geven.

### Zijn ervaringen met de hulpverlening

In de oorlog was ik op de Zeevaartschool. Daar kregen we een NSB-directeur en er werd gevraagd of we niet naar Duitsland wilden, bij de Kriegsmarine. Daar voelde ik niets voor, dus ik ben weggelopen. Na de



oorlog heb ik die school afgemaakt. Ze riepen in die jaren mensen op voor Indië, daar ben ik voor goedgekeurd, maar ze hadden ook mensen nodig voor de koopvaardij. Zo ben ik als buitengewoon dienstplichtige naar zee gegaan. Ik kende mijn vrouw al en voor een vrouw is het zee-mansleven geen pretje, zeker niet als je op de grote vaart zit. Daarom heb ik na een aantal jaren de beslissing genomen weer aan de wal te gaan.

Aanvankelijk heb ik een technisch beroep gehad. Toen ben ik samen met mijn vrouw naar de sociale academie gegaan en later hebben we sociale psychologie gestudeerd. Mijn vader was directeur van een inrichting voor thuislozenzorg. Ook ik ben als directie-functionaris in de thuislozenzorg gaan werken, in de lijn van mijn vader. Ik heb gewerkt met thuislozen met psychiatrische problemen of met een alcoholverslaving. We hadden ook veel mensen die ter beschikking van de regering gesteld waren.

In het begin van de jaren tachtig werd ik korte tijd met psychosomatische klachten in het ziekenhuis opgenomen. Ik heb tot mijn vijfenzestigste gewerkt, maar op mijn drieënzestigste begon die oorlog al op te spelen. Maar ik bleef werken, want werken hielp je om niet aan dat andere toe te geven.

### Het verzet

Dat andere was mijn eigen onverwerkte problematiek uit de oorlog. Ik had er last van, dat kameraden van mij waren doodgeschoten. Waarom zij wel en ik niet? Dat sluimerde in me. Wanneer je ouder wordt, nemen de weerstanden af en op mijn drieënzestigste begon dat op te spelen.

Ik kan het nu in één zin zeggen, maar het is iets waar ik nog steeds niet uit ben. Had ik niet meer moeten doen, dat blijft door je hoofd spelen. Terwijl ik tegelijkertijd heel goed weet dat ik twee keer ben aangehouden, terwijl ik een wapen bij me had. Ik had zo opgepakt kunnen worden, het is een wonder dat ze me lieten gaan.

Dat zijn dingen die je nooit meer kwijtraakt. Want dat verzet maakte je samen mee. Met elkaar ben je een eenheid, er zit niets meer tussen, niemand kan dat gevoel ten opzichte van elkaar verstoren. Je kunt van elkaar op aan, je komt voor elkaar op, je probeert elkaar te beschermen. Je zou liever met elkaar ten onder gaan dan in je eentje overleven. En daarom denk ik nog steeds: 'Had ik die jongens niet kunnen helpen?'

Het is natuurlijk ook de levensfase waarin je verkeerde. We waren begin twintig, een leeftijd dat je voor een goede vriendschap erg ontvankelijk bent. Ik wil niet zeggen dat je op latere leeftijd geen goede vrienden



kunt hebben, maar op die leeftijd heeft een goede vriendschap een enorme invloed op je leven.

### **Lotgenotenhulp**

Als mensen problemen hebben met de oorlog, dan is dat niet vreemd voor me, ik kan me daarin inleven. Ik vermoed, maar dat kan ik natuurlijk niet bewijzen, dat ze dat in de gaten hebben als ze met me praten, dat ze dat voelen. Als je dat kunt overbrengen als hulpverlener, is de basis gelegd. Dan kun je proberen om samen toch een stapje verder te komen.

Het helpt ook dat zij weten dat ik uit het verzet kom. Als je die achtergronden niet hebt, wordt het allemaal veel moeilijker. Want je kunt alleen over het verzet praten met mensen die zelf in het verzet hebben gezeten. Die hebben meteen in de gaten wat je bedoelt. Bij buitenstaanders ben je daar niet zeker van, die horen je misschien wel aan, maar je weet niet of het over komt. Aan de andere kant zijn er ook hulpverleners zonder eigen ervaringen met de oorlog, die het toch goed blijken te begrijpen.

Ik praat nu met iemand van in de zeventig, die nog steeds met deze problematiek worstelt. Hij is hier al een paar keer geweest. Het klikte tussen hem en mij, er was vertrouwen. Hij merkt dat ik zijn situatie aanvoel, anders kom je niet terug. Het komt omdat ik dezelfde weg ben gegaan. Ik ben er een periode heel beroerd aan toe geweest. Ik weet wat het is om naar de psychiater te moeten of je verhaal te moeten vertellen aan de Pensioen- en Uitkeringsraad. Ik mag dus zeggen: 'Ik weet hoe je je voelt'. Aan de mensen met wie ik een band heb opgebouwd, vertel ik soms iets over mezelf, om hen te sterken in hun pogingen om verder te gaan, om hen te steunen: 'Houd vol, je komt er weer bovenop'. Het geeft voldoening als je iemand kunt helpen die hetzelfde heeft meegemaakt als jij.

### **Zijn eigen therapie**

Wanneer ik vroeger als hulpverlener te maken kreeg met iemand die zijn bed niet uitkwam omdat hij depressief was, moest ik proberen met mijn kennis van de opleiding er wat aan te doen. Als ik nu iemand tegenkom met een depressie, ga ik terug naar mijn eigen ervaring. Want ik weet wat het is als je alleen nog maar een beetje door het bos loopt met de hond. Als je alleen maar kunt ronddraaien in die verhalen uit het



verleden. Wanneer nu iemand tegenover me zit die me zoiets probeert duidelijk te maken, dan heb ik aan een paar woorden genoeg.

Maar of elke hulpverlener het nu allemaal eerst zelf moet ondergaan? Je hebt psychiaters en hulpverleners die zelf de oorlog niet hebben meegemaakt en die toch het vermogen hebben zich in die situaties in te leven. Maar dat je het zelf hebt meegemaakt, helpt wel. Je kunt de ander het gevoel geven dat je hem begrijpt. En je kunt best, zonder in detail te treden, laten merken dat je in dezelfde situatie hebt gezeten. Dat weet ik uit mijn eigen therapie.

Ik trof een ervaren psychiater, die goed met depressies wist om te gaan. De verschijnselen van een depressie zijn meestal duidelijk genoeg, maar het is moeilijk om de kern te pakken te krijgen. Daarom begint men vaak met het bestrijden van de symptomen, door medicijnen te geven. Maar dan ben je nog niet bij de kern. Die medicijnen maken je alleen sterker, zodat je beter bij je verhaal kunt komen.

Ik had het geluk dat mijn psychiater op een gegeven moment zei: 'Ik zit zelf ook met deze dingen, ik slaap zelf ook slecht'. Hij bleek ook problemen met de oorlog te hebben. Dat hij dat tegen me zei, was voor mij een doorbraak. Want ik had steeds maar het gevoel dat ik hem niet duidelijk kon maken wat me bezighield. Vertellen over deze dingen kost enorm veel energie, zeker als je depressief bent. Bovendien voelde ik me bij hem een patiënt die behandeld werd en ook dat gaf afstand. Maar toen hij me vertelde dat hij er zelf last van had, was die afstand meteen weg. Het was of er een gat in de wolken kwam, waardoor ik de zon zag schijnen. Ik heb nu een geweldig contact met hem.

### Ondersteuning

Een groot inlevingsvermogen vind ik ook bij de twee dames op het ICODO, die cursussen geven voor vrijwilligers. Ze zijn goed op de hoogte van de achtergronden en de problematiek en ook in staat om waar nodig te sturen. Als lid van de Sociale Commissie hebben we speciale cursussen gevolgd. En op de federatieve vergaderingen dragen we het nu uit: 'Mensen, als je in je eigen organisatie als vrijwilliger werkt, dan is het belangrijk om zo'n cursus te volgen'.

Er is bijvoorbeeld een cursus over besturen. Nu iedereen ouder wordt, blijkt het vaak moeilijk om al die bestuurtjes overeind te houden. Maar door zo'n cursus leer je op een eenvoudige manier hoe je een vergadering kunt leiden en wat de taken van de voorzitter en de andere bestuurs-



leden zijn. Er wordt gewerkt met rollenspelen en die worden op video opgenomen, zodat je jezelf ziet spelen. Je krijgt schema's mee en een stuk theorie. En iedereen kan zijn ervaringen vertellen, over het bestuur waarvan je deel uit maakt en over je eigen rol daarin. Je kunt dus vertellen waar je mee zit en die problemen worden gezamenlijk besproken. Het is uitstekend opgezet. Zo'n cursus zou menigeen kunnen helpen bestuurswerk te blijven doen.

Er is ook een cursus over de grenzen van de vrijwilliger. Hoe ver kun je als vrijwilliger gaan, bijvoorbeeld bij de hulpverlening, en wanneer moet je verwijzen? Als vrijwilliger moet je niet teveel hooi op je vork nemen, je moet op een gegeven moment nee durven zeggen. Je moet ook zorgen dat je door de problemen van de ander zelf niet teveel belast wordt. En als je je teveel aan iemand bindt, kun je niet meer goed begeleiden. Ook op die cursus worden situaties nagespeeld, heel instructief.

Ik kom uit de wereld van het verzet. Op die cursussen kom je in contact met andere groeperingen, met kinderen die in een Japans kamp hebben gezeten, met vrouwen van oorlogsgetroffenen, met de tweede generatie. Het is goed om al die schakeringen en groepen bij elkaar te zien, vooral voor mensen die de neiging hebben zich af te sluiten, omdat ze denken dat hun verhaal toch niet overkomt. Als je met elkaar op zo'n cursus zit, merk je dat je toch eigenlijk allemaal lotgenoten bent. Ik denk dat vrijwilligers aan deze cursussen veel kunnen hebben.

*Freddy Begemann*