

De betekenis van zelfhulpgroepen voor oorlogskinderen van toen¹

Lies Schneiders

Inleiding

In gezinnen van oorlogsgetroffenen uit WO II domineerden de ervaringen van de getroffen ouder(s). Het verdriet, de woede en de onmacht over die ervaringen lieten weinig ruimte voor de kinderen om zich te uiten over hún gevoelens en ervaringen uit de oorlogstijd en daarna. Voor deze nu volwassen kinderen is het daardoor vaak moeilijk om (weer) zicht te krijgen op wat ze zelf in de oorlog hebben meegemaakt, welke gevoelens dat toen bij hen opriep en hoe dat doorwerkte in hun verdere ontwikkeling. Die onduidelijkheid kan een rol spelen in de problemen die ze in hun huidige leven het hoofd moeten bieden, bijvoorbeeld bij verlies van werk, partner of gezondheid.

In dit artikel ga ik in op deze problematiek en op de bijdrage die onderlinge hulp in zelfhulpgroepen van oorlogskinderen kan leveren om hun eigen oorlogsgeschiedenis te reconstrueren en de invloed daarvan op hun huidige bestaan te onderzoeken en onder ogen te zien.

Daaraan voorafgaand geef ik een korte schets van de geschiedenis van zelfhulpgroepen voor oorlogsgetroffenen en formuleer ik een aantal inzichten over de werkzaamheid van zelfhulp. Die inzichten ontleen ik voor een belangrijk deel aan de ervaringen van begeleiders van zelfhulpgroepen voor mensen die als volwassene de oorlog hebben meegemaakt; zij brachten deze ervaringen in de afgelopen jaren naar voren bij de verschillende ondersteuningsactiviteiten die het ICODO voor hen organiseert.

Ik zal ook stilstaan bij de thematiek in deze zelfhulpgroepen voor oudere oorlogsgetroffenen, omdat die iets laat zien van het 'decor' waarin ouders én kinderen verder leefden met de oorlog.

Na het gedeelte over de zelfhulpgroepen van oorlogskinderen, ga ik kort in op de positie van partners van oorlogsgetroffenen en ik sluit af met een beschrijving van de vormen van ondersteuning die het ICODO biedt aan begeleiders van zelfhulpgroepen.

Geschiedenis²

De professionele hulpverlening aan overlevenden uit de Tweede Wereldoorlog was in het begin vooral gericht op de individuele oorlogsgetroffenen, omdat hun materiële en psychische problemen om een directe aanpak vroegen. Daarnaast zochten overlevenden elkaar op bij reünies van vriendenkringen en eigen organisaties, waarin gevallen werden herdacht en waarin de sociale contacten uit de oorlog vooral informeel werden gebruikt om de moeilijkheden in het naoorlogse leven het hoofd te kunnen bieden.

Vanaf eind jaren zeventig kreeg de onderlinge hulp ook gestalte in zelfhulpgroepen: gespreksgroepen van lotgenoten, begeleid door lotgenoten. Dat gebeurde als eerste bij overlevenden die als volwassene de oorlog hadden meegemaakt en behoefte hadden aan nazorg na een therapie bij Centrum '45, een behandelinstituut voor oorlogsgetroffenen. Ze wilden een periodiek ontmoetingspunt waar ze steun konden vinden bij elkaar voor hun door de oorlog gekleurde problemen. Hieruit ontwikkelden zich zelfhulpgroepen voor volwassenen uit de oorlog.

Daarna volgden de oorlogskinderen uit voormalig Nederlands-Indië die tijdens de Japanse bezettingstijd geïnterneerd waren geweest. Zij twijfelden aan hun gevoelens en herinneringen uit hun kindertijd en hadden behoefte om met elkaar daarover te praten. Daaruit kwamen zelfhulpgroepen voor Indische kampkinderen voort, ook wel 'kongsi's' genoemd. In de loop van de jaren tachtig ontstonden zelfhulpgroepen voor partners die met elkaar ervaringen wilden uitwisselen over de problemen die zij ondervonden in de relatie met hun door de oorlog getroffen echtgenoot/echtgenote. Ook de weduwen van omgekomen verzetsstrijders zochten steun bij elkaar in een groep.

Kinderen van 'foute' ouders brachten lotgenoten bijeen in groepen. Ze voelden zich miskend en aangesproken op de politieke keuze van hun ouders. 'Niet de schuld, wel de straf' is een veel gebruikte slogan.

Bij kinderen van verzetsdeelnemers hadden hun ouders wel een goede keuze gemaakt in de oorlog en toch zaten deze nu volwassen kinderen met problemen in de relatie met hun ouders of overgebleven ouder. Net als de Indische kampkinderen kregen zij behoefte om met elkaar te praten over hun kindertijd.

De thans volwassen kinderen uit Putten, waar in 1944 de mannelijke bevolking als represaille is opgepakt en weggevoerd naar concentratie-

kampen, vormden zelfhulpgroepen om met elkaar na te gaan hoe die periode doorwerkte in hun leven.

Er ontstonden ook zelfhulpgroepen van kinderen van oorlogsgetroffenen waarin de dialoog tussen kinderen van de 'foute' en van de 'goede' ouders centraal staat.

Van recentere datum zijn de zelfhulpgroepen voor oud-Indiëmilitairen en voor hun partners. Deze ex-militairen worstelen niet alleen met de gevolgen van hun oorlogservaringen, maar ook met de integratie van die periode in de jaren na de dekolonisatie. Kinderen van militaire oorlogsgetroffenen ontwikkelen eveneens plannen voor zelfhulpgroepen.

Ook de naoorlogse kinderen van de verschillende categorieën oorlogsgetroffenen zochten elkaar op en vormden zelfhulpgroepen.

Opvallend in het geheel is dat er, behalve groepen voor de nu volwassen kinderen uit Putten, geen andere groepen voor jeugdige burger-oorlogsgetroffenen zijn ontstaan, terwijl toch velen de hongervinter hebben meegemaakt, op hongertochten zijn geweest, bombardementen en ander wapengeweld hebben overleefd of getuige waren van razzia's en terreur. Maar die groepen kunnen nog komen. Er zijn steeds nieuwe ontwikkelingen op dit terrein, zoals uit dit overzicht blijkt. Groepen ontstaan, groeien in de loop der tijd soms uit tot een eigen organisatie, waar naast onderlinge hulp ook belangenbehartiging een belangrijke pijler wordt. Andere zelfhulpgroepen komen een aantal jaren bijeen en als zij hun functie hebben vervuld, houden ze op te bestaan.

Zelfhulpgroepen van oudere oorlogsgetroffenen

Groepen voor volwassenen uit de oorlog hebben doorgaans een lange aanlooptijd nodig voordat het proces van vertellen, luisteren en vragen stellen op gang komt. Pijnlijke gevoelens en conflicten die met het oorlogsverleden te maken hebben gaan verscholen achter spanningen die door dagelijkse problemen en gebeurtenissen worden opgeroepen. Deze vaak onbegrepen gevoelens en gedragingen weerhouden de groepsleden in het begin van actieve deelname aan het groeps gesprek. Voor hun generatie is het bovendien ook niet gebruikelijk om in een groep over ervaringen en gevoelens te praten. Aanvankelijk zijn de groepsleden vooral met zichzelf bezig, in zichzelf gekeerd, wantrouwend en geïsoleerd. Vooral wantrouwen en geen woorden kunnen vinden voor de traumatische ervaringen bemoeilijken het op gang komen van het gesprek. Begeleiders stimuleren het proces door iets te vertellen over

hun eigen ervaringen, door voorzichtig vragen te stellen en door de verteller nadrukkelijk te belonen voor het geschonken vertrouwen. Het schenken van vertrouwen aan de groep kan de eerste stap zijn naar herstel van vertrouwen in de medemens.

Begeleiders zetten een constructieve lijn uit. Ze geven ruimte voor het uiten van problemen en gevoelens daarover, maar plaatsen positieve dingen op de voorgrond, bijvoorbeeld door de huiswerkopdracht om een lijstje te maken van tien goede dingen in je leven. Door regelmatig te benadrukken dat er ook positieve gebeurtenissen zijn, wordt de kans groter dat de destructieve levenservaringen met de constructieve worden verweven. Dat vraagt tijd en geduld, maar leidt door de onderlinge hulp uiteindelijk tot beter sociaal functioneren en vergroting van de persoonlijke draagkracht.

Een bijzonder beladen gespreksonderwerp is agressie. Veel getraumatiseerden zitten gevangen in machteloze woede, angst en verdriet. Die gevoelens werken destructief, ze leiden tot een negatief zelfbeeld en gevoelens van minderwaardigheid. Ook de omgeving van de getraumatiseerde, de partner en kinderen ondervinden die destructieve werking. Deze negatieve gevoelens worden gevoed door actuele gebeurtenissen: problemen in het gezin, televisiebeelden over oorlogsgeweld, problemen die horen bij de levensfase zoals afnemende vitaliteit, verlies van gezondheid en verlies van vrienden. Hoe oorlogsgetroffenen hun destructiviteit soms afreageren op partners en kinderen als de spanning toeneemt, blijft vaak verhuld, ook in een zelfhulpgroep. Soms blijkt het mogelijk agressie tot gespreksonderwerp te maken, dank zij de ontstane veiligheid en het gegroeide vertrouwen in elkaar, wanneer de begeleider het aandurft om daarnaar te vragen.

De relaties met de kinderen vormen ook een beladen en pijnlijk gespreksthema. Als ouders voelen ze zich vaak niet door hun kinderen begrepen en te kort gedaan wat betreft aandacht voor de ervaringen en ideeën die hun wortels hebben in de Tweede Wereldoorlog en die voor hen de belangrijkste zijn in hun leven.

Onverwerkte oorlogservaringen dreigen hen vast te houden in de normen en waarden die golden in de oorlog. Dat vergroot de afstand met de kinderen, die opgroeien in een andere samenleving en de opgave hebben daarin hun eigen weg te vinden en eigen normen en waarden te ontwikkelen.

Werkzame factoren en effecten van zelfhulp

Het volgende voorval, dat me werd verteld door de begeleider van een groep, heeft betrekking op 'de relatie met de kinderen' en vormt een illustratie van werkzame factoren en effecten van zelfhulp:

'Toen een man in de groep vertelde dat hij niet met zijn kinderen kon praten, zei een ander groepslid dat hij dat ook lange tijd niet had gekund, maar met behulp van zijn therapeut het uiteindelijk had aangedurfd om met zijn kinderen in gesprek te gaan. Hij vertelde ook hoe blij hij was met de doorbraak die dat had gegeven in het contact met de kinderen. De man die het onderwerp aan de orde had gesteld, vroeg bij de volgende bijeenkomst aan de anderen hem te helpen door met hem te oefenen hoe hij met zijn kinderen in gesprek zou kunnen komen.'

Overeenkomst in problematiek

De overeenkomst in problematiek van de groepsleden schept een band en is een belangrijke voorwaarde voor onderlinge hulp. Herkenning geeft veiligheid, waardoor groepsleden zich gaan openstellen en uiten. De onderlinge band maakt het mogelijk zich te identificeren met (het levensverhaal van) de ander en geeft soms toegang tot eigen verdrongen of gedissocieerde herinneringen en de daarbij horende gevoelens.

Coping

De onderlinge hulp is gericht op het van elkaar leren hoe om te gaan met de gevolgen van traumatische ervaringen.

Beroep op eigen kracht

De onderlinge hulp doet een beroep op de eigen kracht van groepsleden om veranderingen in gang te zetten die kunnen leiden tot versterking van de draagkracht en tot verdere ontwikkeling van de persoonlijkheid. Een belangrijk aspect hierbij is dat de machteloosheid die deel uitmaakt van de traumatische ervaring en die de getroffene dreigt vast te houden in een slachtofferrol, wordt doorbroken.

Hoop

Als een groepslid in staat blijkt om in het dagelijks leven om te (leren)

gaan met de gevolgen van traumatische ervaringen, is dat voor de anderen een voorbeeld en een hoopgevend perspectief.

Steun

Groepsleden vinden steun bij elkaar voor het uitproberen van nieuwe manieren van omgaan met hun problemen en voor het uiten van gedachten en gevoelens.

Zingeving

De groep biedt een mogelijkheid om te ervaren dat het eigen levensverhaal betekenis kan krijgen doordat het van betekenis kan zijn voor de anderen.

Zelfwaardering

De ervaring iets te kunnen betekenen voor de andere groepsleden, bijvoorbeeld door het vertellen van het eigen levensverhaal, biedt tegenwicht aan het vaak negatieve zelfbeeld.

Erbij horen/ 'community building'

Door onverwerkte ervaringen en gevoelens voelen getraumatiseerden zich vaak eenzaam. De herkenning en de mogelijkheid om gedachten en gevoelens te uiten in de groep, kunnen het isolement verminderen en het begin zijn van de opbouw van een eigen netwerk, een eigen gemeenschap.

Kinderen van oorlogsgetroffenen

De nu volwassen kinderen van oorlogsgetroffenen kunnen behoren tot de generatie oorlogskinderen of tot de naoorlogse generatie. Er is een belangrijk onderscheid. Oorlogskinderen hebben op jonge leeftijd ingrijpende ervaringen meegemaakt als onderduik, vernietigings-/interneringskampen, bombardementen, razzia's, enzovoort. Bij oorlogskinderen uit voormalig Nederlands-Indië komt daar bovendien de emigratie uit hun geboorteland naar Nederland als ingrijpende levenservaring bij. Ervaringen waarvan ze de sporen in hun verdere leven meedragen. Met de naoorlogse generatie delen ze de omstandigheid dat ze opgroeiden in een gezin waarin de oorlog een grote rol speelde.

Hoe is het om een deel van je kindertijd in kampen door te brengen?

Hoe is het om op te groeien in een gezin met een getraumatiseerde ouder, of in een gezin waarin ieder gezinslid - ouders/broers/zussen - ingrijpende oorlogservaringen heeft meegemaakt? Deze levensvragen zijn niet als vanzelfsprekend aan bod gekomen, omdat zij bedreigend kunnen zijn voor het evenwicht dat gezinsleden afzonderlijk en met elkaar hebben opgebouwd. Een evenwicht dat het weliswaar mogelijk heeft gemaakt om ondanks ingrijpende oorlogservaringen een bestaan op te bouwen, maar soms ten koste van de eigen persoonlijkheidsontwikkeling. Twijfels over gevoelens en herinneringen uit de kindertijd zijn daarbij versterkt.

In gezinnen van oorlogsgetroffenen zijn de ervaringen van de oorlogsgetroffen ouder(s) vaak allesbepalend. De ervaringen en emoties van de andere gezinsleden lijken daarbij in het niet te vallen. Kinderen houden rekening met de pijn en het verdriet van ouders. Ze gaan hen ontzien of nemen de zorg voor hen op zich. De ervaringen van de ouders kleuren het beeld van wat er in de oorlog is gebeurd. Hoe het voor de kinderen zelf was blijft onderbelicht. Het eigen verhaal is verstrengeld met dat van de ouders.

Het zoekproces in zelfhulpgroepen voor kinderen van oorlogsgetroffenen richt zich dan ook op een losmaking uit het oorlogsverhaal van de ouders en op het (re)construeren van een eigen verhaal met betrekking tot de oorlog. Dat gaat op zowel voor oorlogskinderen als voor degenen van na de oorlog.

In het begin, zo schetsen de begeleiders, zijn de groepsleden met zichzelf bezig om hun eigen kinderverhaal boven water te krijgen. De begeleiders stimuleren dat door het aanbieden van gespreksthema's, die in een bepaalde volgorde aan bod komen. De thema's nodigen uit tot het vertellen van (fragmenten van) verhalen uit de kindertijd. De kinderverhalen van andere groepsleden helpen het eigen kinderverhaal meer compleet te krijgen. De thema's vormen op die manier een leidraad bij het zoeken naar dat eigen verhaal en naar de eigen emoties.

Omgaan met agressie kan een dergelijk thema zijn, waarover een begeleider me het volgende vertelde.

'Het beheersen van agressie, daar komt het op neer. De meesten beheersen hun agressie ten opzichte van de buitenwereld, op hun werk, maar thuis niet. Daar kunnen dingen gebeuren, ook ten

opzichte van de eigen kinderen, die vaak niet verantwoord zijn. Iemand kwam tot de ontdekking dat hij dat niet onder controle had en hij is teruggegaan naar zijn psychiater om dat uit te zoeken. Ik heb wel eens in de groep meegemaakt dat iemand een hele grote mond gaf, ging schreeuwen en met zijn vuist op tafel sloeg. Toen was het mis en hebben we een pauze moeten inlassen. Daarna hebben we geprobeerd het uit te praten. Er gebeurde bij sommigen vreselijk veel, die werden bang. Sommigen zijn in een zeer agressieve omgeving grootgebracht. Een zei: "Mijn vader was voor de buitenwereld een heel sociaal mens, moest voor de hele wereld goed zijn, maar thuis was het een dictator, een secreet, hij sloeg ons, wij waren bang voor hem. Nog steeds denk ik: wat zou mijn vader ervan zeggen?"

Daar is dat groepslid nog niet los van. Dat zweeft nog daarboven.'

Uit dit citaat wordt duidelijk hoe verstoord de agressiehuishouding bij oorlogsgetroffenen, maar ook bij hun kinderen kan zijn. Het is dan ook niet verwonderlijk dat agressie, net als bij de groepen van volwassenen uit de oorlog, een beladen onderwerp is. Dit thema is gemakkelijker bespreekbaar als het gaat om geweld veroorzaakt door de toenmalige bezetters, bijvoorbeeld situaties als een vader die thuis in aanwezigheid van zijn kinderen werd gearresteerd, of een moeder die in aanwezigheid van haar kinderen door de Japanners werd gestraft omdat ze voedsel had weggenomen.

Ook hier hangt het van de begeleider af of hij een beladen onderwerp als geweld in het gezin bespreekbaar durft te maken.

Door de herkenning bij anderen in de groep krijgt men als het ware permissie om eigen boosheid en verdriet serieus te nemen. Op deze wijze kan een rouwproces op gang worden gebracht. Wat je ziet is dat sommige groepsleden op zoek gaan naar informatie over hoe het gezin in de oorlog was en over eigen oorlogservaringen. Zij gaan naar het NIOD of naar mensen die het gezin in de oorlog hebben gekend of naar het kamp of een begraafplaats van een van de ouders. Of terug naar het land waar men is opgegroeid. Hun verhalen daarover kunnen ze in de groep kwijt. Door groepsleden worden ze niet alleen serieus genomen daarin, maar ze vinden bij hen ook steun bij die emotionele stappen. Soms gaat een groepslid mee als het te moeilijk is voor iemand om alleen te gaan. Al die stappen kunnen een rouwproces bevorderen en een aanzet zijn tot

losmaking. Alsnog uit dat loyaliteitsconflict komen met de ouders en loskomen van de verstrengeling met hen. Door het samen zoeken naar wat de oorlog in hun leven betekent, wordt gaandeweg duidelijk wat bij de ouders hoort en wat bij henzelf. Een volgende vraag is dan wat ze daarmee willen doen. Bijvoorbeeld zich inzetten voor een lotgenotenorganisatie, of voor Amnesty International, of helemaal niet meer bezig willen zijn met oorlog maar eindelijk andere dingen doen.

Begeleiders werken aan een veilige bedding door structuur en begrenzing aan te brengen: structuur door thema's aan te bieden en begrenzing door het programma te baseren op het van tevoren vastgestelde aantal bijeenkomsten van de groep, doorgaans zo'n vijftien keer. Door structuur en begrenzing kan angst worden gereduceerd en kan de onderlinge hulp tot ontplooiing komen. Hulp bij problemen en onverwerkte ervaringen die vaak bovenkomen bij de overgang naar een nieuwe levensfase als er een nieuw evenwicht gezocht moet worden, bijvoorbeeld als de eigen kinderen het huis uitgaan of bij verlies van partner, werk, gezondheid. Onverwerkte ervaringen die soms ook de kop opsteken als de eigen kinderen de leeftijd bereiken waarop zij als kind in de oorlog ingrijpende dingen hebben ervaren. Maar het accent van de onderlinge hulp ligt op het zoeken naar het eigen verhaal met betrekking tot de oorlog en naar de eigen identiteit. Niet ieder groepslid is in staat om dat proces te doorlopen, en niet iedere begeleider om dat te begeleiden. Dat neemt niet weg dat deelname aan een zelfhulpgroep van onschatbare waarde kan zijn, bijvoorbeeld als iemand geïsoleerd in het leven staat. Lotgenotencontact kan daarin veel vergoeden, de groep kan de ervaring bieden ergens bij te horen en de organisatie waar de zelfhulpgroep mee verbonden is, biedt vervolgens weer andere contactmogelijkheden zoals reünies, sociëteiten, koffiebijeenkomsten, telefonische opvang.

Partners van oorlogsgetroffenen

Partners maken natuurlijk ook deel uit van het gezin waarin kinderen van oorlogsgetroffenen opgroeien. Ook de levensgeschiedenis van de partner heeft invloed op het evenwicht dat gezinsleden met elkaar hebben opgebouwd. Daarom wil ik kort iets zeggen over de zelfhulpgroepen die er voor partners zijn. De onderlinge hulp in die groepen richt zich op het beter om kunnen gaan met de spanningen, problemen en nachtmerries van hun levensgezel en het vermijdingspatroon waarin het gezin

door de jaren heen is meegetrokken. Hoe hun eigen levensgeschiedenis - mogelijke eigen onverwerkte oorlogservaringen of ingrijpende ervaringen als verlies of ziekte van gezinsleden - daarin meespeelt komt niet vanzelfsprekend aan bod. Partners stellen hun levensgeschiedenis op de tweede plaats en raken door de jaren heen verstrengeld in de problemen van hun levensgezel. Uit verhalen blijkt dat partners hun oorlogsgetroffen levensgezel ontzien en ook de kinderen tot dat gedrag stimuleren.

Ik wil in dit verband wijzen op de artikelen die de psychoanalytici Halberstadt-Freud en Tas hebben geschreven over wat er kan spelen in een relatie tussen twee echtelieden met een oorlogsverleden van een of van beiden, waarbij Halberstadt-Freud een aantal mechanismen schetst in die relatie en Tas met name ingaat op de partnerkeuze. Hoe kies je je partner? Wat speelt daarin mee?

Bij partners die een eigen oorlogsachtergrond hebben zie je dat soms een partnergroep als ingang wordt gekozen om daarna de stap te doen naar een groep waarin de eigen oorlogsgeschiedenis verder kan worden uitgezocht.

Ondersteuning van begeleiders van zelfhulpgroepen

De meeste groepen hebben twee begeleiders, die zelf of eerder aan een dergelijke groep hebben deelgenomen of in therapie zijn geweest en uit een gevoel van verbondenheid en een behoefte aan zinvolle activiteiten lotgenoten willen helpen. Sommige begeleiders hebben een professionele hulpverlenersachtergrond als maatschappelijk werker, arts, therapeut. Dat betekent niet automatisch dat ze betere begeleiders zijn. In zelfhulpgroepen gaat het immers om onderlinge hulp, niet om behandeling.

De ondersteuning die het ICODO begeleiders van zelfhulpgroepen biedt, geeft hun mogelijkheden om te groeien in hun rol waardoor de kwaliteit van zelfhulpgroepen kan toenemen. De ondersteuningsactiviteiten drukken ook waardering uit voor het vele werk dat zij doen binnen de vrijwillige hulpverlening.

De vormen van ondersteuning zijn:

Zeswekelijkse begeleidde intervisiegroep

In deze groep worden problemen besproken die begeleiders moeilijk te hanteren vinden in de groep. Deze intervisiegroep bestaat uit begeleiders

van groepen voor oudere oorlogsgetroffenen, voor kinderen van oorlogsgetroffenen en voor partners. Dat betekent dat de besproken problemen vanuit diverse invalshoeken worden bekeken en dat werkt vruchtbaar. Het stimuleert begeleiders over de grenzen van de eigen groep te kijken. Bepaalde onderwerpen die begeleiders aankaarten, worden verder uitgediept in een themabespreking, aan de hand van artikelen als die er zijn of een videofilm.

Een belangrijk en terugkerend onderwerp van gesprek is ook de verstrengeling die zich kan voordoen tussen de opgaven van het begeleiderschap en die van het eigen verwerkingsproces.

Cursussen

De cursussen zijn gericht op inzicht in groepsprocessen en het leren van vaardigheden. Een belangrijk en gecompliceerd groepsproces vloeit voort uit de herkenning die tot stand komt door de overeenkomst in problematiek. Herkenning bergt het gevaar in zich dat de herkende problematiek als uniek voor de groep wordt gezien. Dat werkt verbijzondering in de hand en daarmee dreigt een individueel isolement te worden ingeruild voor een groepsisolement, waardoor het verwerkingsproces bij groepsleden wordt geremd. Ik denk dat dat komt doordat beladen onderwerpen als agressie en rivaliteit buiten de groep worden geprojecteerd. Daardoor komt men niet toe aan onderlinge verschillen. Wanneer men blijft hangen in deze quasi-saamhorigheid van de herkenning of van de 'vijand buiten de groep', krijgen de groepsleden te weinig kans om hun individualiteit binnen de groep te ontwikkelen of kunnen ze die pas vorm geven na veel groepsstrijd. Allerlei aspecten van dit proces komen in cursussen aan bod.

Financiële steun

Begeleiders kunnen een beroep doen op een regeling voor financiële ondersteuning van zelfhulpgroepen.

Samenvattend

In gezinnen van oorlogsgetroffenen domineren de ervaringen van de oorlogsgetroffen ouder(s). Dat betekent dat er weinig ruimte is voor ervaringen en gevoelens van kinderen. Voor de nu volwassen kinderen is het vaak moeilijk om zicht te krijgen op die ervaringen en gevoelens uit de kindertijd en hoe die doorwerken in de problemen waar ze nu mee worstelen.

De betekenis van zelfhulpgroepen voor kinderen van oorlogsgetroffenen ligt in de mogelijkheid die zij bieden om met elkaar op zoek te gaan naar het eigen levensverhaal en daar eigen woorden aan te geven. Verhalen van lotgenoten werken stimulerend in het zoeken naar dat verleden en met steun van de groep kunnen eigen boosheid en verdriet die uit loyaliteit met de ouder(s) niet aan bod konden komen, eindelijk serieus worden genomen. Dat kan een rouwproces bevorderen en uiteindelijk leiden tot losmaking uit de verstrengeling met de ouder(s) en tot meer autonomie. Zelfhulpgroepen kunnen op die manier een bijdrage leveren aan een verwerkingsproces. De plaats van zelfhulpgroepen in dat proces kan zijn in de beginfase - een eerste stap naar hulp - of gedurende dat proces als aanvulling op psychotherapie of als nazorg van een therapeutische behandeling.

Noten

1. De workshop over dit thema tijdens het symposium 'oorlogskinderen toen en nu' stond onder leiding van Marianne Aukes-Paalvast (Vereniging Kinderen van Verzetsdeelnemers), Wendie de Pater en Lies Schneiders (beiden Stichting ICODO).
2. Dit gedeelte van het artikel is ontleend aan een hoofdstuk uit de ICODO-brochure 'Levensverhalen als spiegels; zelfhulpgroepen voor oorlogsgetroffenen, partners en kinderen', geschreven door Lies Schneiders en Ton Haans (p. 8 e.v.).

Geraadpleegde literatuur

Levita, D.J. de, *De betekenis van vrijwilligerswerk voor de diverse generaties van oorlogsgetroffenen*. Voordracht gehouden op de landelijke dag van het ICODO voor vrijwilligers uit de organisaties van oorlogsgetroffenen op 13 februari 1996 in de Jaarbeurs in Utrecht.

Partners van oorlogsgetroffenen. Themanummer van *ICODO-info* vol. 10 (1993) 4.

Riiter-Reilingh, H., Praatgroepen voor vrouwen en weduwen van oorlogsgetroffenen. In: *ICODO-info* vol. 3 (1986) 4, 37-42.

Sauër, E., De maatschappelijke gevolgen van het oorlogstrauma voor de verschillende generaties. In: *ICODO-info* vol. 12 (1995) 3/4, 36-45.

Schneiders, E.M.A., W. de Pater en M.H. van de Ven, *Levensverhalen als spiegels. Zelfhulpgroepen voor oorlogsgetroffenen, partners en kinderen*. Utrecht; Stichting ICODO, 1995.