

ONDERZOEK

Opmerkelijke veerkracht onder overlevenden van de Holocaust

Barel, E., M.H. van IJzendoorn, A. Sagi-Schwartz & M.J. Bakermans-Kranenburg, 'Surviving the Holocaust. A Meta-Analysis of the Long-Term Sequelae of Genocide', in: *Psychological Bulletin* vol. 136 (2010) 5, pp. 677-698.¹

Overlevenden van de Holocaust vertonen een opmerkelijk veerkracht als het gaat om aanpassingen in het persoonlijke, sociale en gemeenschapsleven! Dat blijkt uit een meta-analyse van onderzoekers uit Nederland en Israël. Barel, Van IJzendoorn, Sagi-Schwartz en Bakermans-Kranenburg hebben de gegevens van 12.746 deelnemers uit 71 Holocauststudies hiervoor geanalyseerd. In hun artikel, *Surviving the Holocaust*, vergelijken ze de langetermijngevolgen van de Holocaust voor overlevenden met hun tegenhangers, leeftijdgenoten die de Holocaust niet hebben meegemaakt.

Hoewel overlevenden zich wat minder hebben aangepast aan het persoonlijke, sociale en gemeenschapsleven na de Holocaust, verschillen zij niet van leeftijdgenoten op gebieden als fysieke gezondheid, psychisch functioneren en

stressgerelateerde fysiologie. Overlevenden ervaren lichtelijk minder psychologisch welzijn en meer psychopathologische klachten. Op één kenmerk verschillen zij echter aanzienlijk van hun tegenhangers, namelijk posttraumatische stress. Na 66 jaar worden velen nog steeds getergd door PTSS-klachten zoals nachtmerries, herbelevingen, spanning, prikkelbaarheid, vermijden van gedachten, mensen en plekken die herinneren aan de schokkende gebeurtenissen. Des te opvallender is daarom het gegeven dat overlevenden ondanks deze psychische klachten zich in de regel succesvol weten aan te passen op persoonlijk, sociaal en maatschappelijk gebied. Hoe kan het dat de aanwezige PTSS-symptomatologie samengaat met een goed dagelijks functioneren waar zelfs ruimte is voor een bloeiend leven en persoonlijke groei? De auteurs dragen verschillende hypothesen aan op basis van hun gegevens en eerdere theorieën. Overigens, niet alle overlevenden ontwikkelen klachten als gevolg van hun Holocaustervaringen.

Defensieve mechanismen, beschermende mechanismen en karakter

Op basis van de eerdere studies suggereren

de auteurs dat overlevenden met goed gevolg gebruikmaken van defensieve mechanismen gedurende en na de oorlog. Voorbeelden hiervan zijn het ontkennen en onderdrukken van traumatische ervaringen. Hierdoor kunnen zij de aandacht richten op succesvolle aanpassingsstrategieën, zoals het (her)opbouwen van het eigen bestaan, zichzelf ergens vestigen, een carrière opbouwen en het stichten van een gezin. In het verlengde van de defensieve mechanismen liggen de beschermende mechanismen. De sterke wil en motivatie van overlevenden om het eigen leven weer op te bouwen, komen vaak tot uiting in het stichten van een gezin, betrokken raken bij maatschappelijke activiteiten en het verwerven van maatschappelijke prestige. Deze initiatieven vergroten de eigenwaarde en het vertrouwen in het eigen kunnen. Dat valt gunstig uit, want eigenwaarde en vertrouwen in het eigen kunnen vormen het fundament van de beschermende mechanismen. Deze bijzondere mate van toewijding van overlevenden aan een productief bestaan zou disfunctioneren tegengaan.

Bepaalde karaktereigenschappen spelen bovendien ook een rol bij de veerkracht van Holocaustoverlevenden. De auteurs halen het

ONDERZOEK

werk van Helmreich aan. Hij onderscheidde tien kwaliteiten waardoor Holocaustoverlevenden een normaal en positief leven konden leiden, ondanks alle schokkende ervaringen. Deze eigenschappen zijn: flexibiliteit, assertiviteit, intelligentie, vasthoudendheid, in staat zijn afstand te nemen van de gebeurtenissen, betekenisgeving, groepsconsciëntieusheid, het besef dat je het hebt overleefd, optimisme en moed. Overigens, voor een succesvolle aanpassing hoef je niet al deze kwaliteiten te bezitten.

Zijn er nog andere factoren die van invloed zijn op de klachten van Holocaustoverlevenden? Barel en collega's onderzochten dit. Ze hebben de leeftijd waarop men de Holocaust meemaakte, het geslacht van de overlevende en het land waarin men momenteel woont onder de loep genomen. Leeftijd en sekse hebben geen invloed op de ernst van de klachten, maar voor Israël als land van verblijf geldt een bijzonder verhaal.

Emigreren naar Israël: een helende werking Israëlische Holocaustoverlevenden hebben zich net als Holocaustoverlevenden in andere landen minder aangepast dan hun tegenhangers. Opmerkelijk genoeg vertonen overlevenden in Israël hogere niveaus van psychisch welzijn dan overlevenden in andere landen. Er wordt ook geen verschil gevonden tussen Holocaustoverlevenden en hun Israëlische tegenhangers. Dit suggereert dat het emigreren naar Israël na de oorlog een helende werking

heeft gehad voor de overlevenden. Zij voelen zich geestelijk gezonder. Hier zijn drie mogelijke verklaringen voor:

Het kan zijn dat zes decennia aan existentiële dreiging tegen de staat Israël en diens bewoners het psychisch welzijn van alle inwoners heeft verlaagd, ongeacht hun achtergrond (Holocaust of niet). Daardoor worden er geen onderlinge verschillen gevonden. Maar dit verklaart niet waarom het psychisch welzijn hoger ligt dan in de andere landen. Een andere verklaring doet daar wellicht meer recht aan. Na het meemaken van schokkende ervaringen gaan mensen op zoek naar de betekenis ervan. Het opbouwen en vormgeven van de nieuwe staat Israël bood betekenis en zin aan de levens van overlevenden. Dit zou een beschermende werking hebben die niet voorkomt bij overlevenden die naar andere landen zijn gemigreerd. De laatste hypothetische verklaring betreft de keuze om naar Israël te verhuizen. Het leven in de opkomende staat was zwaar. De mensen waren arm en het gebied onveilig. De strategieën die men toen heeft toegepast om met deze uitdagingen om te gaan hebben wellicht positief uitgepakt voor de wijze waarop men met de Holocaustklachten is omgegaan.

Slotsom

Barel, Van IJzendoorn, Sagi-Schwartz en Bakermans-Kranenburg waren gefascineerd door de verschillen uit de eerdere Holocauststudies die enerzijds de negatieve gevolgen van

de Holocaust benadrukken en anderzijds het aanpassingsvermogen en de persoonlijke kracht van de overlevenden. Met hun onderzoek zijn we een stap verder met het integreren van de klachten en krachten van genocide-overlevenden.

Dat PTSS-klachten van chronische aard zijn is aangetoond. Holocaustoverlevenden dienen actief te worden benaderd zodat diegenen met klachten en behoefte aan behandeling de kans wordt gegeven het verleden daadwerkelijk achter zich te laten. De huidige Holocaustoverlevenden waren destijds kinderen. Door ouderdom krijgen zij te maken met nieuwe uitdagingen, zoals pensionering, verlies van hun partner en een afnemende gezondheid. Deze gebeurtenissen kunnen de eerdere extreme stress reactiveren of verergeren. Therapeutische zorg die zich specifiek richt op ouderen, PTSS-klachten en eventuele comorbide stoornissen kan de kwaliteit van hun oude dag sterk verbeteren.

Laten we ons voornemen met zorg om te gaan met de deze generatie en hun noden niet uit het oog verliezen.

JORIS HAAGEN is onderzoeker bij Stichting Centrum '45 en redactielid van Cogiscope.

1. Over de auteurs – Efrat Barel en Abraham Sagi-Schwartz zijn werkzaam voor de University of Haifa (Israël). Marinus van IJzendoorn en Marian Bakermans-Kranenburg zijn verbonden aan de Universiteit van Leiden.