

7. Gevolgen voor de naoorlogse generatie

Dr. F. Begemann

Inleiding

Enige tijd geleden interviewde ik een joodse man die een der concentratiekampen had overleefd. Zijn kinderen hadden tegen zijn vrouw en hem gezegd: 'Gezien wat jullie hebben meegemaakt, hebben jullie het goed gedaan met ons. Jullie hebben ons noch dingen verzwegen, noch altijd maar volgestopt met die oorlog.' Hij was erg blij met deze opmerking, want hij maakte eruit op dat zijn vrouw en hij er in geslaagd waren om met het praten over de oorlog een goede middenweg te vinden.

Het verwerkingsproces

Waarom is voor mensen die extreem geweld hebben ondergaan het vinden van deze goede middenweg zo moeilijk? Als mensen geweld hebben ondergaan, moeten zij hun ervaringen verwerken. Het verwerkingsproces staat onder invloed van twee tendensen. Allereerst de tendens tot het vermijden van de herinneringen, omdat deze te angstig en te pijnlijk zijn om onder ogen te zien. Als deze neiging het sterkste is, wordt het verleden verzwegen. In de gezinnen van de slachtoffers kan er zo een gezinsgeheim ontstaan: de oorlog en alles wat daarmee samenhangt wordt een taboe, een onbespreekbaar onderwerp. Het gezinsgeheim oefent macht uit over de slachtoffers zelf, maar ook over de gezinsleden: de ene partij kan niet meer vertellen en de andere partij durft niet meer te vragen. Bij het verwerken zien we ook een tweede tendens, de neiging tot het herbeleven van de traumatische ervaringen. Als die tendens de overhand heeft, zullen de slachtoffers steeds maar weer hun herinneringen beleven. Misschien duiken er overdag op de meest ongelegen momenten beelden of herinneringen op, of misschien zijn er 's nachts nachtmerries. Onder deze omstandigheden kan het vertellen iets dwangmatig worden: steeds maar weer moet door de slachtoffers die oorlog genoemd worden en alles wat er in het gezin gebeurt wordt door hen met de oorlog in verband gebracht. Dat kan voor de partners en de kinderen van de slachtoffers een ondraaglijke

last worden. Vaak lijkt het wel of de slachtoffers niet meer kunnen stoppen. Het is de tendens tot het herbeleven van het trauma die hen dwingt om het verleden in het gezin steeds maar weer aan de orde te stellen.

Deze bijdrage gaat over de kinderen van deze ouders. Wat betekent het voor de kinderen als de ouders hun ervaringen moeten verzwijgen? En wat betekent het voor de kinderen als de ouders - het andere uiterste - steeds maar weer over hun ervaringen moeten vertellen?

Laten we eerst eens kijken hoe ouders normaliter ingewikkelde en emotionele dingen aan hun kinderen vertellen. Als ouder moet je dan twee dingen tegelijk doen: je moet letten op jezelf, op wat je te vertellen hebt; en je moet letten op de ander, op je kind, wat die van het verhaal begrijpt, en - nog belangrijker - hoe die op het verhaal reageert. Want kinderen kunnen op eenzelfde verhaal heel verschillend reageren. En normaliter wil je als ouder bij het vertellen met de reacties van het kind rekening houden.

Het vertellen over emotionele onderwerpen is psychologisch gezien een heen en weer gaan tussen je eigen ervaring en de ervaring van de ander, het kind. Dat heen en weer gaan is nodig om je verhaal op het kind af te stemmen. Maar om bij het vertellen én op jezelf én op de ander te kunnen letten, moet je al wat afstand hebben kunnen nemen van je verhaal. En die afstand is er niet als bij het vertellen de emoties je voortdurend overstelpen, of als ze zo bedreigend zijn dat je ze helemaal niet kunt voelen. Bij het vertellen het juiste midden bewaren is dus helemaal niet makkelijk. En het is niet zo vreemd dat veel slachtoffers van geweld hiertoe niet in staat zijn. Want hoe kun je afstandelijk spreken over je ervaringen, als die extreem en levensbedreigend waren?

De joodse man die ik interviewde, aan wie het wel gelukt was het juiste midden te vinden, had wat dit betreft enorm veel geluk gehad. Want niet alleen zijn gezin, maar ook zijn familie was ongeschonden door de oorlog gekomen. Dat heeft hem ongetwijfeld geholpen om later op een goede manier met zijn kinderen over zijn oorlogservaringen te kunnen spreken.

Psychologische gevolgen

Als ouders het goede midden niet kunnen vinden, wat betekent dat psychologisch gezien voor hun kinderen? Wanneer het verhaal steeds

maar weer verteld wordt, dan roept dat in het gezin natuurlijk niet alleen maar positieve gevoelens op. Aan de ene kant beseffen de kinderen heel goed dat hun ouders vreselijke dingen hebben meegemaakt en wat dit betreft voelen zij zich diep met hen verbonden. Maar tegelijkertijd kunnen ze heel boos of opstandig worden als ze steeds maar weer met die oorlog geconfronteerd worden. Misschien vloeien die boosheid en die opstandigheid wel vooral voort uit onmacht. Want het is niet makkelijk als je je steeds maar weer moet realiseren dat je ouders lijden en dat je niets kunt doen om dat lijden te verlichten.

En wat gebeurt er als een kind opgroeit in een gezin waar de oorlog een geheim is geworden? Ook als de ouders er helemaal niet over praten, voelen de kinderen maar al te goed dat er in verband met de oorlog met hen iets bijzonders aan de hand is. Misschien zijn het de geluiden 's nachts, misschien is het overdag het gezicht van de ouders of de klank in hun stem, maar deze kinderen voelen hoe dan ook aan, dat er met hun ouders iets mis is. En als er met de ouders iets mis is, voelen de meeste kinderen zich bedreigd en angstig. Maar de kinderen van oorlogsgetroffenen weten, en dat is de invloed van het gezinsgeheim, dat ze hun ouders niet mogen vragen wat er nu precies aan de hand is. De kinderen voelen zich dus bedreigd door een onnoembaar gevaar. Onder deze omstandigheden gaan ze het onvertelde verhaal zelf invullen: ze gaan fantaseren wat er aan de hand zou kunnen zijn. Uit de praktijk van de psychotherapie blijkt, dat de fantasieën die de kinderen dan maken gruwelijk kunnen zijn. Zo worden deze kinderen nog angstiger.

Wat iemand tijdens zijn jeugd meemaakt, beïnvloedt zijn latere ontwikkeling. Bij de meeste kinderen zie je dat ze via een goede band met hun ouders een basis-vertrouwen ontwikkelen. Dit basis-vertrouwen is een vertrouwen in de wereld: je verwacht dat je daar een veilige plaats kunt vinden en dat je je daar kunt handhaven. Het is ook een vertrouwen in jezelf, in je competentie om je eigen verlangens samen met anderen te realiseren. Het fundamentele vertrouwen dat kinderen zich in hun jeugd verwerven, stelt hen in staat om zich geleidelijk aan van hun ouders los te maken en zelfstandig te worden.

Dit normale ontwikkelingsproces kan bij de kinderen van geweldsslachtoffers worden aangetast. In de gezinnen van de oorlogsgetroffenen zien we bijvoorbeeld vaak een rolomkering optreden: omdat de kinderen merken dat hun ouders ziek of ongelukkig zijn, proberen ze op hun onbeholpen manier hen te beschermen. Maar als kinderen

hun ouders proberen te beschermen, dan betekent dat in de praktijk dat ze met hun eigen angsten en onzekerheden niet meer bij hen terecht kunnen. Veel kinderen van oorlogsgetroffenen hebben zich tijdens hun jeugd erg verlaten gevoeld.

Wanneer je ouders geen bron van veiligheid, maar juist een bron van onveiligheid zijn, dan wordt bij een kind het basisvertrouwen aangetast. Als een kind angstig en onzeker is, zal het meer moeite hebben bij het verkennen van de wereld. En dat kan er weer toe leiden dat het allerlei fundamentele vaardigheden, die voor een normale ontwikkeling nodig zijn, minder goed aanleert. Vaardigheden zoals het kunnen waarnemen van je eigen gevoelens, het kunnen bepalen wat je wilt of wat je juist niet wilt, het goed met anderen daarover kunnen praten, het goed kunnen aangeven wat je verlangens zijn, maar ook waar je grenzen liggen. En ook het vermogen om ruzie te maken, het vermogen om boos te worden zonder overspoeld te worden door de angst dat nu de hele wereld instort.

Als kinderen angstig zijn en zich deze fundamentele vaardigheden niet eigen maken, dan wordt de losmaking van de ouders moeilijker. Soms zie je dan dat de band met de ouders te hecht en te intens blijft, alsof de kinderen nog steeds het ouderlijk gezin niet hebben verlaten. Maar ook het omgekeerde komt voor, namelijk dat de kinderen, soms met ruzies en conflicten, te snel afscheid nemen, alsof ze het ouderlijk gezin willen ontvluchten, alsof ze alle moeilijkheden uit hun jeugd willen oplossen door zich los te maken en voor zichzelf opnieuw te beginnen. Dat kan natuurlijk lukken, maar vaak zie je dat deze kinderen in hun latere leven toch weer allerlei problemen krijgen. Daaruit blijkt dan dat het afscheid toch niet goed is verlopen en dat ze in hun jeugd een onvoldoende basis hebben meegekregen.

Hulpverlening

Wat is er nodig om de kinderen van deze ouders te helpen? Allereerst erkenning. Erkenning van deze kinderen zelf: ze moeten aan zichzelf durven toegeven dat niet alleen hun ouders, maar ook zijzelf door de late gevolgen van het oorlogsgeweld beschadigd kunnen zijn. Dat is vaak moeilijk voor hen, want veel kinderen van oorlogsgetroffenen zijn opgegroeid met het idee dat hun ouders de slachtoffers zijn, dat alleen die recht hebben op problemen, en dat alles wat zij zelf meemaken bij het leed van hun ouders in het niet valt. Daarom is voor de

kinderen op de tweede plaats de erkenning van de ouders zo belangrijk, dat de ouders begrijpen dat ook hun kinderen problemen kunnen hebben die onder invloed van de oorlog zijn ontstaan. Voor de ouders is dat bijzonder moeilijk, want dat niet alleen zij zelf, maar ook hun kinderen onder de oorlog geleden hebben, is voor hen een onverdraaglijke gedachte. Toch is de erkenning tussen de generaties voor de hulpverlening essentieel. Want die wederzijdse erkenning maakt het mogelijk om als ouderen en jongeren in gesprek te gaan. En het gesprek tussen de generaties kan voor beide partijen genezend werken.

Daarnaast is natuurlijk de erkenning van de samenleving nodig. Dat weten we vanuit de hulpverlening aan de eerste generatie oorlogsgetroffenen: erkenning is het begin, erkenning is de basis van de materiële en immateriële hulpverlening. Die erkenning dient zich ook uit te strekken tot de kinderen van de oorlogsgetroffenen. Gelukkig is er wat de hulp aan de naoorlogse generatie betreft de laatste jaren veel tot stand gebracht.

Wat is er voor een goede hulpverlening aan de kinderen van oorlogsgetroffenen praktisch gezien noodzakelijk? In principe is de hulp niet anders dan die aan andere cliënten: het aanleren van vaardigheden, de vaardigheden die tijdens de jeugd onontwikkeld gebleven zijn. En daarnaast het in vrijheid kunnen onderzoeken wat er vroeger in het gezin nu eigenlijk allemaal gebeurd en niet gebeurd is, het uit elkaar kunnen pluizen van de ingewikkelde gevoelens die het lijden van je ouders bij je heeft opgeroepen. Als de verwarring van vroeger zich verheldert, kan het basale vertrouwen zich herstellen en kun je alsnog leren richting te geven aan je leven.

Een eigen koers uitzetten in je leven betekent dat je iemand wordt met een eigen persoonlijkheid en een eigen identiteit. Tijdens mijn onderzoek naar de naoorlogse generatie zijn me door de respondenten over dit zoeken naar een eigen identiteit prachtige verhalen verteld. Opvallend is dat deze zoektocht via een omweg gaat. Want als je een joodse of Indische achtergrond hebt, moet je veel over het verleden te weten komen, voor je je ouders, en jezelf als kind van je ouders, kunt begrijpen. Over deze zoektocht wil ik ter afsluiting nog iets meer vertellen.

De kinderen van oorlogsgetroffenen zijn vaak nog heel jong als ze al op eigen kracht, dus buiten hun ouders om, er achter proberen te

komen wat er in de oorlog nu eigenlijk is gebeurd. Deze belangstelling voor het verleden komt natuurlijk uit zeer persoonlijke motieven voort: de kinderen zijn niet geïnteresseerd in de oorlog in het algemeen, maar in de vraag wat er in de oorlog met hun ouders is gebeurd. Want als ze dat weten, kunnen ze misschien beter begrijpen wat er in het ouderlijk gezin allemaal speelt. Later, als de kinderen ouder worden, zie je vaak dat hun belangstelling zich verbreedt. Want dan gaan ze inzien dat wat hun ouders is overkomen onderdeel uitmaakt van een veel groter verhaal, van een historie die niet begint met de Tweede Wereldoorlog, maar die vele eeuwen daarvoor al bestrijkt. Zo zie je dat velen uit de naoorlogse generatie zich gaan verdiepen in de Indische geschiedenis of in de geschiedenis van het jodendom. Maar ook als hun belangstelling zich verdiept, blijft het oorspronkelijke motief, namelijk het beter begrijpen van hun ouders, en dus van zichzelf, belangrijk.

Dat de zoektocht van de naoorlogse generatie een historische omweg neemt, is een belangrijk gegeven. Want hieruit blijkt wat er eigenlijk speelt tussen de generaties. Het gaat bij deze ouders en kinderen niet om simpele relationele problemen, zoals die ook in andere gezinnen voorkomen. Want de ouders zijn als groep slachtoffer geworden van geweld. En omdat het geweld zo extreem en zo levensbedreigend was, zijn ook hun kinderen dit mee gaan beleven. Het is hetzelfde misdadige oorlogsgeweld dat ouders en kinderen heeft beschadigd. Dit inzicht dient de basis te zijn voor de wederzijdse erkenning tussen de generaties, en voor de erkenning vanuit de samenleving.

De historische omweg is ook belangrijk omdat deze laat zien dat er voor de naoorlogse generatie meer mogelijkheden zijn dan individuele psychotherapie. Juist omdat het geweld gericht was tegen een groep, zijn er allerlei collectieve mogelijkheden voor de verwerking: praatgroepen, culturele activiteiten, en vooral: het opnemen van de eigen gebruiken en tradities. Ik krijg van Joods Maatschappelijk Werk regelmatig het blad Benjamin thuisgestuurd, en daaruit krijg ik iedere keer weer een indrukwekkend beeld van wat er in het joodse leven op dit moment allemaal wordt bedacht, opgezet en uitgevoerd.

Hier ligt een belangrijk inzicht voor de psychotraumatologie: als het geweld zich richt tegen een groep, vertoont het verwerkingsproces altijd collectieve dimensies. Bij de hulpverlening zul je met deze collectieve dimensies rekening moeten houden. Verwerken is niet alleen een proces dat zich in de menselijke psyche afspeelt, maar het is ook

een proces dat mensen met elkaar, in een gemeenschap, meemaken. Verwerken betekent rouw en verdriet, maar het betekent ook dat een gemeenschap zich kan herstellen.



Foto afkomstig uit: *Children in war. A guide to the provision of services.*
Unicef, 1993