

Een gespreksgroep voor partners van burgeroorlogsgetroffenen

Meta Kars en Rieth van Lith*

Wat eraan voorafging

Bij huisbezoeken afgelegd door maatschappelijk werkers van de Stichting Burger-Oorlogsgetroffenen (SBO), worden de gesprekken in vele gevallen gevoerd met de cliënt en zijn of haar partner. Het viel de maatschappelijk werkers daarbij steeds weer op hoe moeilijk ook de partners van oorlogsgetroffenen het vaak hebben. Geprobeerd werd dan om ook de partner hulp te bieden. De signalering van hun problemen leidde tot de gedachte dat het een goede zaak zou zijn om een groep te starten voor partners van oorlogsgetroffenen.

Door samenwerking van de SBO en het Sinaï-Centrum bestaat sinds 1989 de mogelijkheid voor mannelijke burgeroorlogsgetroffenen om deel te nemen aan gespreksgroepen. Op basis van deze samenwerking zijn de mogelijkheden bekeken voor het starten van een partnergroep. Wij, de beoogde begeleiders van een dergelijke groep, hebben gekozen voor een groep vrouwelijke partners van burgeroorlogsgetroffenen. Bij onze contacten met deze vrouwen bleek vaak dat ze weinig tijd en aandacht voor zichzelf vragen. Ze fungeren vaak als buffer tussen man en kinderen, vrienden en familie willen ze niet belasten. Zo staan veel van deze vrouwen er alleen voor.

We kozen voor een poliklinische gesloten groep, omdat die vorm laagdrempelig en veilig is (bij een gesloten groep kunnen er tussentijds geen nieuwe mensen bijkomen). De duur van de groep was van tevoren vastgesteld op 15 keer, eens per week en anderhalf uur lang. Op die wijze behoefden de vrouwen hun partner niet al te lang alleen te laten, waarbij we ook rekening hielden met de benodigde reistijd.

We hadden de hoop dat dit aanbod overzichtelijk was en niet zou afschrikken. Deze verwachting is uitgekomen, al had het voor de meeste vrouwen wel langer mogen duren dan de afgesproken 15 keer.

In het cliëntenbestand van de maatschappelijk werkers van de SBO is gezocht naar vrouwen die voor de groep in aanmerking zouden willen komen. Deze vrouwen zijn aangeschreven. Verder is er aandacht aan besteed in het tweemaandelijks bulletin van de SBO. De reacties waren positief, men was opgelucht dat er 'eindelijk' wat gebeurde voor partners. Dat deed ons beseffen op de goede weg te zijn. Burgeroorlogsgetroffenen die reageerden, hadden eveneens veel belangstelling voor een groep. Onze keus voor partners was mede gemotiveerd door het feit dat zowel

* Meta Kars is als maatschappelijk werkster verbonden aan de Stichting Burger-Oorlogsgetroffenen, Rieth van Lith is als maatschappelijk werkster/groepstherapeut verbonden aan het Sinaï-Centrum.

vrouwelijke als mannelijke burger-oorlogsgetroffenen de hulp van gespecialiseerde maatschappelijk werkers kunnen inroepen en zo in ieder geval individueel geholpen kunnen worden. Dat er steeds meer vraag zal komen naar groepen werd uit de reacties wel duidelijk. Wij zullen er dan ook naar streven deze vorm in de toekomst uit te breiden.

Per persoon hadden wij een uur uitgetrokken voor de intake. Tijdens deze gesprekken werd vooral gekeken naar de lijdensdruk die men als partner ondervond door het trauma van echtgenoot of vriend. Verder probeerden we een indruk te krijgen van het vermogen te kunnen luisteren naar anderen en zich in te kunnen leven in wat een ander vertelt. Het was nodig dat een ieder zich openstelde, wat ook confronterend zou kunnen zijn. Er moest voldoende veiligheid zijn om dit mogelijk te maken. Daarna overlegden wij een kwartier wat onze indruk was, vooral met het oog op het toekomstige groepsgebeuren. Bij één vrouw hadden wij twijfels over haar vermogen tot luisteren. Dit deed haar besluiten zich terug te trekken.

De leeftijd van de overgebleven acht vrouwen varieerde van 54 tot 68 jaar. Alle vrouwen hadden kinderen die de deur uit waren. Eén vrouw woonde samen en had met deze man geen kinderen. Een andere vrouw was voor de tweede keer gehuwd. Allen hadden medewerking van de man. Sommige van deze mannen brachten hun vrouw iedere week, wachtten vaak anderhalf uur en gingen dan samen weer naar huis. Vanuit de mannen was er geen enkele tegenwerking. Ze zagen wel dat hun vrouw deze gesprekken nodig had en dat zij daar ook baat bij hadden. De motivatie van de vrouwen om deel te nemen liep uiteen van 'leren opkomen voor mezelf' tot 'herkenning en gehoor' vinden.

De groep

Op 22 september 1992 startten wij met de groep. Al snel werd duidelijk dat de behoefte 'eindelijk eens te kunnen praten en begrepen te worden' groot was, waardoor er vrijwel direct een groepsgevoel ontstond.

Van de acht vrouwen had er één door haar opleiding wel enige ervaring met groepen. Eén vrouw was, in verband met depressies, tweemaal opgenomen geweest. Deze vrouw had de angst haar emoties niet meer aan te kunnen als ze te veel vertelde. Omdat dit ons aannemelijk voorkwam, zijn wij in haar situatie zeer voorzichtig geweest. Toen zij verschijnselen van depressie kreeg, was zij bereid medicatie te vragen aan één van de psychiaters in het Sinai-Centrum. Zij is blijven deelnemen en voelde zich, naast haar angst, ook gesteund. Wij hebben ons bij deze vrouw afgevraagd, in hoeverre de angst in haar gezin van herkomst, dat zich in de frontlinie had bevonden bij de bevrijding, en de latere euforie met relaties met bevrijders, hieraan heeft bijgedragen. Wel is zeker dat deze achtergrond haar heeft beïnvloed in haar partnerkeuze en dat ze zich daaraan heeft 'vertild'.

De vrouwen uit deze partnergroep waren zelf geen patiënt. Hun leed bestond er vooral uit dat zij een partner hebben van wie zij houden, maar door wie hun leven vaak ondragelijk zwaar

en eenzaam is. Maar we vermoeden dat ook een zekere offerbereidheid, een behoefte om te zorgen, en de wens een centrale positie in te nemen in het leven van die ander, bij verschillende vrouwen onbewust een rol hebben gespeeld.

Voor een goed begrip: wie van ons wordt op jonge leeftijd niet overspoeld door het weten 'deze man, deze vrouw is degene die bij mijn leven, mijn innerlijke wezen past'? En wie van ons komt jaren later niet tot de erkenning, dat de eigen noden en bezeerdheden de mogelijkheid tot compenserende keuze hebben bepaald tot juist die ene persoon die de kansen daartoe bood?

In deze partnergroep leefde het besef dat men bij momenten ondraaglijk leed. Even sterk was men er zich van bewust dat de partner een voor hen dierbaar persoon was, van wie zij veel hielden. Meermalen werd de ervaring onder woorden gebracht dat de partner een lief en goed mens was, maar soms reageerde als een vreemd kwaadaardig wezen: agressief, overperfectionistisch, dan wel afgesloten en depressief. Vrij snel kwamen de vrouwen ertoe de zwaarte van hun leven open te leggen voor de groepsgenoten. Verdriet werd meermalen geuit, meestal op verstilde wijze, een enkele maal heftig.

Deze vrouwelijke partners voelen zich ook vaak tussen man en kinderen in staan. Zij moeten veel opvangen. De haat die de mannen bijvoorbeeld hebben tegen de overweldiger, de SS'er, wordt op hen geprojecteerd. De vraag die dan ook werd gesteld, was: wat moet ik (kunnen) accepteren en in hoeverre kan ik mijn man vragen ook rekening te houden met mij. Mag ik iemand die zulke ernstige dingen heeft meegemaakt, confronteren?

Alhoewel voor ons als groepsbegeleiders de meeste reacties herkenbaar en invoelbaar waren, schokte het ook ons toen een vrouw, bij wier man meerdere vormen van therapie mislukt waren, het volgende vertelde:

Op een ochtend lagen zij en haar man in bed. Haar man trok haar tegen zich aan, zijn arm om haar hals. Zij voelde dat zijn arm haar steeds sterker omklemde, werd angstig en ging roepen. Haar man stopte abrupt en zei 'geef me die pillen wil je' (pillen tegen te grote spanning). De dag erop was hij in staat tot een gesprek met haar en gaf hij toe dat hij dood had gewild, maar haar niet alleen had willen achterlaten. De bitterheid van het verdriet van deze flinke begrijpende vrouw maakte veel duidelijk over een liefde die nauwelijks draaglijk was.

Bezeerde liefde was een thema dat steeds terugkwam.

Bij velen was de relatie met familieleden verstoord. Ook als de partner uitlegde dat de oorlog een rol speelde als de echtgenoot zich afzonderde, of over bepaalde zaken onbegrijpelijk heftig was, werd dat niet begrepen en vaak beantwoord met het bekende 'na al die jaren?'

Tussen de vrouwen waren duidelijke verschillen. Eén vrouw was uitstekend in staat haar man terzijde te staan en wist ruimte te vinden om zelf creatief bezig te zijn. Haar zware leven aanvaardde zij, maar zij miste dat zij niet kon praten over de zwaarte van de relatie met haar man. Zij was vaak ontroerd omdat het nu

wèl mogelijk was haar emoties te delen.

Een tweede vrouw kon haar situatie meestal wel aan, maar raakte zeer overstuur toen zij vertelde hoe het haar had aangegrepen toen haar man had gezegd te willen scheiden. Dan had zij kans nog iets van haar leven te maken; hij zelf was toch verloren. Beiden zijn toen in het Sinaï-Centrum in therapie gegaan.

De derde deelneemster was zeer wisselend van stemming. Boosheid op haar man beïnvloedde haar leven negatief. Zij had er grote behoefte aan zich dan te wreken, waarna het haat-liefde spel weer doorging. Uitvoerige therapie was hier gewenst en wordt hopelijk volgehouden.

De vierde lotgenote maakte duidelijk dat zij boos was en zich niet meer opgewassen voelde tegen de stemmingen van haar man. Het lukte haar haar man te bewegen voor zichzelf hulp te vragen. Ze was erg teleurgesteld toen hij kort daarop zich weer afmeldde voor de therapie. Het lukte maar moeizaam haar ertoe te bewegen om zich daarover te uiten; er was een duidelijke blokkade. De laatste drie keer meldde zij zich af wegens hoofdpijn.

De vijfde vrouw is gescheiden en heeft sinds tien jaar een vriend met een ernstig oorlogstrauma. Zelf heeft zij nog angsten in verband met het bombardement van Rotterdam. Zij heeft zich zeer ingespannen om te begrijpen wat haar vriend heeft meegemaakt en ervaart nu een terugslag, waarbij zij weerstand voelt over de reacties van haar vriend. Een half jaar eerder was deze vrouw met haar vriend op vakantie, toen ze van de ene op de andere dag zonder hulp niet meer kon lopen. Met twee stokken bewoog zij zich met moeite voort. Onderzoeken hadden geen resultaat. Het gevolg was dat deze vrouw voor vervoer steeds een beroep moest doen op haar vriend.

De zesde deelneemster is een ernstig gehandicapte vrouw in een rolstoel. Haar man is zeer angstig geworden door wat hij in de oorlog heeft meegemaakt. De perioden waarin haar man zich uit angst afsluit zijn voor haar zeer moeilijk. Beiden zijn diep gelovig en vinden daarin troost. Vanuit de kerkelijke organisatie èn van de kinderen is er veel hulp.

De zevende vrouw heeft nog veel herinneringen aan de oorlog en de bevrijding. De depressiviteit van haar man, buien waarin hij zich bedrinkt om 'het denken aan' te ontvluchten, zijn voor haar heel zwaar. In goede perioden zijn man en vrouw heel creatief. Dat geeft haar de kracht om verder te gaan. Intensievere hulp - voor beiden - zou gewenst zijn.

De achtste deelneemster tenslotte is getrouwd met een buitenlander die in de Tweede Wereldoorlog gruwelijke ervaringen heeft opgedaan. In zijn negatieve perioden is haar man buitengewoon perfectionistisch. Dan wil hij alles wat schoongemaakt is steeds opnieuw door haar laten schoonmaken. Hij spreekt haar op bevelende toon aan zoals de 'overweldiger' destijds. Zij doet haar uiterste best en houdt vol, mede dankzij medicatie. Als zo'n periode voorbij is, is ze opgelucht en geniet ze van zijn liefdevolle aandacht. De vraag of haar eigen oorlogservaringen ook een rol speelden, werd door haar achteloos afgedaan met de opmerking 'dat is niet van belang'. Een diepergaande meer indringende

vraagstelling had dit wellicht naar boven gebracht. Wij hebben dit ingeschat als te zwaar binnen de groep, en mogelijk te ingrijpend voor de relatie.

De vragen die steeds weer gesteld werden, waren: mag je je eigen grenzen bepalen? In hoeverre maakt mijn man gebruik of misschien misbruik van die oorlog? Hoeveel kun je nog accepteren? Mag je hem confronteren met zijn - vaak dwangmatig - gedrag?

Voor ons is overduidelijk hoe verlichtend het voor deze lotgenoten was te kunnen vertellen hoe te leven in deze vaak moeilijke relaties. Verdriet en boosheid werden soms hartstochtelijk geuit, ook in lichamelijke reacties zoals hevig trillen, wat tot onze schrik bij één vrouw voorkwam. Maar er waren ook momenten van humor, meestal samengaand met zelfspot.

Het afscheid nemen van de groep was voor allen vol emotie. Afgesproken werd om na drie maanden nog een keer samen te komen, om na te gaan hoe deze sessies hadden uitgewerkt. Bij deze bijeenkomst werd opnieuw onder woorden gebracht hoezeer het praten opgelucht had en de wetenschap dat men in de uitgesproken gevoelens niet alleen stond.

‘Heeft deelname aan de groep iets voor u veranderd?’

Enige citaten:

‘Ik heb het gevoel er niet - meer - alleen voor te staan’

‘Het was troostend om zorgen te delen’

‘De onderlinge solidariteit voelde goed’

‘Er werd naar je geluisterd en je voelde je daardoor serieus genomen’.

Over de begeleiding werd algemeen goedkeuring uitgesproken.

‘Met veel zorg en goede - helpende - woorden’

‘Gevoel van rust, warmte en veiligheid’

Voor sommige vrouwen was vijftien keer te weinig gebleken.

‘Liever dertig bijeenkomsten’

‘Terugkommogelijkheid houden zo nu en dan’.

Terugblik

Wij hebben de indruk dat het zinvol was met een dergelijke partnergroep te werken. Behalve het veelvuldig uitgesproken belang van het herkennen van het leed en de spanningen in gezin en familie, heeft ook de erkenning door officiële instellingen (Sinai-Centrum - Stichting Burger-Oorlogsgetroffenen) tot de zinvolheid bijgedragen.

Omdat het hier ging om een experiment van 15 zittingen, was noodzakelijk het onderscheid in het oog te houden tussen begeleiding gericht op inzicht, en therapie. Het goed inschatten van therapeutische momenten enerzijds en anderzijds voorkómen dat er teveel zou worden losgemaakt om in 15 samenkomsten te kunnen hanteren, was van groot belang. De supervisie van psychiater/psychoanalyticus J. Lansen heeft ons daarbij erg geholpen.

Hopelijk zal het in de nabije toekomst mogelijk blijken dit samenwerkingsverband voort te zetten en uit te breiden.