

Ondersteuning en training

Wendie de Pater *

Inleiding

Het bieden van ondersteuning en deskundigheidsbevordering aan vrijwilligers die zich inzetten voor oorlogsgetroffenen, hun partners en kinderen is een belangrijke voorwaarde voor de kwaliteit van het werk dat zij doen. De erkenning die impliciet uitgaat van deze ondersteuning is daarbij waardevol en motiverend.

Het ICODO heeft door de jaren heen verschillende activiteiten ontwikkeld op het gebied van ondersteuning en deskundigheidsbevordering. De kern van deze inhoudelijke ondersteuning vormt het toerusten van mensen en organisaties om hun vrijwilligerswerk voor oorlogsgetroffenen in al zijn facetten zo goed mogelijk gestalte te geven. Dit toerusten gebeurt in de vorm van trainingen, studiedagen, begeleide intervisie, individuele- en groepsconsultatie. Op aanvraag worden cursussen en trainingen op maat ontwikkeld en gegeven.

Deze activiteiten sluiten nauw aan bij de verschillende vragen om ondersteuning die vrijwilligers stellen aan het ICODO en bij de signalen die tijdens ondersteuningsactiviteiten worden opgepikt.

Het doel van de ondersteuning en deskundigheidsbevordering is om vrijwilligers meer inzicht te bieden in hoe de psychologische gevolgen van de oorlog een rol kunnen spelen in de contacten in hun vrijwilligerswerk en welke valkuilen zij daarbij bij henzelf kunnen tegenkomen. Daarnaast wordt hen de gelegenheid geboden om vaardigheden aan te leren en/of te versterken die hen kunnen helpen bij het werk.

De meeste vrijwilligers zijn zelf lotgenoot. Uit eigen ervaring kennen zij de emoties, de vragen en de problemen waar de hulpvrager mee worstelt. De grote betrokkenheid, de lage drempel en het gelijkwaardige contact maken de lotgenoot tot een waardevolle vrijwilliger. Maar de dubbelrol van vrijwilliger-lotgenoot brengt ook valkuilen met zich mee. De kans op verstrengeling met de ander is groot, waardoor de emoties

* Mevrouw drs. W. de Pater is medewerkster Vrijwilligerswerk en zelfhulpgroepen bij het ICODO.

van de ander snel worden overgenomen. Gevoelens van onmacht en schuld spelen daarbij een rol. Door veel te doen voor de hulpvrager worden deze gevoelens onderdrukt. Het gevaar is groot dat de vrijwilliger zichzelf voorbij loopt. Daarnaast wordt vanuit de herkenning snel ingevuld wat de ander wil zeggen of nodig heeft. Dit belemmert het communicatieproces. In de activiteiten wordt daarom veel aandacht besteed aan die dubbelrol en aan inzicht in de psychologische gevolgen van de oorlog op het communicatieproces.

In alle programma's wordt dus gefocust op kennis, inzicht en vaardigheden met betrekking tot thema's die belangrijk zijn in het werk dat vrijwilligers doen. Bij de cursussen ligt het accent meer op kennis en inzicht, bij de trainingen komen alle drie niveaus aan bod. Vertrekpunt bij vrijwel alle cursussen en trainingen zijn de praktijkervaringen van de deelnemers zelf.

Bij het aanbod wordt de gemengde samenstelling van de deelnemers van belang geacht. Vrijwilligers met verschillende oorlogsachtergronden en uit de diverse organisaties nemen deel. Ook zijn de deelnemende vrijwilligers verdeeld over de drie verschillende generaties: zij die volwassen waren in de oorlog, zij die de oorlog als kind hebben meegemaakt en vrijwilligers van de naoorlogse generaties. Ook partners behoren tot de deelnemers.

Deze gemengde samenstelling heeft meerdere voordelen. De ontmoeting die zo tot stand komt bevordert het inzicht in hoe traumatische ervaringen doorwerken in iemand van een andere generatie of met een andere oorlogsachtergrond.

De wetenschap dat meerdere mensen dan alleen de eigen groep getroffen zijn door de oorlog werkt verrijkend. Het relativeret de verbijzondering, een mechanisme dat veelal op individueel en groepsniveau plaatsvindt. Hieronder volgt een schets van het ondersteunings- en deskundigheidsbevorderend aanbod.

De trainingen

De reguliere trainingen worden breed aangeboden aan vrijwilligers van de organisaties voor oorlogsgetroffenen op verschillende locaties.

Zoals reeds gezegd staan in de trainingen de ervaringen en de praktijksituaties van de vrijwilligers centraal. Deelnemers leren van elkaars ervaringen en valkuilen en zij geven elkaar tips. Lotgenoot-vrijwilligers zijn immers ervaringsdeskundigen. Zij hebben veel ervaringskennis opge-

bouwd, voortkomend uit het leren omgaan met de late gevolgen van hun eigen traumatisch verleden.

Daarnaast wordt kennis overgedragen door de trainers en extern deskundigen. Zij belichten facetten van het thema en geven weer hoe oorlogsproblematiek daarin door kan werken.

In de vorm van oefeningen in communicatie- en gesprekstechniek en in handelingsalternatieven worden verder vaardigheden aangereikt of versterkt.

De trainingen zijn gericht op diverse functies en taken in het vrijwilligerswerk. Zo zijn er trainingen voor bestuursleden, voor vrijwilligers die steunende contacten bieden, voor begeleiders van zelfhulpgroepen, voor organisatoren en gastvrouwen/gastheren van inloopbijeenkomsten en voor vrijwilligers die de eerste opvang doen van oorlogsgetroffenen en nabestaanden in een museale setting.

Besturen

In samenwerking met de afdeling Vorming en training van het conferentiecentrum Kerk en Wereld (thans Odyssee) is de training 'Bestuursvaardigheden' ontwikkeld voor besturen van de vrijwilligersorganisaties. In deze training krijgen de deelnemers kennis over en inzicht in vergader- en communicatietechnieken en in hoe oorlog deze communicatieprocessen kan beïnvloeden. Rond thema's als besluitvorming, onderhandelen, conflicthantering en samenwerken in een bestuur worden korte stukken theorie aangeboden, waarna er geoefend wordt in vaardigheden.

Vrijwilligers die steunende contacten bieden

Voor vrijwilligers die op huisbezoek gaan, meedraaien in telefooncirkels, bureaudiensten verrichten en inloopbijeenkomsten of groepsbijeenkomsten organiseren is een aantal trainingen ontwikkeld.

- Een daarvan is de training 'Grenzen'. Lotgenoot-vrijwilligers zijn betrokken en solidair. Een groot verantwoordelijkheidsgevoel speelt vaak mee in de relatie tot de hulpvrager, evenals de moeite om 'nee' te zeggen. De balans in de zorg voor de ander en de zorg voor de vrijwilliger zelf is daarom soms moeilijk in evenwicht te houden. Het doel van de training is dan ook het bewust worden van de grenzen in zichzelf en deze te leren bewaken. Het thema 'Grenzen' speelt in de training echter op meer niveaus. Er wordt ook aandacht besteed aan de grens tussen de hulpvrager en de vrijwilliger zelf waar het gaat om het

ontwarren van gevoelens en verantwoordelijkheden en de grens tussen de vrijwillige en professionele hulpverlening komt aan bod. Naast bewustwording en inzicht wordt praktisch geoefend in communicatievaardigheden die de vrijwilliger kunnen helpen het evenwicht in de relatie met de hulpvrager te bewaren.

- De training 'Levensfasen, ouder worden en verwijzen' is ontwikkeld in verband met het ouder worden van vrijwilliger en hulpvrager. Het verouderingsproces brengt voor oorlogsgetroffenen speciale moeilijkheden met zich mee. Hoe dat eruit ziet, wat vrijwilligers in deze levensfase kunnen betekenen en wanneer doorverwezen moet worden naar de professionele hulpverlening komt naar voren in deze training. Er wordt inzicht geboden in taken en opdrachten in de verschillende levensfasen en in de bijzondere opgaven van oorlogsgetroffenen in dit proces. Op kennis- en vaardighedenniveau worden naast het oefenen in gesprekstechnische vaardigheden tevens de mogelijkheden van consultatie en verwijzing bijgebracht.
- Bij het proces van ouder worden speelt verlies en rouw een steeds grotere rol. In verliezen in het heden klinken oude verliezen door. Daarom is de training 'Verlies en rouw' ontwikkeld. De oorlog en de (slechte) opvang daarna is van grote invloed geweest op de rouwverwerking. Een aantal oorlogsgetroffenen heeft niet of nauwelijks de vele verliezen uit de oorlog kunnen verwerken. Vrijwilligers lopen hier tegenaan bij zichzelf en bij de hulp die zij geven aan hun lotgenoten. Tijdens de training wordt ingegaan op rouwprocessen, op gevoelens na verlies en op rouwgedrag. Daarnaast wordt gefocust op de invloed van de oorlog op rouw en op het signaleren van gecompliceerde rouw. Er wordt inzicht geboden in adequate reacties en valkuilen in de hulp aan rouwenden en er wordt geoefend in helpende reacties.
- De communicatie met de hulpvrager verloopt soms anders dan verwacht. Voor vrijwilligers is het vaak moeilijk er achter te komen waar dat aan ligt. In de training 'Communicatie en conflicthantering' wordt ingegaan op de communicatie- en interactiepatronen tussen de hulpvrager en vrijwilliger en de invloed van de oorlog op het interactieproces. Aan bod komen verder de eigen interactiepatronen, de rol van emoties hierbij en het omgaan met conflicten. Er wordt veel geoefend in communicatieve vaardigheden.

- Voor vrijwilligers die zich inzetten voor de telefonische opvang van leden van de organisatie, werd in samenwerking met Korrelatie de training 'Telefonische opvang' ontwikkeld. Er wordt ingegaan op de emoties van de beller, op de emoties die deze oproepen bij de vrijwilliger en op de vaardigheden die de vrijwilliger nodig heeft om adequaat te reageren. Aan de orde komen onder andere luister- en vraagvaardigheden, het structureren van een gesprek en hele praktische telefoontips.

Begeleiders van zelfhulpgroepen

Voor begeleiders van zelfhulpgroepen zijn aparte trainingen ontwikkeld, waarbij de invloed van de oorlog op groepsdynamische processen in zelfhulpgroepen centraal staat.

- De training 'Herkenning en levensverhalen' is gebaseerd op één van de belangrijke groepsdynamische mechanismen in de zelfhulpgroep: 'herkenning'. Door herkenning van de groepsleden bij elkaar voelen zij zich veilig en komen herinneringen en tot dan toe weggestopte ervaringen weer boven. Hun levensverhaal wordt zo meer ingevuld en geordend.

Het gevaar van herkenning is echter dat groepsleden te veel voor elkaar gaan invullen. Het vinden van eigen woorden voor ervaringen en gevoelens wordt dan belemmerd en daarmee het ordenen van het eigen unieke levensverhaal dat zo belangrijk is voor het verwerkingsproces.

De training gaat dan ook in op het dilemma van dit mechanisme en op de rol van de begeleider hierbij. Er wordt kennis en inzicht geboden in de kracht en valkuil van 'herkenning' in samenhang met de fasen in de groep. Daarnaast worden vaardigheden aangereikt hoe begeleiders groepsleden kunnen stimuleren delen van hun levensverhaal te vertellen.

- In de training 'Veiligheid en conflicthantering' staat het evenwicht tussen veiligheid, een belangrijke voorwaarde voor het verwoorden van traumatische ervaringen, en het bespreekbaar maken van conflicten centraal. Alles wat met agressie te maken heeft is door de oorlog beladen. Ook voor begeleiders is het moeilijk om met spanningen en (onderhuidse) conflicten om te gaan. In de training krijgen zij inzicht in groepsprocessen met betrekking tot deze thema's en in de invloed van de oorlog hierop. Daarnaast krijgen zij zicht op hun eigen manier van omgaan met conflicten. Er wordt geoefend in vaardigheden die bijdragen tot een betere balans tussen beide thema's in de groep.

- De training 'Interactiepatronen in de groep' is gericht op veel voorkomende 'scenario's' in groepsinteracties en op valkuilen van begeleiders hierbij. Door hun grote betrokkenheid bij de groepsleden bestaat het risico dat begeleiders snel worden meegezogen in de soms ingewikkelde interactiepatronen in de groep. Zij leren hoe traumatische ervaringen hun doorwerking hebben op communicatiepatronen van individuele groepsleden en hoe die op elkaar in kunnen haken in een groepssetting. Ook leren zij vaardigheden om adequaat te reageren op door hen herkende scenario's.
- Naar aanleiding van bovengenoemde trainingen bleek er bij begeleiders van inloopbijeenkomsten ook een behoefte aanwezig te zijn om vaardigheden te leren in het structureren en begeleiden van groepsbijeenkomsten die zij organiseren. Voor hen is een training ontwikkeld waarin inzicht wordt geboden in ontwikkelingsfasen en mechanismen die in een groep spelen en het specifieke daarbij bij een inloopbijeenkomst. Daarnaast wordt gefocust op het doel, functie en structurering van de bijeenkomsten en op de vaardigheden die daarvoor nodig zijn.

Vrijwilligers in een museale setting

Eén van de taken van betaalde en onbetaalde medewerkers in de oorlogs- en verzetsmusea is de opvang van mensen die door hetgeen zij zien of horen in een museum van slag raken. Emoties als verdriet, angst, woede en machteloosheid die te maken hebben met hun oorlogservaringen kunnen op gaan spelen. Voor deze medewerkers is de training 'Een eerste opvang' ontwikkeld. Het doel van de training is om inzicht te krijgen in de gevolgen van traumatische ervaringen, in de gevoelens die daarbij kunnen spelen en in de eigen emoties die hierdoor in een opvanggesprek opgeroepen worden. Daarnaast worden vaardigheden aangereikt die kunnen helpen bij het omgaan met deze emoties en het structureren van een opvanggesprek.

Studiedagen

Regelmatig worden door het ICODO studiedagen georganiseerd, gericht op vrijwilligers in diverse functies. Jaarlijks vinden de zogenaamde 'Maliebaanbijeenkomsten' plaats voor de jongere generatie vrijwilligers van de organisaties voor oorlogsgetroffenen. Zij die kind waren in de oorlog of na de oorlog geboren en opgegroeid in een gezin waar de oor-

log een grote rol speelde, gaan in gesprek met elkaar over de invloed van de oorlog op hun leven en op vrijwilligerswerk. Zij doen dit aan de hand van thema's die op die bijeenkomsten centraal staan, zoals onder andere: de plaats in het gezin van herkomst, verlies en rouw, emoties in het vrijwilligerswerk, hechten en loslaten, interactiepatronen in het gezin en in het vrijwilligerswerk, magisch denken en de invloed van de oorlog, en schaamte en trots.

Voor bestuursleden van vrijwilligersorganisaties worden studiedagen gehouden over thema's als het ontwikkelen van een vrijwilligersbeleid, sponsoring en fondsenwerving, samenwerking tussen jongeren en ouderen, voorlichten en getuigen, en herdenken en bevrijding.

Begeleide intervisie

Begeleiders van zelfhulpgroepen

Naast de trainingen voor begeleiders van zelfhulpgroepen biedt het ICODO eens in de zes weken een begeleid intervisie-overleg aan genoemde begeleiders. Op dit overleg worden problemen die zij tegenkomen in de groepen en in hun functioneren als begeleider besproken. Ook is de dubbelrol van de begeleider die tevens lotgenoot is en de daarmee gepaard gaande verstrengeling, een belangrijk onderwerp.

Op elk overleg wordt een dagdeel gewijd aan bovenstaande problemen en een dagdeel aan een thema dat een rol speelt bij het begeleiden van zelfhulpgroepen voor oorlogsgetroffenen. Aan bod komen onder andere onderwerpen als: de relatie met de kinderen, eenzaamheid, de grens tussen therapie en zelfhulp, herkenning als barrière, betrokkenheid en afstand, loyaliteit en schuldgevoel, de start van een zelfhulpgroep en de werving van nieuwe groepsleden, de afronding van bijeenkomsten, de structuur van de groepen en hoe je als begeleider de sterke kant van groepsleden naar voren kunt halen.

De samenstelling van dit overleg is ook gemengd. Er zijn begeleiders van groepen voor oudere oorlogsgetroffenen, voor partners, voor oorlogskinderen, voor de naoorlogse generatie en met verschillende oorlogsachtergronden. Zij nemen gemiddeld drie jaar deel.

Coördinatoren vrijwilligerswerk

Voor bestuursleden en/of vrijwilligers die vrijwilligersbeleid- en coördinatie in hun takenpakket hebben, is er een begeleid intervisieoverleg, dat eens in de twee maanden plaatsvindt.

Het doel is het bevorderen van de deskundigheid van de deelnemers door ervaringen uit te wisselen met betrekking tot vrijwilligersbeleid en de ondersteuning van vrijwilligers. Thema's die aan de orde komen zijn onder andere taakgerichte en persoonsgerichte ondersteuning en begeleiding aan vrijwilligers, financiële ondersteuning ten behoeve van vrijwilligers, wervingsbeleid, samenwerking en organisatievormen en de plek van vrijwilligers daarin

Cursussen en trainingen op maat

Naast het bovengenoemde reguliere aanbod worden op aanvraag cursussen en trainingen op maat verzorgd voor vrijwilligers en betaalde medewerkers die werkzaam zijn bij vrijwilligersorganisaties, bij de eerstelijnsinstellingen voor oorlogsgetroffenen, bij algemene (zorg)instellingen en voor gastsprekers die op scholen een bijdrage leveren aan het onderwijs over de Tweede Wereldoorlog.

In één of meerdere voorgesprekken met de opdrachtgever wordt onderzocht wat de deelnemers moeten/willen leren, welke doelen gehaald moeten worden en welke thema's van belang zijn.

De cursussen en trainingen op maat bestaan uit twee blokken van twee dagen of uit een aantal losse dagdelen. Afhankelijk van de wens van de deelnemers en van de aard van de cursus/training worden zij gegeven in het gebouw van ICODO, een conferentiecentrum of op locatie.

Zo zijn de afgelopen jaren de volgende cursussen en trainingen op maat ontwikkeld.

- Voor een team medewerkers van een vrijwilligersorganisatie is de training 'Omgaan met verantwoordelijkheden' georganiseerd. Wie is waar verantwoordelijk voor? Hoeveel verantwoordelijkheid neemt en accepteert iemand? Hoe hebben de teamleden in hun leven geleerd met verantwoordelijkheid om te gaan? Wat is de invloed van de oorlog hierop? Het doel van deze training was om meer zicht te krijgen op de persoonlijke en taakgerichte aspecten van genoemd thema. Daarnaast werd geoefend in communicatievaardigheden bij conflicten over verantwoordelijkheden.
- Een training 'Omgaan met emoties' werd ontwikkeld voor een organisatie, waar vrijwilligers het moeilijk vonden om met emoties om te

gaan, zowel met die van collega-vrijwilligers als met die van leden van de organisatie tijdens activiteiten. In de training werd ingegaan op de doorwerking van de oorlog op gevoelens van agressie, machteloosheid, angst en vertrouwen. Daarnaast werden hulpmiddelen aangereikt om op een andere manier met emoties om te gaan.

- Voor (aspirant) vrijwilligers zijn drie cursussen van vijf dagdelen ontwikkeld rond de thema's 'Communicatie', 'Keuzes en vriendschap' en 'Een nieuwe kijk op ouder worden'. In één van deze cursussen werd onder andere gewerkt met methodieken uit de Rationele Emotieve Therapie.
- Waar vrijwilligers werden ingezet als gastvrouw/gastheer bij regionale ontmoetingsdagen werd een training georganiseerd die inzicht bood in de (afgrenzing van) taken van genoemde functie, in de structuur en vorm van een opvanggesprek. Daarnaast werd geoefend in basisvaardigheden die van belang zijn in gespreksvoering.
- Vrijwilligers die werden ingezet voor de opvang van mensen die geëmotioneerd waren in verband met de komst van de Japanse keizer, werden getraind in inzicht en vaardigheden die nodig zijn bij een effectieve opvang. Zicht op de gevolgen van onverwerkte rouw en de invloed daarvan op emotionele reacties op actuele gebeurtenissen stonden centraal naast het oefenen in vaardigheden die nodig zijn in het opvanggesprek.
- Voor militaire oorlogs- en diensslachtoffers heeft het ICODO een training ontwikkeld over de balans tussen afstand en betrokkenheid in het lotgenotencontact en over de relatie tussen vrijwilligerswerk en maatschappelijk werk. Er wordt veel geoefend in vaardigheden die nodig zijn bij het voeren van een gesprek, zoals structureren, begrenzen, luisteren, vragen stellen, signaleren en verwijzen.
- Een presentatietraining werd ontwikkeld voor gastsprekers die een bijdrage leveren aan het onderwijs op scholen over de Tweede Wereldoorlog. In de training wordt ingegaan op de eigen emoties die kunnen opspelen bij het vertellen van het eigen oorlogsverhaal en op de emoties van kinderen in de klas die kunnen worden opgeroepen. Daarnaast staat kennis over inhoudelijke en technische aspecten van

een presentatie centraal en wordt geoefend in didactische en communicatieve vaardigheden die nodig zijn bij het presenteren van een persoonlijk verhaal.

- De training 'Een eerste opvang' voor medewerkers uit de oorlogs- en verzetsmusea is ten behoeve van opvang van bezoekers rond een tentoonstelling in één van de musea verwerkt tot een training op maat.
- Medewerkers van PriceWaterhouseCoopers en door de Stichting Pelita geworven vrijwilligers werden getraind in het omgaan met emoties in telefonisch contact.

Het ICODO werd hiervoor benaderd door genoemd bureau in verband met de uitvoering van de verdeling van de door de Nederlandse regering aan de Indische gemeenschap ter beschikking gestelde gelden, ook wel 'Het gebaar' genoemd.

In de trainingen werd ingegaan op emoties bij trauma's door oorlog en geweld en op rouw en onverwerkte rouw. Daarnaast werd ingegaan op de benodigde vaardigheden bij het omgaan met emoties van de beller. Met een acteur werd hier vervolgens in geoefend.

Tot slot

Naast dit brede scala aan activiteiten op gebied van ondersteuning en deskundigheidsbevordering behoort consultatie en advies aan vrijwilligers en betaalde medewerkers van de vrijwilligersorganisaties, van de eerstelijnsinstellingen voor oorlogsgetroffenen en van algemene (zorg)instellingen tot de ondersteuningsmogelijkheden.

Regelmatig wordt consultatie gevraagd over onder andere bestuursperiodes, het opzetten en begeleiden van een inloopactiviteit, het werven van vrijwilligers en het maken van een vrijwilligersbeleid, het begeleiden van vrijwilligers, het starten van een zelfhulpgroep en het opzetten van een organisatie.

In één of meerdere gesprekken worden problemen verhelderd, wordt de benodigde informatie gegeven of wordt samen gekeken naar alternatieve oplossingen.

Heleen Smit (1933)

Ondersteuning vrijwilligers van de Vereniging Kinderen uit de Japanse Bezetting en de Bersiap

De Vereniging Kinderen uit de Japanse Bezetting en de Bersiap 1941-1949 (KJBB) is opgericht in 1988 en bestaat uit regionale afdelingen. Vroeger richtten we ons vooral op de verwerking van het verleden. We nodigden mensen uit om te vertellen wat ze hadden meegemaakt, hoe hen dat had beïnvloed en hoe ze verder waren gekomen. Dat soort gesprekken worden nu voornamelijk in de kongsi's gevoerd, kleine zelfhulpgroepen van zo'n acht deelnemers, die werken volgens een vaste structuur. De begeleiders van die kongsi's hebben geen beroepsopleiding, maar volgen wel regelmatig cursussen van het ICODO.

Naast de kongsi's heeft de KJBB een aantal werkgroepen, bijvoorbeeld voor de kinderen die buiten de kampen zijn gebleven, voor de naoorlogse generatie, en voor jonkies. De jonkies zijn de groep geboren tussen zo ongeveer 1938 en 1945, de kinderen dus die heel jong waren in het kamp. Ze hebben als herinnering aan die tijd geen beelden, maar alleen voor henzelf onbegrijpelijke stemmingen overgehouden. Mensen van mijn leeftijd hebben tenminste beelden, dat is ook niet altijd leuk, maar wij begrijpen tenminste wat er met ons aan de hand is.

De regionale afdelingen organiseren bijeenkomsten waar zo'n zestig tot tachtig mensen komen. We komen bij elkaar voor de saamhorigheid, omdat het goed is mensen te ontmoeten die aan één woord genoeg hebben. We praten soms, maar lang niet altijd over het verleden. Toch zijn we er ook niet zomaar voor de gezelligheid. We nodigen bijvoorbeeld Indische schrijvers uit, zoals Rob Nieuwenhuis, of iemand als de schilder Henk Sigmund Mellink, die aan de Burma-spoorweg heeft gewerkt. Mellink kan mooi vertellen over zijn angsten en nachtmerries en hoe hij daarmee heeft leren omgaan door te gaan schilderen. Als iemand zo zijn verhaal vertelt, zie je dat iedereen die luistert met zijn eigen verhaal bezig is. Daar gaat het om bij de KJBB, je eigen verhaal, we zijn er niet alleen voor de nostalgie en de wajangdansen. Maar we moeten ons ook

niet alleen met droefenis bezighouden, want na zo'n regiobijeenkomst moeten de mensen goed naar huis.

Ondersteuning

Binnen het bestuur houd ik me bezig met de ondersteuning van de vrijwilligers in de regio's en dat is vaak hard nodig. Het is goed dat de mensen die de regiobijeenkomsten organiseren regelmatig bij elkaar komen. Ze kunnen elkaar suggesties doen en van elkaars ervaringen leren. Ik geef vooral praktische adviezen en breng mensen met elkaar in contact. Daarnaast probeer ik zoveel mogelijk vrijwilligers naar de ICODO-cursussen te krijgen. Het ICODO heeft van alles in de aanbieding: begeleidscursussen, cursussen over ouder worden, over levensverhalen en over het leren kennen van je grenzen. Vooral dat laatste onderwerp is voor vrijwilligers belangrijk.

Vrijwilligerswerk is tweerichtingsverkeer: je doet iets, maar je krijgt ook iets terug. Door het werk zie je de vrijwilligers sterker worden, dat is wat ze krijgen. Daar tegenover staat, dat ze het risico lopen overvraagd te worden. Want er wordt veel van hen verwacht en ze hebben de neiging om altijd ja te zeggen. Dat zie je ook bij de KJBB. We bedenken bijvoorbeeld in het bestuur allerlei projecten voor de regio's, ouderenzorg is de laatste trend. Maar ik houd mijn hart vast. De meeste vrijwilligers hebben hun handen vol aan het organiseren van de regio-bijeenkomsten, je moet ze daarnaast niet nog allerlei andere taken op hun schouders leggen. Bij velen is de draagkracht niet zo groot. Bijna iedereen heeft dat verleden en een therapie achter de rug.

Daarom is zo'n cursus over grenzen stellen voor vrijwilligers zo belangrijk. Onze mensen hebben als kind te veel moeten opknappen en als volwassene voelen ze zich nog overal verantwoordelijk voor. Ze zijn dus gewend zich te schikken en ze kunnen geen nee zeggen. Op zo'n cursus word je daarmee geconfronteerd en je leert naar je eigen grenzen te kijken. Het gaat erom dat je niet alleen op anderen let, maar ook afspraken kunt maken met jezelf.

Maar er zijn ook vrijwilligers, die door het verleden geen autoriteit kunnen verdragen. Die zoeken een eigen koninkrijkje en vinden het samenwerken moeilijk. Zo ontstaan er conflicten. Maar conflicten kunnen ook andere achtergronden hebben. Misschien speelt de tegenstelling tussen Indo's en totoks een rol, of het gevoel er niet bij te horen. Er was eens iemand boos omdat ze de Indische woorden niet begreep. Voor ons is

dat een spel: lekker de Indische woorden zeggen die de Hollanders niet verstaan. Maar zij voelde zich buitengesloten. Het gevoel niet mee te mogen spelen, noem ik het voor mezelf.

Die conflicten rond autoriteit en samenwerking kunnen mensen beschadigen. Dat zou bij vrijwilligerswerk niet mogen gebeuren. Daarom proberen we begrip op te brengen voor elkaars pijn en de conflicten zoveel mogelijk uit te praten. Ruzies mogen niet te lang doorzielen, we proberen er meteen iets aan te doen, door bijvoorbeeld bemiddeling aan te bieden. Want het gevaar bestaat, dat je elkaar als de *Jap* gaat zien.

Ergens bij horen

Ik heb een voortgezette opleiding maatschappelijk werk gevolgd, richting vormingswerk. Ik wilde werken voor mensen die weinig opleiding hadden en die dus van het vormingswerk konden profiteren. Zo ben ik bij de thuiszorg terechtgekomen.

Ik kwam met het ICODO in aanraking omdat ik iets over oorlogstrauma's wilde organiseren. In het gebouw van het ICODO zag ik een enorme kaart aan de muur hangen, met de namen van alle kampen uit Indië erop. Dat was verrassend, het maakte me blij. Op het ICODO hoorde ik ook van de KJBB. Opeens ontdekte ik dat er een club was voor mij, dat ik ergens bij hoorde. Ik had altijd al affiniteit gehad met Indische mensen, mijn vriendinnen bleken meestal een Indische achtergrond te hebben en in de Indische winkel wilde ik altijd mensen aanspreken. Maar nu was het zover en kon ik voor mijn eigen mensen met mijn opleiding iets doen. Zo ben ik lid geworden van de KJBB.

Sinds ik in 1946 in Holland aankwam, heb ik me altijd wat geïsoleerd gevoeld. Na het kamp werd ik hier in de vijfde klas lagere school geplaatst, in een groep die al vijf jaar met elkaar optrok. Ik kende de gebruiken en de spelletjes niet, ik wist niet eens wat een tol was. En de kinderen in de klas waren vijandig, ze lachten me uit om mijn manier van spreken en scholden me uit voor poepchinees.

In het kamp heb ik vaak tegen mijn moeder gezegd: 'Het zal leuk zijn als de oorlog voorbij is, maar dan heb ik geen broertjes en zusjes meer'. Ik ben enig kind en ik zag er tegenop om alleen met mijn ouders verder te moeten. In het kamp waren er altijd kinderen, je sliep naast elkaar, je had altijd iemand om mee te spelen. Natuurlijk waren er ook die ellendige dingen, daar hoef ik nu niet over uit te weiden, maar je had altijd elkaar. In Holland was ik mijn vriendjes kwijt en op die school vond ik geen nieuwe.

Je went er natuurlijk wel aan en op de middelbare school heb ik een paar leuke jaren gehad. Maar toen bleef ik zitten en kwam opnieuw in een klas terecht waar ik niet bij hoorde. En later op de sociale academie, dat was een ramp, dat was echt vreselijk. Het was in de jaren zestig en alles moest anders. Maar ik kwam van het gymnasium en mij vonden ze maar een kak-madam. Ik mocht dus weer niet meespelen, ik deugde niet, ik werd bespottelijk gemaakt. Als dat maar lang genoeg doorgaat, krijg je het gevoel dat je niets waard bent, of de grond onder je voeten wordt weggehaald.

Over het kamp zeg ik altijd, dat ik er niets aan heb overgehouden. Want ik ben niet afgeranseld en mijn vader, moeder en ik zijn er levend uitgekomen. Het was lastig dat ik altijd voor mijn moeder moest zorgen. Ze was veel ziek en lag dan op bed en deed zielig. Lastig was ook dat ze altijd ruzie maakte. Mijn moeder was joods en als ze iemand vervelend vond, was het meteen een antisemiet en mocht ik er niet meer mee omgaan. Ik wist helemaal niet waar ze het over had. Wel voelde ik dat ze een druk op me legde. En daarom probeerde ik zoveel mogelijk te ontsnappen.

Ik herinner me bijvoorbeeld dat ik onder de balé-balé lag, een soort plankier waar we in het kamp op sliepen. Het was daaronder maar één hand hoog, de volwassenen konden er niet komen, maar wij kinderen kropen daar weg. Het kamp was in een klooster, je lag lekker met je buik op de koude tegels. Ik verstopte me vaak met een vriendinnetje, dat heel mooi kon tekenen. Ze tekende papieren poppen, die je met papieren kleren aan en uit kon kleden. Onder die balé-balé lagen we uren te spelen en dan kon niemand ons vinden. En zo waren er nog veel meer plaatsen in het kamp waar je je kon verbergen. Ik was zo vaak weg dat een vriendin van mijn moeder een keer vroeg: 'Wat doet dat vreemde kind hier toch?'

In mijn verdere leven is het eigenlijk zo gebleven. Mijn moeder heeft het kamp overleefd, ze is vijftiennegentig geworden. En altijd heb ik die druk gevoeld. Ik moest dus wel leren om mijn grenzen te bewaken. Mijn werk heb ik altijd heerlijk gevonden, ook om te ontsnappen. Lekker werken, lekker weg onder de balé-balé.

Toen we terugkwamen, bleek de familie van mijn moeder grotendeels te zijn omgekomen. Dat is de echte oorlog voor mij, het verdriet dat die paar overgebleven familieleden moesten dragen. Ik heb altijd gevonden dat je de kampen uit Indië en de kampen hier in Europa niet met elkaar kunt vergelijken. Wij zijn er tenminste levend uitgekomen. Misschien vind ik het daarom moeilijk om te zeggen dat ik aan het kamp iets heb overgehouden. Maar ik was wel blij met die kaart op het ICODO, blij

dat ze ergens in Holland zoveel van ons weten. Want ik heb altijd gedacht, dat wij uit Indië eigenlijk onze mond moesten houden.

Onder elkaar

Of we nu wit zijn of bruin, de meesten van ons kennen het gevoel dat we een groter of kleiner stuk van ons leven niet met anderen kunnen delen. Vandaar de behoefte om te praten met mensen die net zo zijn als jij, om af en toe thuis te zijn. Niet omdat we in het verleden zijn blijven steken, maar omdat we met elkaar iets delen dat je met Nederlanders niet delen kunt. Het doet je goed om af en toe onder elkaar te zijn. Want dan realiseer je je weer dat je geen eenling bent, maar dat er overal mensen zijn zoals jij.

Daar komt nog bij dat een heleboel mensen van onze leeftijd opgehouden zijn met werken. Dan ga je haast vanzelf meer terugdenken aan het Indische verleden. Je hebt er meer tijd voor, dus je gaat boeken lezen en je in de geschiedenis verdiepen. Dan merk je dat die periode toch een belangrijk stuk vormt van je verleden.

Ook al komen we niet zo vaak bij elkaar, toch functioneren de regio-bijeenkomsten als een vangnet. Je ziet soms mensen binnenkomen, heel voorzichtig, omdat ze weten dat het over een voor hen bedreigend onderwerp zal gaan. En na zo'n bijeenkomst kan iemand helemaal overstuur zijn. Dan praat je met zo iemand en je verwijst hem of haar naar een kongsi of naar de reguliere hulpverlening. We nodigen de laatste tijd een maatschappelijk werker van Pelita uit, ook in verband met problemen bij de wetsuitvoering. De KJBB blijft nodig, zolang er mensen zijn die nog last hebben van de oorlog. Ik zie ze voor me, de kwetsbaren en gekwetsten, die vaak een therapie achter de rug hebben en na afloop daarvan nog ergens bij willen horen. Ook al worden we ouder, zolang er nog mensen zijn die deze club nodig hebben, zal het werk door moeten gaan.

Freddy Begemann

Aart Pontier (1924)

Belangenbehartiging bij de Vereniging ex-Dwangarbeiders Nederland

In 1987 stond er een bericht in een aantal kranten, waarin een Duitse vormingsleider Nederlandse mannen die tijdens de oorlog in Duitsland gewerkt hadden uitnodigde om een ontmoeting te hebben met Duitsers van gelijke leeftijd. Bij die ontmoeting zouden ook scholieren betrokken worden. Ik had al eerder bijeenkomsten georganiseerd van ex-kampbewoners, ik was er dus al mee bezig. Bovendien vond ik het belangrijk dat de jeugd erbij gehaald werd. Daarom ben ik naar die conferentie gegaan.

Er waren geen Duitsers komen opdagen, maar er was wel een kleine twintig man uit Nederland. We voerden gesprekken met vertegenwoordigers van politieke partijen, met enkele predikanten en met de burgemeester van het dorp waar de conferentie werd gehouden. En met de scholieren. Toen we daar als Nederlandse mannen bij elkaar zaten, merkten we dat we één ding gemeenschappelijk hadden, namelijk dat we er in al die jaren nooit over hadden gesproken. Daar in Duitsland besloten we, dat er wat aan gedaan moest worden.

Eén van ons had gezeten in de werkgroep, die aan de wieg heeft gestaan van de Stichting Burger-Oorlogsgetroffenen (SBO). Hij wist het een en ander van de wetten, die inmiddels tot stand waren gekomen, zoals de Wet uitkeringen burger-oorlogsgetroffenen. We besloten om de doelgroep op de hoogte brengen van wat er inmiddels op dit terrein allemaal tot stand was gebracht. Zelf heb ik aangeboden om documentatie te verzamelen, vooral van de mensen zelf.

Vereniging ex-Dwangarbeiders Nederland (VDN)

Terug in Nederland hebben we met journalisten gesproken en er zijn berichten in de kranten verschenen, met informatie over dwangarbeiders in het algemeen en over de wetten en regelingen. Toen barstte het los. Een lawine van brieven en telefoontjes, mensen die soms wel een half uur aan de telefoon hingen, ik voelde me vaak een biechtvader. 'Eindelijk

gebeurt er wat, eindelijk kunnen we erover praten', dat was de teneur die uit die telefoontjes en brieven naar voren kwam.

De eerste vraag van de journalisten was, waarom we er zo laat mee kwamen. Daar is wel een verklaring voor te geven. Na de terugkeer uit Duitsland konden de meeste mannen hun verhaal niet kwijt, ook omdat ze in het naoorlogse Nederland aangekeken werden op het 'vrijwillig' naar Duitsland gaan. We werden dus gezien als halve collaborateurs. Dat de stemming niet zo positief was, verklaart misschien ook waarom een vereniging van mannen die in Duitsland moesten werken na korte tijd weer ter ziele is gegaan. Van regeringszijde was er geen enkele belangstelling, er was eerder sprake van tegen- dan medewerking. En zo is die vereniging na een paar jaar weer verdwenen.

Sommigen die schreven of belden wilden meer. Ik heb dus wat mensen uitgenodigd en zo is er een werkgroep tot stand gekomen, met een secretaris, een penningmeester en ik moest dan maar voorzitter zijn. En daarna hebben we iedereen aangeschreven voor een vergadering, er zijn zestig mensen gekomen. Zo is de Vereniging ex-Dwangarbeiders Nederland opgericht.

We wilden bereiken dat het verhaal van de dwangarbeiders een plaats zou krijgen in de geschiedenis. Want na de terugkeer in Nederland was er voor ons weinig aandacht. Daarnaast wilden we gehoor krijgen bij de overheid. Van het begin af aan is er dus een dubbele doelstelling geweest: de belangenbehartiging en het verzamelen van documentatie.

Het was een hectische tijd, die periode van de werkgroep en het oprichten van de vereniging. Er zijn er altijd maar een paar die het werk doen, dus met een man of drie, vier moest je alles organiseren. Ook het werk in het land, waar we in elke provincie bijeenkomsten hadden. Je liet ergens een bericht in de pers verschijnen, de mensen die eerder hadden geschreven werden uitgenodigd, en zo werd er in de provincies een afdeling opgericht, met een eigen bestuur, zodat je kon delegeren. Het was een gigantische klus, maar het moest gebeuren, want je had een basis nodig om als Vereniging ex-Dwangarbeiders Nederland naar buiten te kunnen treden.

Belangenbehartiging

In de jaren dat we in Duitsland werkten hebben we pensioenrechten opgebouwd. Duitsland heeft in de jaren vijftig die rechten afgekocht, de Nederlandse regering heeft toen in één keer twintig miljoen gekregen.

Na de herenigingen van de beide Duitslanden kwam daar nog eens vijftig miljoen bij. Van dat geld hebben wij géén pensioen gekregen. Op mijn vijfenzestigste bleek, dat ik voor elk jaar dat ik in Duitsland heb gewerkt vijftig gulden kreeg. Een eenmalige uitkering van honderd gulden, dat was alles. En daar moest de belasting nog af. Dit is een punt dat blijft knagen. Een heleboel weggevoerde mannen waren gewoon arbeider. Die zullen naast hun AOW niet zo'n geweldig pensioen hebben opgebouwd. Voor hen was het leuk geweest, als ze voor elk jaar werken in Duitsland niet één keer, maar elke maand vijftig gulden pensioen erbij hadden gekregen. Op dit punt hebben we met de regering een jarenlange strijd gevoerd, er zijn proefprocessen geweest, er is een petitie aangeboden, maar het heeft niets opgeleverd.

In 1988 bestond de Duitse fabriek Daimler-Benz honderd jaar en bij die gelegenheid heeft men twintig miljoen ter beschikking gesteld voor de ex-dwangarbeiders uit de Tweede Wereldoorlog. Ook Nederland heeft een deel van dat geld gekregen. In België heeft de regering er bedden mee betaald voor ex-dwangarbeiders die verpleegd moesten worden. Maar in Nederland is het geld gegaan naar allerlei organisaties van oorlogsgetroffenen. Pas op het laatste moment kwam de SBO er achter, dat ze achter het net zouden vissen, ze hebben uiteindelijk vijftientwintig procent van dat bedrag gekregen. Maar onze vereniging, de Vereniging ex-Dwangarbeiders Nederland, werd overgeslagen. Het heeft heel wat lobbyen bij het toenmalige ministerie van WVC gekost voor die vijftientwintig procent van de SBO tussen hen en ons verdeeld werd. Van dat geld laten we nu ons blad drukken en ondersteunen we de ledenbijeenkomsten in de provincie.

We hebben heel wat afgepraat met de staatssecretarissen van WVC, Sociale Zaken en van Financiën, maar we kregen geen poot aan de grond. De enige die wat voor ons gedaan heeft is mevrouw d'Ancona, de toenmalige minister van WVC. Zij heeft gezorgd dat onze groep terecht kan op Centrum '45, een therapeutische behandelcentrum voor oorlogsgetroffenen. En zij heeft ons subsidie gegeven voor een betaalde kracht, die ons bij het beantwoorden van de brieven en telefoontjes veel werk uit handen heeft genomen.

Zijn eigen ontwikkeling

Ik heb altijd dingen georganiseerd, bij jeugdverenigingen, in het kerkelijk werk en als voorzitter van een schoolbestuur. Toen ik in Duitsland

zei dat ik me wel met het verzamelen van documentatie wilde bezighouden, voorzag ik niet dat er een vereniging zou komen. Ik heb me geen moment gerealiseerd wat ik me op mijn hals haalde.

In de oorlog werkte ik in een boekhandel in Rotterdam en daarnaast volgde ik de Handelsavondschool. Er werden af en toe wel eens razzia's gehouden. Daarom ben ik gaan werken bij een oom, die een fabriek had van verpakkingen voor levensmiddelen. Zo hoopte ik er buiten te blijven. Maar ik ben toch opgeroepen en naar Duitsland gestuurd.

Lichamelijk ben ik niet zo sterk. Gelukkig ben ik op kantoor beland, ik moest het schrijfwerk doen voor de *Lagerführer*. Dat werk kon ik aan, maar ik was wel de hele dag en de hele week aan die man overgeleverd, een echte nazi die dronk en mij behandelde als een slaaf. Ik heb er een geweldige haat tegen de Duitsers aan overgehouden, maar dat is later gelukkig weggeëbd.

Ik had daar een vriend met wie ik alles deelde. In de buurt van de fabriek woonde een familie, waar we samen vaak naartoe gingen. En in een naburig dorpje was er een dominee, die ons ook heel hartelijk ontving. Die vriend is bij een bombardement om het leven gekomen.

Zelf heb ik geen last van het verleden. Misschien omdat ik die familie bij de fabriek en het gezin van die dominee altijd ben blijven zien. Ieder jaar komen we bij deze families op bezoek. Ik streef naar verzoening met de Duitsers, al ben je wanneer je Duitsers van je eigen leeftijd ontmoet altijd wat terughoudend. Maar de contacten met de nieuwe generatie Duitsers vind ik belangrijk. Ik houd regelmatig lezingen, ook in Duitsland, omdat ik wil dat ze weten wat er in de oorlog is gebeurd.

Al vele jaren geleden heb ik voor het eerst een reünie georganiseerd voor de jongens uit onze barak. In 1985 kreeg ik contact met een Belg en samen hebben we een reünie georganiseerd voor de Belgen, Fransen en Nederlanders. Uit Nederland waren toen alle mannen aanwezig. Zo ben ik zelf al jaren met het verleden bezig. Met die reünies ben ik tot voor kort doorgedaan. Ik heb er veel goede contacten met Fransen en Belgen aan overgehouden en er is een drukke correspondentie gegroeid.

Het documentatiecentrum

Al meteen na de oorlog was er het verwijt dat we vrijwillig naar Duitsland waren gegaan. Dat verwijt werpen we ver van ons. Want we zijn opgeroepen door de arbeidsbureaus en als je niet verscheen, werden je de ergste straffen in het vooruitzicht gesteld. Dat vooroordeel was er ook

bij de overheid, en het bleek moeilijk te overwinnen. Daarom gebruiken we in onze publicaties en correspondentie consequent de term 'dwangarbeider'. Zelfs onze leden hebben er soms moeite mee, maar het is de werkelijkheid, we zijn onder dwang weggegaan, dus we mogen dat woord gebruiken.

In dit verband is ook ons documentatiecentrum belangrijk. Daarmee heb ik me naast het voorzitterswerk intensief beziggehouden. Want via brieven, dagboeken en andere documenten kun je laten zien wat zich werkelijk heeft afgespeeld. Het gaat erom voor de geschiedschrijving zoveel mogelijk gegevens te bewaren. Als mensen ons bellen en hun verhaal vertellen, verwijzen we ze, als dat nodig is naar de bestaande hulpverlening. Maar vaak vragen we hen ook om hun belevenissen op papier te zetten. Daarmee hebben we een dubbel doel: aan de ene kant blijken mensen zelf er wat aan te hebben, aan de andere kant dragen ze zo bij aan de geschiedschrijving. Er is wel het een en ander gepubliceerd, maar nog betrekkelijk weinig. En daarom is het goed dat een groot deel van ons documentatiecentrum bestaat uit verhalen van mannen die het zelf hebben meegemaakt.

We verzamelen ook foto's. Vaak mocht er in die jaren niet gefotografeerd worden, maar er waren er toch altijd die een fototoestel bij zich hadden. Er blijken nog foto's te zijn.

Als je die persoonlijke verhalen leest, ga je pas begrijpen wat zich allemaal heeft afgespeeld. De mensen hebben er altijd over gezwegen, daarom weten we zo weinig. Je hebt bijvoorbeeld geen idee, van wat zich in die *Erziehungslagers* heeft afgespeeld, waarin je belandde als je gestraft werd.

Er zijn mannen die in die tijd een dagboek hebben bijgehouden. Een belangrijke bron zijn ook de brieven, die in die jaren naar huis werden geschreven. Daarnaast verzamelen we tijdschriftartikelen en andere publicaties. En ook documenten uit die tijd, bijvoorbeeld *Ausweise*. Zo krijg je een verzameling, waar een latere onderzoeker iets aan heeft.

Mijn vader heeft de brieven die ik zelf naar huis geschreven heb, altijd bewaard. Hij heeft ze me op een gegeven moment gegeven, een doos vol. Met die Belg met wie ik die reünie heb georganiseerd, ben ik dingen gaan uitzoeken. Toen kwamen ook die brieven weer te voorschijn. Dat alles is uitgroeid tot een publicatie, waar ik naast mijn voorzitterschap drie jaar aan bezig ben geweest. Het boek is in 1990 verschenen en inmiddels in het Duits vertaald.

De toekomst

Onlangs heb ik een koninklijke onderscheiding gekregen, ook in het verband met het vrijwilligerswerk. Voor mij is dat een erkenning. Ik ben tien jaar voorzitter geweest en ik vind dat jongere mensen het nu maar moeten overnemen. Per 1 januari 1999 is de VDN gefuseerd met de SBO. Zij deden al de individuele hulpverlening. Daarnaast nemen ze nu de belangenbehartiging over en de ondersteuning van de regionale bijeenkomsten.

Ons blad zal nog wel enige tijd verschijnen, want daar hebben we nog voor vier jaar subsidie voor. Het documentatiecentrum zal uiteindelijk naar het NIOD gaan. Maar voorlopig blijf ik daar zelf nog mee bezig, zolang mijn gezondheid het toestaat.

We hebben onze leden nog een boek toegezegd over de vereniging. Op basis van de afdelingsjaarverslagen willen we een beschrijving geven van de werkzaamheden. Het boek zal voor de helft bestaan uit foto's van onze eigen fotograaf, ook een ex-dwargarbeider. Dat wordt dus de afsluiting.

Freddy Begemann