

Vrijwilligers onmisbaar bij eerstelijnsinstellingen voor oorlogsgetroffenen

*Beatrice L. Jongkind **

Joods Maatschappelijk Werk, Stichting 1940-1945, Pelita, Stichting Burger-Oorlogsgetroffenen en de Bond van Nederlandse Militaire Oorlogs- en Dienstsachtoffers zijn begeleidende instellingen voor oorlogsgetroffenen. Zij bieden professionele hulp, maar maken ook gebruik van vrijwilligers. Voor welke activiteiten werven zij vrijwilligers en waarom? En welke begeleiding bieden zij deze vrijwilligers?

Voorgeschiedenis

De ontwikkeling van het vrijwilligerswerk bij de instellingen is divers. Zo kent de Stichting 1940-1945, een begeleidende instelling voor verzetsdeelnemers, vervolgingsslachtoffers en burger-oorlogsgetroffenen, een lange traditie van vrijwilligerswerk op het recreatieve vlak, terwijl men sinds een aantal jaren ook vrijwilligers aantrekt voor zogenaamd dienstverlenend vrijwilligerswerk. Sterker nog, deze stichting is van huis uit een echte vrijwilligersorganisatie. Het waren in eerste instantie de mannen en vrouwen uit het verzet zelf die elkaar en de achtergebleven weduwen en wezen ondersteunden en al tijdens de oorlog de Stichting 1940-1945 oprichtten. 'Wij zorgen voor jou en de jouwen', was daarbij de achterliggende gedachte. Uitgangspunt was de onderlinge solidariteit, aldus het jaarverslag van 1994. Het vrijwilligerswerk van de Stichting 1940-1945 richtte zich in de eerste plaats op oud-verzetsdeelnemers. De laatste tijd zijn de andere geledingen uit de doelgroep, vervolgingsslachtoffers en burger-oorlogsgetroffenen, meer aan bod gekomen. Nu maken zij op gelijke voet deel uit van de doelgroep van de Stichting 1940-1945. Ook de Stichting Joods Maatschappelijk Werk (JMW) kent een lange traditie van vrijwilligers die actief zijn op het terrein van de individuele zorg, vriendschappelijk huisbezoek of contactbezoek geheten. Dit begon eind jaren zeventig, toen binnen JMW werd geconstateerd dat er een

* Mevrouw B.L. Jongkind is geestelijk verzorger en freelance journalist.

sterke behoefte bestond bij joodse ouderen aan joods sociaal contact. Aangezien de maatschappelijk werkers van deze stichting zelf niet aan die behoefte konden voldoen, stelde het bestuur iemand aan om vrijwilligers te werven. Inmiddels kent JMW een aparte afdeling vrijwilligerswerk. Werving gebeurt via oproepen in joodse bladen, zoals het Nieuw Israëlietisch Weekblad en het JMW-bulletin Benjamin, huis-aan-huisbladen, folders, via Internet en op persoonlijk verzoek.

JMW is van oorsprong een professionele hulpverleningsorganisatie. De joodse gemeenschap kende voor de oorlog georganiseerde vormen van liefdadigheid door talloze armbesturen, verenigingen en stichtingen. Door toedoen van de bezetter was hier weinig van over. Direct na de oorlog ontstonden daarom joodse coördinatiecommissies met het doel belangen te behartigen van de joodse gemeenschap en een basis te leggen voor de hulpverlening. Dit was de aanzet tot het ontstaan van de Stichting JMW in 1947/1948.

De Bond van Nederlandse Militaire Oorlogs- en Dienstslachtoffers (BNMO) daarentegen is net zoals de Stichting 1940-1945 van oorsprong weer een echte vrijwilligersorganisatie. De bond wil behalve het behartigen van belangen ook de onderlinge band tussen de leden versterken en dat laatste gebeurt al vanaf het begin door vrijwilligers. Contactpersonen noemt de BNMO hen en ze zijn vrij autonoom, onder meer vanwege de eigen afdelingsbesturen van de bond. Een contactpersoon is een visitekaartje van de BNMO schrijft de 'Handleiding voor contactpersonen' van de vereniging die is opgericht in augustus 1945 voor militairen die tijdens de oorlog blijvend invalide zijn geraakt door verwonding of ziekte. Momenteel heeft de vereniging 6.800 leden, onder wie inmiddels ook militairen uit de strijd in Indonesië, Korea, Nieuw-Guinea, Libanon, Cambodja en voormalig Joegoslavië. Ook lid zijn zij die in en aan de dienst een blijvend letsel of een ziekte hebben overgehouden.

De Stichting Pelita, een begeleidende instelling voor Indische oorlogsgetroffenen, is eveneens een vrijwilligersorganisatie van oorsprong. Bij deze stichting bestond het vrijwilligerswerk aanvankelijk uit de opvang en eerste verzorging van de duizenden repatrianten die na de oorlog vrijwel wekelijks in Nederland arriveerden. Pelita professionaliseerde en het aantal vrijwilligers werd verminderd. Inmiddels is Pelita een nieuwe koers ingeslagen, waarbij in de afgelopen jaren een groot aantal nieuwe vrijwilligers is aangetrokken voor diverse werkzaamheden en projecten. Gezien de nieuwe koers moesten beleid en praktijk op schrift worden gesteld, hetgeen resulteerde in een vrijwilligershandleiding die zicht

geeft op de rol, positie en werkzaamheden van de vrijwilliger binnen de instelling.

De Stichting Burger-Oorlogsgetroffenen (SBO) is de jongste loot aan de stam van de professionele instellingen voor oorlogsgetroffenen en ontstond uit de Werkgroep Burger-oorlogsslachtoffers die in de jaren zeventig streed voor een eigen wettelijke regeling. Resultaat: de aanname van de Wet uitkeringen burger-oorlogsgetroffenen (Wubo) in 1984. De activiteiten van de SBO richtten zich in het verleden met name op de Wubo. De laatste jaren wordt er nadrukkelijk aandacht besteed aan het opzetten en uitbouwen van het vrijwilligerswerk.

Alle instellingen maken gebruik van vrijwilligers uit eigen kring.

Taken

Stichting 1940-1945

De taken van de vrijwilligers bij de verschillende instellingen vertonen veel overeenkomsten.

'In totaal zetten ongeveer vijfhonderd mensen zich in hun vrije tijd in voor het werk van de Stichting,' zegt mevrouw A.F. Groeneveld, beleidsmedewerker Maatschappelijke Dienstverlening van de Stichting 1940-1945 op het hoofdkantoor in Amsterdam. 'In de organisatie ervan spelen de districtsraden en de coördinatoren vrijwilligerswerk op het hoofdkantoor en de districtskantoren een centrale rol. Het vrijwilligerswerk van de Stichting 1940-1945 kent tegenwoordig twee elkaar aanvullende gezichten: het individuele en het groepsgerichte vrijwilligerswerk.

Het individuele vrijwilligerswerk ligt in het verlengde van het professionele maatschappelijk werk. Huisbezoeken bij mensen die eens willen praten, vervoer naar de dokter of naar bijeenkomsten bijvoorbeeld. Het komt voor dat een maatschappelijk werker zijn of haar behandelplan met een cliënt heeft afgerond en een beroep doet op een vrijwilliger om af en toe eens bij een cliënt langs te komen. Omgekeerd kan een vrijwilliger op problemen stuiten die tot het inschakelen van het maatschappelijk werk leiden.

Daarnaast bestaan er in het gehele land contactgroepen, soms puur plaatselijk, soms regionaal. Hun activiteiten lopen uiteen: van busreizen en kerstdiners tot koffie-ochtenden en een middagje kaarten. In veel districten van de Stichting 1940-1945 wordt een jaarlijkse contactdag georganiseerd. Het zijn allemaal mogelijkheden waardoor lotgenoten contacten met elkaar kunnen hebben.

Vroeger kon men veel meer onderling regelen. Oud-gevangenen van

concentratiekampen stonden elkaar bij in moeilijke uren. Waar dat kan, gebeurt dat nog, maar men kan dit steeds minder opbrengen. De Stichting 1940-1945 probeert hiervoor, waar nodig, een vervanging te organiseren. Het oudste lotgenotencontact dat de Stichting 1940-1945 organiseert zijn trouwens de vakantieweken. Vlak na de bevrijding gingen weduwen van omgekomen verzetsmensen, meestal jonge vrouwen, een weekje met elkaar naar een jeugdherberg; zo waren zij er even tussenuit en konden ze ervaringen, vreugde en verdriet met elkaar delen. Nu zijn het hoogbejaarde dames die in vertrouwd gezelschap een week vakantie hebben.'

Joods Maatschappelijk Werk

JMW kent in eerste instantie drie soorten vrijwilligerswerk.

Om te beginnen zijn er vrijwilligers die actief zijn op het terrein van de individuele zorg; het afleggen van vriendschappelijke huisbezoeken, het doen van kleine boodschappen voor cliënten, even samen naar de winkel, wandelen, een terrasje pikken of helpen met administratie en vervoer, vertelt mevrouw K. Anstadt, hoofd vrijwilligerswerk van JMW in Amsterdam. 'Het verzoek om een vrijwilliger in de individuele zorg komt meestal via het maatschappelijk werk of via de afdeling thuiszorg, soms ook via familie of het joodse Riagg. Als een vrijwilliger denkt dat een cliënt meer of zwaardere problemen heeft dan hijzelf aan kan, geeft hij dat door aan de vrijwilligers-begeleider. Het gaat er steeds weer om een goede afbakening te vinden tussen de taken van de vrijwilliger en die van de maatschappelijk werker. Het is wel even wennen voor een professionele organisatie als daar vrijwilligers bijkomen, je moet leren samenwerken. Nu gaat dat goed.'

De tweede taak van vrijwilligers bij JMW valt onder het opbouw- en het sociaal-culturele werk van de stichting. Vrijwilligers organiseren overal in Nederland joods sociaal contact, ontwikkelen netwerken, zetten joodse activiteiten op poten zoals koffie-ochtenden en thee-middagen en leiden joodse cafés en culturele activiteiten.

Verder is er het administratief werk voor JMW zelf. Zogenaamde 'post-vrijwilligers' verzorgen bijvoorbeeld de mailing voor de afdeling Samenlevingsopbouw.

Naast deze drie taken kent JMW in de regio Amsterdam nog een eigen vorm van vrijwilligerswerk binnen het Joods Ouderenwerk Amsterdam. Onder leiding van de ouderenwerker organiseren vrijwilligers bijvoorbeeld bijeenkomsten in café Schiller aan het Rembrandtplein en sociaal-

culturele evenementen voor ouderen. Het JMW-handboek voor vrijwilligers spreekt ten slotte nog over een telefooncirkel.

Anstadt: 'Maatschappelijk werkers die gespecialiseerd zijn in vrijwilligersbegeleiding, en opbouwwerkers begeleiden de vrijwilligers bij hun diverse taken. De gespecialiseerde maatschappelijk werkers begeleiden vrijwilligers die individuele contacten onderhouden, de opbouwwerkers begeleiden vrijwilligers die op sociaal-cultureel terrein actief zijn.'

Bond van Nederlandse Militaire Oorlogs- en Dienstslachtoffers

Voor de BNMO moeten de contactpersonen, zoals deze vrijwilligers uit eigen kring heten, minimaal eenmaal per jaar de bondsleden in hun regio bezoeken, als dezen daar prijs op stellen. Weduwen worden meestal bezocht door vrouwelijke contactpersonen, aldus hoofd maatschappelijk werk P.A. van der Drift. Daarnaast zijn de contactpersonen ook telefonisch beschikbaar voor leden, geven ze voorlichting aan nieuwe leden en signaleren ze behoeften en problemen. Bij zwaardere problematiek wordt verwezen naar een van de regio-maatschappelijk werkers van de vereniging. Via schriftelijke rapportage legt de vrijwilliger van elk bezoek verantwoording af aan zijn afdelingscoördinator, het zogenaamde bezoekrapport.

Pelita

Volgens mevrouw L. Leeuwendal, coördinator vrijwilligerswerk bij de stichting Pelita, kunnen vrijwilligers worden ingezet bij recreatieve werkzaamheden, bij vriendschappelijk huisbezoek aan cliënten die dreigen te vereenzamen of die zijn opgenomen in verzorgings- of verpleegtehuizen. Ook helpen vrijwilligers oudere cliënten bij hun administratie. Leeuwendal: 'Een ander project waar vrijwilligers worden ingezet, zijn de *Masuk Sadjja's*. Op deze inloopbijeenkomsten kunnen senioren met een Indische achtergrond elkaar in een informele sfeer ontmoeten. Vrijwilligers helpen mee bij de organisatorische kanten van deze middagen en treden op als gastheer of gastvrouw. Verder zijn vrijwilligers geworven voor hand- en spandiensten op het bureau zelf. Het gaat hier om administratieve werkzaamheden op piekmomenten waarbij vrijwilligers worden ingezet voor het verzorgen van mailingen, archiefwerkzaamheden en het bijhouden van de bibliotheekcatalogus.'

Stichting Burger-Oorlogsgetroffenen

De SBO tenslotte zet vrijwilligers in voor verdere opbouw van de organisatie van de doelgroep, voor belangenbehartiging en sociale dienstverle-

ning. Mevrouw H. Mook, coördinator vrijwilligerswerk van de SBO: 'Ook wordt er meer aandacht besteed aan het lotgenotencontact dat tot nu toe een ondergeschoven kindje was. Immers, onze doelgroep was nieuw, net als de Wubo zelf. Burger-oorlogsgetroffenen vormen een diffuse groep, zonder gemeenschappelijke ervaringen of rituelen. Zij willen meer met elkaar in contact komen en zich organiseren. Het aantal mensen dat op de landelijke en regionale contactdagen komt, groeit de laatste tijd flink en uit enquêtes blijkt dat hun behoefte aan lotgenotencontact sterk is. Wij treden de laatste jaren uit de schaduw. Burger-oorlogsgetroffenen zijn nog bezig zich te emanciperen en te organiseren. Tot omstreeks 1985 ging alle energie naar de Wubo, maar nadien is veel aandacht besteed aan belangenbehartiging en sociale dienstverlening, dus ook aan vrijwilligerswerk en lotgenotencontact.'

Profiel

Aan de vrijwilligers van de Stichting 1940-1945 wordt via een intakegesprek gevraagd wat hun motivatie is om het werk te willen doen. Ook wordt dan verteld wat deze stichting van hen verwacht, aldus Groeneveld. Komen de vrijwilligers van de Stichting 1940-1945 meestal uit verzetskringen (eerste en tweede generatie), voor JMW geldt dat vrijwilligers een joodse achtergrond moeten hebben, zegt Anstadt. 'Dit betekent dat in principe ieder met tenminste één joodse ouder vrijwilliger kan worden. Affiniteit met de doelgroep is nodig, de vrijwilliger moet lotgenoot zijn. Tot op heden vervult de vrijwilliger een belangrijke rol in het dichtens van de gaten in het door de oorlog weggevalen joodse netwerk. Hij moet daarom deel uitmaken van de eigen omgeving van de cliënt en de joodse cultuur en geschiedenis met hem gemeen hebben, zodat de cliënt niet veel hoeft uit te leggen. Vroeger zeiden we tegen elkaar dat vrijwilligers een beetje de weggevalen familie vervangen. Intussen hebben we geleerd hierin duidelijke grenzen te stellen. De vrijwilliger is lotgenoot, maar kan niet echt de functie van familie vervullen. Een van de vragen in de aanname-gesprekken is of de aanstaande vrijwilliger er tegen kan als er over de oorlog wordt gepraat. Sommigen die hier moeite mee hebben, willen liever praktisch vrijwilligerswerk doen. Het vrijwilligerswerk moet daarom wel een beetje maatwerk zijn. We vragen duidelijk naar iemands motieven om dit werk te willen doen en na vier maanden vindt een evaluatie plaats. Het is namelijk moeilijk te voorspellen hoe een nieuwe vrijwilliger zal functioneren en soms moet je

iemand duidelijk maken dat het beter is dat hij het werk niet voortzet of ander vrijwilligerswerk gaat doen.'

Uitgangspunt voor werving bij Pelita is de Indische achtergrond van de vrijwilliger of een duidelijke affiniteit en/of kennis van de Indische cultuur. Van belang is of vrijwilligers geschikt zijn voor het werk waarvoor zij zich opgeven. Zorgvuldig wordt bekeken of het werk niet emotioneel te belastend is voor de vrijwilliger, die vaak ook zelf direct of indirect tot de doelgroep van Pelita hoort.

Ook bij de BNMO speelt lotgenotencontact een grote rol in het vrijwilligerswerk. Landelijk gezien heeft de bond de beschikking over zo'n honderdvijftig contactpersonen. Lotgenotencontact roept herkenning op en is daarom laagdrempelig, aldus de BNMO.

Bij de SBO worden ook intakegesprekken gevoerd met vrijwilligers, onder andere over de motivatie. Bij de werkzaamheden van de vrijwilligers ligt de nadruk op het begeleiden van lotgenotencontact.

Deskundigheidsbevordering

Alle instellingen benadrukken het belang van deskundigheidsbevordering. Zo kunnen vrijwilligers van de eerstelijnsinstellingen deelnemen aan verschillende cursussen van het ICODO.

Bij JMW verzorgt Anstadt ook zelf de deskundigheidsbevordering. Vrijwilligers leren bijvoorbeeld in de cursus 'Vriendschappelijk huisbezoek' grenzen te trekken tussen vriendschap en professionaliteit. Wat zeg je bijvoorbeeld, als een cliënt jou als vrijwilliger vraagt om te komen eten en je hem of haar niet wilt kwetsen door 'nee' te zeggen? Ook cursussen 'Rouwverwerking' en 'Dementie' zitten in het pakket alsmede een cursus 'Macht en onmacht in de hulpverlening'. Opbouwwerk-vrijwilligers leren onder meer wat teamwork is, wat het is gastheer of -vrouw te zijn en krijgen scholing in sociale vaardigheden.

Pelita biedt deskundigheidsbevordering aan via bijvoorbeeld het aanbod van ICODO. Verder worden de vrijwilligers bij hun werkzaamheden in diverse projecten bijgestaan via een persoonsgerichte begeleiding door maatschappelijk werkers uit de instelling zelf.

De deskundigheidsbevordering voor contactpersonen van de BNMO bestaat uit kaderdagen waarop bepaalde thema's uit het vrijwilligerswerk worden besproken. Daarnaast krijgen contactpersonen scholing aangeboden van de Stichting Dienstverlening Veteranen en het ICODO. Ook de SBO doet voor scholing een beroep op het ICODO, maar heeft ook

eigen plannen voor de ontwikkeling van de deskundigheidsbevordering van te werven vrijwilligers.

Vergoeding

Onkostenvergoedingen, zoals telefoon- en portokosten, kilometer- en reiskosten worden door vrijwel alle instellingen aan de vrijwilligers verstrekt. Vrijwilligers zijn meestal ook verzekerd tegen bepaalde risico's. Het JMW-handboek voor vrijwilligers regelt de positie en het werk van de vrijwilliger het meest tot in detail. Zo is er een apart hoofdstuk over de rechtspositie van vrijwilligers en een hoofdstuk over begeleiding en scholing. JMW vergoedt de vervoerskosten en de ongevallenverzekering van vrijwilligers evenals de auto-inzittendenverzekering voor hen die cliënten vervoeren. Verder alle reële onkosten, zoals telefoon- en portokosten en de voor cliënten gekochte bloemetjes of andere kleine attenties. Eenmaal per anderhalf jaar is er een landelijke vrijwilligersdag. Verder krijgen de vrijwilligers jaarlijks een Chanoeka-cadeautje.

Toekomst

'Veel contactpersonen, onder wie gewezen militairen die hun dienstitijd in het voormalig Nederlands-Indië hebben doorgebracht, willen op grond van hun leeftijd hun bezoekwerk zo langzamerhand stoppen', zegt Van der Drift over de toekomst van het vrijwilligerswerk van de BNMO. 'Tegelijkertijd melden zich minder nieuwe vrijwilligers.'

Mevrouw Mook van de SBO wijst eveneens op dit probleem. 'Probleem is dat de burger-oorlogsgetroffenen zelf straks te oud zijn om nog vrijwilligerswerk te doen. En hun kinderen zijn niet georganiseerd en kunnen ook geen aanspraken maken op de Wubo. In deze tijd nog een complete eigen vrijwilligersorganisatie opzetten om dat lotgenotencontact gestalte te geven, daar geloven we dan ook niet zo in. Vandaar dat we de vrijwilligers willen gaan betrekken van reguliere (vrijwilligers)organisaties. Wel blijft de SBO zelf verantwoordelijk voor de kwaliteitscontrole van de uitbestede werkzaamheden. Tegelijkertijd wil de SBO die algemene hulpverlening leren meer alert te zijn op de aanwezigheid van oorlogsproblematiek en haar deskundigheid in deze bevorderen.'

Pelita heeft op dit moment ruim honderd vrijwilligers in dienst en dat aantal zal verder toenemen, mede door de aansluiting van diverse Indische vrijwilligersorganisaties voor de oudere generatie oorlogsge-

troffenen, zoals het voormalige 'Madjoe'. Leeuwendal: 'Anders dan de andere instellingen heeft Pelita weinig moeite om vrijwilligers te werven. Mensen sluiten zich spontaan aan, omdat zij zich graag voor de 'Indische zaak' willen inzetten. Pelita ziet daarom een toekomst met een groeiend aantal vrijwilligers en daar wordt in het huidige vrijwilligersbeleid ook rekening mee gehouden.'

Ook JMW denkt na over de toekomst van het vrijwilligerswerk. Momenteel heeft de stichting de beschikking over meer dan tweehonderd vrijwilligers, meestal tussen de vijftig en de zeventig jaar. Ook veertigers melden zich wel, dertigers minder, aldus Anstadt. 'JMW kan niet zonder vrijwilligers. Werving blijft een aandachtspunt. Daarbij moet je rekening houden met het feit dat het een landelijke trend is dat ouderen ook leuke dingen voor zichzelf gaan doen. Men houdt zich bovendien veel bezig met de kleinkinderen, omdat de kinderen werken. Vijftig- en zestigplussers zorgen daarnaast soms nog voor de eigen ouders. Tot nu toe lukt het gelukkig om vrijwilligers te krijgen. Het vrijwilligerswerk moet tenslotte toch uit de gemeenschap zelf komen.'

Peter ter Veer (1935)

Contactbezoek van de Stichting 1940-1945

Als vrijwilliger bezoek ik oudere oorlogsgetroffenen. Wanneer ik een nieuw adres krijg, bel ik op en stel me voor: 'Mijn naam is Ter Veer, ik werk als vrijwilliger voor de Stichting 1940-1945 en van het maatschappelijk werk heb ik gehoord, dat u het op prijs stelt wanneer er iemand bij u langs zou komen'. Als zo iemand aangeeft inderdaad een vrijwilliger te willen zien, maken we een afspraak. Wanneer ik voor het eerst kom, legitimeer ik me met een pasje van de Stichting.

Zo heb ik een man leren kennen uit het KNIL, het Koninklijk Nederlands-Indisch Leger. We konden goed met elkaar opschieten omdat we allebei uit Indië kwamen. Na zijn overlijden heeft de familie een brief gestuurd en daaruit heb ik pas begrepen, hoeveel mijn bezoeken voor hem betekend hebben. Een andere man had een slechte gezondheid en voor hem heb ik een aanleunwoning gevonden vlak bij de lift. Hij lag maanden in het ziekenhuis en ik zei tegen hem: 'Denk erom dat je in leven blijft, want je moet je nieuwe huis nog zien'.

Het vrijwilligerswerk van Stichting 1940-1945 is bedoeld voor ouderen, die in hun leven weinig meer hebben. Misschien is er ruzie met de kinderen, misschien hebben ze veel teleurstellingen ondervonden. Als vrijwilliger ben je er voor het sociale contact, je denkt aan hun verjaardag, je brengt een bloemetje mee, je praat met de mensen, als ze dat willen ook over het verleden.

Er was een man in het verzorgingshuis, die niet naar de soos durfde. Ik proefde bij hem een enorme eenzaamheid. Hij heeft me over zijn kamp verteld, ik heb in het kort mijn eigen kampervaringen beschreven. Dat vertellen aan elkaar werkt positief. Hij had nog contact met één zoon en samen met die zoon heb ik hem na verloop van tijd zover gekregen, dat hij in de auto meeding om boodschappen te doen. Later ben ik eens bij hem langs gegaan op het moment dat er in dat huis koffie werd gedronken. Toen zijn we samen naar de soos gegaan. Uiteindelijk bleek hij het daar leuk te vinden. Maar ik heb heel wat op hem moeten inpraten: dat overlevenden niet in een hoekje moeten wegkruipen, maar juist de

wereld in moeten gaan, want als overlevende heb je de opdracht om dóór te gaan. Dat mag ik zeggen, omdat ik zelf in het kamp heb gezeten. Zo benadruk je het positieve. En op een gegeven moment was hij zover.

Zijn eigen verleden

Ik ben in Indië geboren en tot mijn zesde heb ik een leuke jeugd gehad. Maar toen werden we geïnterneerd, mijn vader ging naar het mannenkamp, ik kwam met mijn moeder en zuster in een gezinskamp terecht. Daar heb ik natuurlijk veel meegemaakt, je zag hoe mensen geslagen en gemarteld werden. Maar als gezin hebben we het overleefd. Daarna kwam de Bersiap, er werden huizen in brand gestoken en 's nachts hoorde je mensen gillen. Je sliep met een mes aan een stok gebonden naast je bed.

In 1946 kwamen we naar Nederland en we zijn in Friesland beland. In het kamp was er nauwelijks onderwijs, dus ik was elf toen ik in Friesland voor het eerst naar de lagere school ging. Ik was een rebel geworden, ik kon geen autoriteiten meer boven me verdragen. Op de middelbare school trok een leraar me eens aan mijn oor de bank uit, omdat ik zat te tekenen. Ik heb hem een fler midden in zijn gezicht gegeven, want ik zag de *Jap* weer.

Ik voelde zelf wel dat ik discipline nodig had, dus ik ben naar een internaat gegaan, waar ik in drie jaar mijn HBS heb gehaald. Daarna heb ik een opleiding gevolgd in fysiotherapie. Ik ben een tijd sociotherapeut in een TBS-inrichting geweest, maar ben uiteindelijk gaan werken als hoofd Civiele dienst in een verzorgingstehuis. Via studies ben ik opgeklommen en geëindigd als directeur van enige verzorgingstehuizen.

Nadat mijn vader is overleden, is bij mijn moeder het kampverleden enorm gaan opspelen. Ze veranderde in een negatieve en kritische vrouw. Omdat mijn zuster in het buitenland zat, kwam ik er alleen voor te staan. Aan de ene kant voelde ik me met die moeder, die ons door het kamp heeft gesleept, enorm verbonden. Maar dat ik altijd voor haar moest zorgen en altijd tegen dat negatieve in moest gaan, was ook een last.

Met mijn vijfenvijftigste kon ik stoppen met werken en in diezelfde periode is mijn moeder overleden. Het was of mijn tegenpool wegviel, of ik zelf verdween, toen ik niet meer tegen die negatieve stemmingen van haar hoefde in te gaan. In ieder geval ben ik toen in een enorm diep gat gevallen. Ik kreeg depressies, ik sloot me op, ik had geen vertrouwen meer in mensen. Daarom ben ik naar de Stichting 1940-1945 gegaan.

Nadat de ergste depressies voorbij waren, ben ik huisbezoek gaan doen voor de kerk. Door mijn gesprekken met het maatschappelijk werk van de Stichting kreeg ik het idee, dat ik met mijn levenservaring misschien iets voor andere oorlogsslachtoffers zou kunnen betekenen. Zo ben ik ertoe gekomen om als vrijwilliger voor de Stichting te gaan werken. Allereerst omdat ik mijn steentje wilde bijdragen. Maar ook om iets terug te doen. Want aan hun hulp heb ik veel te danken.

Het vrijwilligerswerk helpt me mijn eigen depressies de baas te blijven. Bovendien wil je iets doorgeven. Ik denk dat het voor de cliënten goed is, als ze te maken krijgen met vrijwilligers die zelf de oorlog hebben meegemaakt, of dat nu in Europa of Indië is geweest.

Ondersteuning

Toen ik me eens bij een mijnheer met mijn pasje legitimeerde, zei hij: 'Jij bent veel te jong, wat kun jij nu weten van de oorlog?' Dat maakte me woedend, het vooroordeel dat kinderen tijdens een oorlog niets zouden meemaken. Maar ik had inmiddels geleerd mijn woede te beheersen. Dus toen hij me binnenvroeg, is het gesprek toch op gang gekomen. En later heb ik me door hem wel erkend gevoeld, want hij vroeg waar ik gezeten had en toen kon ik in het kort wat over mijn eigen kamp vertellen. Ook zonder die erkenning was ik hem wel blijven bezoeken, want ik kwam namens de Stichting en het ging om hem. Maar het voorbeeld maakt wel duidelijk dat je als vrijwilliger in het contact met een cliënt problemen kunt krijgen. Als je in zo'n boosheid blijft hangen, moet je ergens op kunnen terugvallen.

Als je bij je werk een probleem krijgt, kun je als vrijwilliger contact opnemen met het maatschappelijk werk van de Stichting. Er is hier een maatschappelijk werker geweest om te praten over huisbezoeken in het algemeen. De maatschappelijk werkers mogen je niet vertellen hoe diep ze met hun cliënten zijn gegaan, dus er blijft veel wat je zelf moet uitzoeken. In het begin weet je dus niet waar bij de ander de wonden liggen en moet je extra voorzichtig zijn. Gelukkig is het tot nu toe altijd goed gegaan.

Er zijn wel meer momenten waarop ik er zelf niet uitkom. Ik ging bij een mijnheer op bezoek, met wie ik een heel geanimeerd gesprek voerde. Hij vertelde dat hij vaak op reis ging. Ik vroeg hoe hij reisde, alleen of met een gezelschap. Hij bleek zich tijdens zo'n reis op het balkon van zijn hotel op te sluiten. Bij het afscheid zei hij: 'Ik bel u wel weer', hij

hield dus een beetje afstand. Na een tijdje belde ik op en hij zei opnieuw: 'Ik bel u wel'. Toen wist ik het niet meer, moest ik stoppen of doorgaan, ik kreeg het gevoel iets fout te hebben gedaan. Ik ben naar het maatschappelijk werk van de Stichting gegaan en daar hebben ze in de papieren gekeken. Zij adviseerden me om maar af te wachten. Want tegenover het maatschappelijk werk had hij zich ook altijd zo opgesteld. Dan weet ik genoeg.

Als vrijwilliger moet je leren om voor jezelf grenzen te stellen. Iemand kan je bijvoorbeeld vragen om boodschappen te doen. Dan zeg ik: 'Natuurlijk, maar dan wil ik graag dat u meegaat, ik doe het niet alleen.' Dan doe je zoiets om iemand uit zijn isolement te halen. Mensen vragen je soms ook om te helpen verhuizen. Dat doe ik nooit, omdat ik het lichamelijk niet aankan, maar ook omdat ik dat geen taak voor vrijwilligers vind. Als iemand me zoiets vraagt, ga ik na of er een familielid of vriend is, die kan helpen.

Op het ICODO zijn er cursussen voor vrijwilligers, waar je het over dit soort dingen kunt hebben. Daar vertel je elkaar waar je je grenzen trekt. Anderen blijken daar ook problemen mee te hebben. Hoe vaak ga je bijvoorbeeld naar iemand toe? Ik laat het een beetje van de cliënt afhangen. Meestal kom ik ongeveer één keer per maand. Eén keer per drie maanden is te weinig, één keer per week is teveel, dan gaat zo iemand helemaal op je rekenen. Met die cursussen op het ICODO ben ik ontzettend blij, alleen al omdat je in contact komt met mensen die allemaal bezig zijn met vrijwilligerswerk. Door de Stichting word je voor zo'n cursus opgegeven en je kunt je reiskosten declareren. Ik zou elke vrijwilliger willen aanraden om deze cursussen te volgen.

Freddy Begemann

Henk Extra (1954)

Contactpersoon voor de Bond Nederlandse Militaire Oorlogs- en Dienstslachtoffers

Als ik tegenwoordig op huisbezoek ga, word ik niet meer zo emotioneel. Vroeger is dat wel eens anders geweest.

Ik herinner me dat ik op bezoek kwam bij een oudere veteraan, die me eigenlijk al niet eens binnen wilde laten, omdat hij een ouder iemand verwachtte. Zo'n jong iemand, wat heb je daaraan, die kan je toch niet begrijpen - die houding had hij. Ik heb gevraagd of ik tenminste even binnen mocht komen, om mezelf voor te stellen. Daarna heb ik in het kort verteld wat ik zelf heb meegemaakt en ik zei: 'Ik begrijp natuurlijk wel dat het toen veel erger was, en dat de Indië-gangers na terugkeer als oorlogsmisdadigers werden gezien en nooit hun verhaal hebben kwijtgekund', om te laten merken dat ik er toch wel wat vanaf wist. Die man zei toen: 'Hoe kom je erbij, het was heel anders', en hij begon meteen te vertellen. Hij was zo gedreven dat hij in één keer zijn hele hebben en houwen op tafel gooide. Hij heeft geloof ik wel zo'n drie uur achter elkaar gepraat. Ik heb alleen maar geluisterd. Hoewel ik zelf geen oorlogservaringen heb, zag ik het gewoon voor me, hoe ze omsingeld werden en geen kant meer uit konden. Het was beangstigend, ook voor mij. Maar toch was het voor die man een goed gesprek geweest, hij bedankte me tenminste na afloop en zei: 'Ik had niet gedacht dat ik met je zou kunnen praten'. Wanneer ik hem nu op een bijeenkomst weer eens zie, komt hij nog altijd naar me toe.

Voor hem was het dus goed geweest, maar voor mij bleek het te veel. Dat merkte ik toen ik terugliep naar de auto, toen overviel het me. Ik werd zo emotioneel alsof ik het zelf beleefd had. Maar ik ben er niet lang mee blijven zitten, ik ben naar onze voorzitter gegaan en aan hem heb ik verteld wat me is overkomen. Sindsdien gaan we met zijn tweeën op huisbezoek, dan kun je de zaak na afloop samen evalueren. Zo kun je makkelijker afstand nemen.

Bij het huisbezoek proberen we op de eerste plaats een luisterend oor te

bieden. Hoe belangrijk dat is, weet ik uit eigen ervaring. Na mijn eigen ongeluk hadden de doktoren in het ziekenhuis geen tijd om te luisteren; en van Defensie heb ik geen goede nazorg gehad. Je kon nooit je verhaal vertellen, wat er aan de hand was, waar de pijn zat, want je werd voortdurend afgescheept. Bij het huisbezoek proberen wij wel te luisteren en de leden weten, dat wij dezelfde ervaringen hebben als zij.

Als lotgenoot kun je de hulp laagdrempelig maken. Aan veel van de problemen die bij een bezoek naar voren komen, kunnen wij niets doen, daar zijn we niet voor opgeleid. Maar wel proberen we een brug te zijn tussen de veteraan en de deskundige hulpverlening. We gaan voorzichtig na welke problemen er spelen en we wijzen op de mogelijkheden die er zijn.

Als wij, als contactpersoon, er niet doorheen komen, kunnen we altijd terugvallen op ons maatschappelijk werk. Een maatschappelijk werker kan dan contact opnemen met zo'n man en hem misschien verwijzen naar ons BNMO-Centrum in Doorn, waar een heleboel deskundige hulp beschikbaar is: psychologen, artsen, fysiotherapeuten. Daar kun je ook met lotgenoten praten of door de bossen lopen, om eens tot rust te komen. Natuurlijk moet je mensen niet forceren, maar als je hen gewezen hebt op de mogelijkheden die er zijn, krijg je vaak later te horen: 'Had ik dat maar eerder geweten'. Zo merk je, dat je je werk goed hebt gedaan.

Af en toe zijn er bijeenkomsten waar we elkaar als contactpersonen zien. Daar zijn ook weduwen bij, die andere weduwen bezoeken. Zij weten uit eigen ervaring wat het is met een veteraan getrouwd te zijn geweest. Weduwen kunnen lid worden van de Bond Nederlandse Militaire Oorlogs- en Dienstsachtoffers (BNMO) als hun man is overleden. Ik vind dat terecht, want de vrouwen moeten hun man opvangen en maken eigenlijk net zoveel mee als hij, hoewel dat vaak niet erkend wordt. Ik weet uit eigen ervaring wat mijn eigen vrouw allemaal voor me gedaan heeft.

Bond Nederlandse Militaire Oorlogs- en Dienstsachtoffers

Ik doe huisbezoeken als contactpersoon voor de Bond Nederlandse Militaire Oorlogs- en Dienstsachtoffers. Onze leden hebben tijdens oorlogshandelingen belastende ervaringen opgedaan, als beroepsmilitair of dienstplichtige, of ze hebben tijdens de dienst een ongeval gehad. Op grond van deze ervaringen hebben al onze leden een MIP, een Militair Invaliditeits-Pensioen. Wij onderscheiden de oorlogsslachtoffers, die tijdens oorlogshandelingen lichamelijke of psychische schade hebben

opgelopen, en de dienstslachtoffers, namelijk zij die tijdens de militaire dienst een ongeluk hebben gehad. Ik ben zelf een dienstslachtoffer.

Al vrij snel na mijn eigen ongeval hoorde ik via een buurman over de BNMO. Ik ben er met mijn vrouw naar toe geweest, in 1976, maar ik had het idee dat er toen alleen maar oorlogsslachtoffers waren, ex-Indië-gangers die me een snotneus vonden die niets had meegemaakt. Hier hoor ik niet thuis, dacht ik. Ik ben toen tien jaar lang papieren lid geweest. Ik las alleen het blad van de BNMO, waar wel eens nuttige tips in stonden.

Na tien jaar kreeg ik een uitnodiging om naar Doorn te gaan. Het ging om een bijeenkomst waarvoor een aantal jongeren was uitgenodigd, omdat de BNMO speciaal voor deze groep programma's wilde ontwikkelen. Dat vond ik interessant, daar wilde ik wel iets meer van weten. Toen ik op het Centrum kwam, zag ik meteen al iemand van mijn eigen leeftijd, die rondkeek of er andere jongeren waren. Je had meteen herkenning. Met vijf jongeren hebben we toen dat programma gevolgd.

In die week ben ik echter ook anders naar de oorlogsslachtoffers gaan kijken. Een avond zaten we in de tv-ruimte, jongeren en ouderen, en iemand kwam binnen en deed de deur nogal hard achter zich dicht. En meteen zag ik dat twee oudere mannen onder de tafel schoten, waar ze met grote ogen van de angst en het zweet op het voorhoofd bleven zitten. De andere ouderen zeiden: 'Ssst, even niets zeggen'. Later werd me uitgelegd dat die mannen een psychotrauma hadden en dat zo'n klap hen aan de oorlog deed denken.

Ik schrok van wat daar gebeurde. Want als dienstslachtoffer heb ik ook nare ervaringen gehad, die me bij het slapen lange tijd parten hebben gespeeld. Zou het bij mij als ik ouder werd ook zo gaan?

Na afloop van die week ben ik nagegaan, of er in mijn afdeling van de BNMO jongeren waren met problemen. Ik heb zo'n tachtig namen verzameld en daarmee ben ik naar het bestuur gestapt. Ik vond dat er speciaal voor de jongeren iets moest gebeuren. Zo ben ik contactpersoon geworden. In zo'n club als de BNMO ga je natuurlijk niet alleen bij jongeren op huisbezoek. Zo komt het dat ik ook de oudere oorlogsslachtoffers ben gaan bezoeken. Door de gesprekken die ik voerde, begreep ik steeds meer van hun problemen en achtergronden. En ik ontdekte keer op keer dat je niet zomaar bij die ouderen binnenkomt, maar dat je er echt iets voor moet doen, dat je moet vechten om een vertrouwensrelatie op te bouwen. Dat je zelf iets hebt meegemaakt helpt daarbij, want dan weet je uit eigen ervaring wat de ander voelt.

Ik heb nog een tijd in een groep gezeten alleen voor jongere dienstslachtoffers. Dat blijkt toch niet goed te werken. Je hebt de ouderen echt nodig, want die hebben jarenlang in de BNMO enorm veel ervaring opgebouwd. Dat moet je niet laten liggen, want daar kun je veel van leren. Ondertussen zit ik nu al bijna zo'n tien jaar in het bestuur. En hoe meer je van elkaar weet, hoe beter je begrijpt dat je lotgenoten bent, ook al hebben ouderen en jongeren niet hetzelfde meegemaakt.

Oorlogsslachtoffers en dienstslachtoffers

Vroeger had ik het gevoel dat alleen de ouderen wat hadden meegemaakt. Zij hadden in de oorlog gezeten en konden de ruige verhalen vertellen. Bij het bestuurswerk merkte ik ook, dat de ouderen vonden dat de BNMO van hen was en dat wij snotneuzen niets te vertellen hadden.

Natuurlijk zijn er tussen ouderen en jongeren grote verschillen. Zij hebben massaal een oorlog meegemaakt en daardoor hebben ze een duidelijke identiteit: ze hebben verhalen over wat ze hebben meegemaakt en die kunnen ze met elkaar uitwisselen. Als dienstslachtoffer sta je meestal alleen en dan is het moeilijker om aansluiting te vinden.

Toch geloof ik dat ouderen en jongeren lotgenoten zijn, met in essentie vergelijkbare ervaringen. We zijn allemaal begin twintig als gezonde jongens in dienst van Defensie gekomen. Vervolgens zijn we gehandicapt de dienst weer uitgegaan. En net als de ouderen kunnen de jongeren aan de partner of de familie moeilijk hun verhaal kwijt. Want je kunt wel vertellen wat je hebt meegemaakt en de ander kan het tot op zekere hoogte ook navoelen, maar de kern, dat wat je werkelijk hebt meemaakt, dat kun je niet overbrengen. En je wilt de ander ook sparen en niet steeds maar weer over je pijn en je problemen beginnen.

Gemeenschappelijk is ook de ervaring dat we ons door Defensie in de steek gelaten hebben gevoeld. In het begin zeiden de ouderen tegen ons: 'Jullie zijn door Defensie opgevangen'. En dan zei ik: 'Wat opgevangen? Ze hebben ons in de steek gelaten, zoals jullie in de steek gelaten zijn toen je terugkwam uit Indië. Net als jullie zijn ook wij van het kastje naar de muur gestuurd. Als werkgever heeft Defensie ervoor gezorgd, dat we allemaal gefrustreerd zijn. Want ze hebben ons niet de weg gewezen, we moesten het zelf maar uitzoeken.'

Vanuit deze visie heb ik geprobeerd de jongeren een eigen plaats te geven binnen de BNMO, ook in de besturen. En dat is aardig gelukt. Nu worden de jongeren binnen de BNMO gewaardeerd, voor de problemen

die ze hebben en voor de inzet die ze tonen. We zien nu dat jong en oud binnen de BNMO dezelfde belangen hebben. Dat is belangrijk, ook voor de toekomst. De ouderen zullen de fakkel moeten overgeven aan de jongeren, en wij jongeren zullen de ouderen moeten laten zien, dat we ze werkelijk wat te bieden hebben.

Zijn eigen ervaringen

Ik was twintig toen ik als dienstplichtige op moest komen. Ik heb een ongeluk gehad tijdens de zwemles. We kregen de opdracht om te duiken en ik stond kennelijk aan de verkeerde kant van het zwembad en ben in ondiep water gedoken. Het was het gevolg van een dienstopdracht, daarom is er sprake van een ongeluk dat in en door de dienst is gebeurd.

In eerste instantie onderkenden de artsen niet wat er aan de hand was. Later, nadat er een foto was gemaakt, bleek ik de vierde en vijfde nek-wervel te hebben gebroken. Daarmee heb ik een aantal maanden in het ziekenhuis gelegen. Ik moest in een tractie, zodat die wervels goed tegen elkaar aan kwamen te liggen, om te kunnen genezen. Die tractie is in totaal vier keer losgeschoten. De eerste keer was het ergste. Er gebeurt iets met je, dat je absoluut niet in de hand hebt. Je hebt zoveel pijn, dat je je bewustzijn verliest: het lichaam sluit zich af. Dan kom je weer bij en je ligt te schreeuwen, tot je weer flauw valt. Het was een gevoel of je hoofd van je romp wordt gescheiden. Er was nog een broeder die het gewicht probeerde op te tillen, maar daardoor gingen die wervels weer loszitten en kreeg ik nog meer pijn. Het was paniek, voor mij en voor de verpleging. Zo heb ik ongeveer vier uur moeten liggen. Want de professor die me behandelde had een bespreking en was ver weg.

Ik heb veertien weken in het ziekenhuis gelegen. Daarna hebben ze me met mijn vriendin, met wie ik later getrouwd ben, zo maar naar huis laten gaan. Ik had allerlei apparatuur om mijn hoofd en mijn lichaam. Daarmee moest ik een treinreis maken van vier uur, we moesten voortdurend overstappen. Eigenlijk is het tijdens die reis begonnen, dat ik niet meer op straat durfde. Want door die apparatuur kon je je nauwelijks bewegen en niet meer goed om je heen kijken. Ik heb vijf jaren binnen gezeten. Mijn vrouw heeft me daar vanaf geholpen, door me geleidelijk aan steeds langer mee naar buiten te nemen. Er was geen nazorg, we hebben het zelf moeten doen.

Daarna kregen we het gevecht met de instanties. Ik moest weer eens gekeurd worden voor Defensie en ik wilde mijn vrouw mee naar binnen

nemen. Maar dat kon niet. Toen was er voor mij een grens bereikt. Ik ben zo enorm kwaad geworden. Gelukkig kwam er iemand bij die bemiddelde, en opeens was het geen enkel probleem meer: 'Mijnheer, mevrouw, komt u maar binnen'. Waarom kon dat niet meteen, waarom was daar zo'n gevecht voor nodig?

Later werd ik opeens uit de WAO gegooid, omdat ik beter zou zijn. Maar ik liep nog met een kraag om mijn nek en ik had voortdurend pijn en last van angsten. Ze gaven me het gevoel dat ik simuleerde. Dan kun je niet meer vertellen wat de problemen zijn en waarom je aangepast werk nodig hebt. En tegen al die instanties moet je het zelf opnemen. Zo ben ik iemand geworden die vecht, al is het vaak een gevecht tegen de bierkaai. En daar ga ik zo ver in, dat ik soms ruzie krijg met mijn vrouw. Alle problemen die je hebt, slaan ook nog eens terug op je partner en het gezin.

Ik heb zeventien jaar met een kraag moeten lopen. Daarna kreeg ik van de pijnbestrijding een nieuw apparaat. Toen ik voor het eerst zonder kraag op het werk verscheen, zeiden de collega's: 'O, ben je weer beter?' Daaruit heb ik geleerd dat je half blind of doof kunt zijn, maar dat het in de ogen van de mensen niets uitmaakt, zolang ze je kwalen maar niet zien. Ik werd meteen anders behandeld, opeens voelde ik me weer volwaardig. Dat is sindsdien mijn gevecht geworden: volwaardig meedoen. Ik wil dat in een vergadering de mensen naar me luisteren omdat ik een goed standpunt verdedig, en niet omdat ik een handicap heb.

Wat het vrijwilligerswerk voor hem betekent

Die vreselijke pijn en angst die je meemaakt kunnen anderen misschien wel meevoelen, maar ze weten niet echt wat het is. Ook je vrouw kan het niet echt meemaken. Ze vindt het vreselijk en ze heeft me op alle fronten geholpen. Maar vaak sta ik er toch alleen voor, al was het maar omdat ik haar niet voortdurend met mijn misère wil lastig vallen. Wat dat betreft voel ik veel overeenkomst met de mensen die ik als contactpersoon bezoek. Natuurlijk hebben zij iets heel anders meegemaakt dan ik, maar we hebben gemeenschappelijk dat je er moeilijk over kunt praten. Als je zelf zoiets hebt meegemaakt, kun je je het verhaal van de ander wel indenken. Daarom kunnen de ouderen hun verhaal aan me kwijt, ook al ben ik jonger en heb ik zelf geen oorlogservaringen.

Ik vind het belangrijk om anderen de weg te wijzen, zodat ze eerder professionele hulp krijgen dan ik indertijd. Als er een betere nazorg was geweest, had ik nu misschien minder pijn gehad.

Ik werk nu voor halve dagen en daarnaast doe ik veel vrijwilligerswerk, binnen en buiten de BNMO. Ik probeer mijn werk zo goed mogelijk te doen. Maar af en toe kom ik thuis en dan ben ik helemaal opgebrand. Want vier uur werken is intensief, zeker als je gespreksleider bent en er voortdurend met je hersens bij moet blijven. Ik probeer die moeheid en pijn niet voortdurend te laten merken, want ik heb er mijn vrouw al genoeg mee lastig gevallen.

Ik stop veel tijd in de belangenbehartiging voor anderen. Ik houd me liever met anderen bezig dan met mezelf. Dat zie ik wel vaker bij de BNMO, dat mensen hun eigen verleden proberen te verwerken door vrijwilligerswerk te doen.

Verder vind ik het belangrijk om maatschappelijk betrokken te blijven. Want ik heb vijf jaar binnen gezeten, dat is genoeg. Ik wil opkomen voor anderen, die niet op kunnen komen voor zichzelf. Zo kan ik ondanks mijn handicap toch iets betekenen in de maatschappij. Ik vind het positief dat ik voor zoveel dingen gevraagd word, dat geeft je een gevoel van waardigheid, ook al ben je gehandicapt.

Ik wil mijn kinderen laten zien dat hun vader iemand is, die het niet meteen opgeeft. Je moet in het leven blijven vechten. Ik weet wel dat er uiteindelijk een tijd komt, dat je niet meer alles kunt. Maar juist dat geeft me een gedrevenheid om nu nog zoveel mogelijk te doen. Die gedrevenheid houdt me op de been.

Freddy Begemann