

‘Zit u daar nou nog altijd mee?’

Pastoraat aan oorlogs- en geweldsgetroffenen

**uitgave van de Protestantse
Kerk in Nederland in de serie Handreikingen voor het pastoraat**

Protestants Landelijk Dienstencentrum
Postbus 8504, 3503 RM Utrecht
tel. (030) 880 18 80

Meer informatie over de handreikingen: www.pkn.nl/pastoraat.

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
I Drie verhalen	3
De man die je maar beter kon vermijden	3
'De wereld is niet goed en betrouwbaar'	5
De vader die steeds meer voor zichzelf hield	7
II Gevolgen van oorlog en geweld...	9
Wat is een trauma?	9
Mogelijke negatieve gevolgen	11
Posttraumatische stressstoornis	12
III Hoe worden we gevoelig voor signalen?	17
Luisteren en omgaan met gevoelens	17
Wat kunnen we doen om signalen beter op te vangen?	19
IV Pastorale zorg	22
Een vrije en veilige ruimte	22
Aspecten van de pastorale zorg aan getroffenenen	23
Samenvatting	29
Literatuur	30
Adressen	34

Voorwoord

*Opgedragen aan hen die nog geen
luisterend oor hebben gevonden*

Deze handreiking, samengesteld door het *Oecumenisch Pastoraat Oorlogs- en Geweldsgetroffenen (OPOG)*, is bedoeld voor allen die in de pastorale zorg werkzaam zijn. Wij denken daarbij aan werkers in kerken, parochies en geloofsgemeenschappen, maar ook in ziekenhuizen, revalidatiecentra, verpleeghuizen, zorgcentra voor ouderen of waar dan ook. Wij willen ook uitdrukkelijk allen noemen die bij de pastorale zorg betrokken zijn in de krijgsmacht, in justitiële inrichtingen en in centra waar asielzoekers worden opgevangen.

Wij willen hun behulpzaam zijn bij het herkennen van de problematiek van mensen die de doorwerking van de confrontatie met geweld nog altijd ondervinden.

Zijn er dan nog mensen die last hebben van de oorlog, tientallen jaren na de bevrijding van mei 1945? Ja, die zijn er. En wat te denken van al die oorlogen en conflicten die daarna hebben plaatsgevonden!

Mensen uit onze eigen omgeving kunnen daarbij betrokken zijn geweest. Daarom willen wij duidelijk maken wat pastorale zorg voor deze mensen kan betekenen. Zo hopen wij vanuit de gezamenlijke kerken een kleine bijdrage te leveren aan het welzijn van mensen die vaak weinig oor vinden voor hun verhaal.

Twee opmerkingen vooraf:

- We richten ons voornamelijk op de groep van de oorlogsgetroffenen en van veteranen van VN-missies. Deze betrokkenheid heeft te maken met de doelstelling van het Oecumenisch Pastoraat Oorlogs- en Geweldsgetroffenen. Wij beseffen echter dat er nog andere groepen geweldsgetroffenen zijn, zoals slachtoffers van zinloos geweld, van kindermishandeling of seksueel misbruik. Al gaat het *ten dele* om dezelfde problematiek met vaak

vergelijkbare gevolgen, in deze handreiking beperken wij ons tot de eerstgenoemde groepen.

- Onder de oorlogsgetroffenen bevinden zich heel verschillende mensen of groepen van mensen. Zij hebben geleden onder de confrontatie met geweld in diverse oorlogen en conflicten, van de Tweede Wereldoorlog tot in onze eigen tijd. Het gaat om veel groepen, elk met hun eigen identiteit, elk met hun eigen 'kenmerken'. Het voert ons te ver om op al die verschillende groepen specifiek in te gaan. Je ziet zo gemakkelijk iemand over het hoofd. Daarom hebben wij ervoor gekozen u te attenderen op de problematiek die de verschillende groepen getroffen met elkaar gemeen hebben.

Wij hopen dat deze Handreiking bij allen die zich betrokken voelen bij het pastoraat de aandacht vestigt op een problematiek die helaas nog altijd actueel is.

Wij danken mw. dr. C.J. Menken-Bekius, prof. dr. G.Heitink, en prof. dr. R.R. Ganzevoort voor hun kritische commentaren bij de opzet en uitwerking van deze handreiking.

Arend Altena
Ton Borgers
Ruud Mulder

Hoofdstuk I - Drie verhalen

Pastoraat begint bij de levensverhalen van mensen. Daarom beginnen wij met drie verhalen uit het leven gegrepen om duidelijk te maken hoe oorlogsomstandigheden kunnen doorwerken in het bestaan van mensen.

Allereerst het verhaal van een gemeentepredikant die gaandeweg oog en oor krijgt voor de ervaringen van een veteraan.

1. De man die je maar beter kon vermijden

Een oudere predikant had mij bij het begin van mijn werk in de gemeente gewaarschuwd: *'In iedere gemeente zijn querulanten. Besteed er niet teveel tijd aan, mijd hen maar een beetje.'*

Het duurde niet lang tot zo'n 'querulant' zich meldde. Hij verliet met enig misbaar de kerkdienst na een kritische opmerking van mijn kant over het vraagstuk van de bewapening in onze wereld. Enkele kerkenraadsleden verzuchtten na afloop: *'Een moeilijke man, altijd wat!'*

In de week erop bezocht ik hem thuis. Bij binnenkomst wond hij zich alweer op over beginnende predikanten die van toeten noch blazen weten.

Gelukkig kon ik mij die keer beheersen om niet in de – pas later ontdekte – valkuil van de discussie te trappen, anders had ik snel weer buiten gestaan.

Het kleine appartement in een flatgebouw stond blauw van de rook, het eens witte behang was bruin geworden en ik meende een dranklucht te kunnen waarnemen.

Na hem enige tijd aangehoord te hebben, lukte het ons met elkaar in gesprek te komen. Hij begon met flarden te vertellen over zijn leven. Hij was begin zestig, gescheiden, en zijn zaak was failliet gegaan. Alleen zijn dochter keek nog naar hem om. Na een eerste kennismaking vroeg ik hem of ik nog eens mocht terugkomen. Dat stond hij toe, maar ik moest niet denken dat hij ooit nog eens bij mij in de kerk zou komen.

De keer erop was de boosheid gelukkig wat gezakt en langzamerhand begon hij meer te vertellen. Over zijn bezoeken aan reünies van zijn legeronderdeel en oude kameraden die je tenminste begrepen. Toen ik

vertelde dat ik zelf ook een aantal jaren militaire ervaring had, verzeilden wij al snel in sterke dienstverhalen, nadat zijn aanvankelijke verwondering over mijn stellingname wat was weggezaakt. Ook vertelde hij over zijn ervaringen bij de cavalerie in voormalig Nederlands-Indië, ervaringen waarom alleen maar te lachen viel.

Achter een lastige, soms ronduit grove en vervelende man ontdekte ik triestheid en eenzaamheid die met veel drank werden weggespoeld. Het lukte mij echter niet achter het scherm van stoere en sterke verhalen te kijken. Tijdens een van mijn vakanties overleed hij.

Jaren later heb ik nog wel eens aan hem teruggedacht. Ik leerde veteranen kennen, veelal sterke en positieve mensen, maar soms ook beschadigd met een leven vol problemen. Velen kijken op hun ervaringen terug als een waardevolle tijd waarin zij veel voor hun verdere leven hebben geleerd. Maar er zijn ook mensen die zich onbegrepen en miskend voelen en soms lastig en vervelend gedrag vertonen, opvliegend zijn of juist stil en argwanend. Beschadigd door ingrijpende ervaringen die later niemand wilde horen. Door iedereen in de steek gelaten, soms ook door hen van wie zij veel hielden, maar die het niet met hen konden volhouden.

Zou dat lastige gemeentelid soms ook zo'n beschadigde veteraan zijn geweest die op een soms ongelukkige wijze signalen uitzond naar de wereld om hem heen? Signalen die door anderen echter niet opgevangen werden of verkeerd werden uitgelegd of gewoon niet begrepen? Zou ook ik zijn roep om een luisterend oor niet gehoord hebben?

Datgene waarvoor je geen antenne hebt ontwikkeld, ontvang je (mogelijk) ook niet. Die achtergrond waarvan je geen weet hebt, hoor je ook niet temidden van verwarrende signalen. De taal en het gedrag van getraumatiseerde veteranen zijn niet altijd gemakkelijk te duiden.

Het kost moeite en geduld die te leren verstaan. Maar wat is het kostbaar als een mens je toelaat in het verhaal van zijn of haar leven en zich gehoord en misschien een beetje begrepen weet.

Vervolgens luisteren we naar de ervaringen van een oud-docent van rond de zestig. Hij krijgt gaandeweg in zijn leven steeds meer last van de oorlog die hij als kind in het jappenkamp had meegemaakt. De oorlogsjaren werkten onopgemerkt zozeer door, dat hij uiteindelijk zijn werk in het onderwijs moest opgeven.

2. ‘De wereld is niet goed en betrouwbaar’

Dat mijn mensbeeld anders is dan dat van mijn directe omgeving, werd ik mij voor het eerst volledig bewust op dinsdag 30 maart 1999 om 14.30 uur. Dat was de dinsdag in de ‘goede’ (of ‘stille’) week. De week waarin het christendom het lijden en de dood van zijn Heer en Zaligmaker herdenkt. Die week was de zoveelste week van de bombardementen op Klein-Joegoslavië (door de westerse wereld). Vóór die bombardementen waren er bijna dagelijks beelden van mensen uit Kosovo die langs een spoorlijn wegtrokken naar Macedonië of Albanië. Het televisiecommentaar hierbij was dat deze mensen door de Serviërs uit hun huizen verdreven waren en in de trein gedwongen zonder eten en drinken. Al dagen waren ze onderweg, terwijl zij nu eens deze kant, dan weer die kant werden opgestuurd. Toen was het door mij heengegaan: *‘Ja, zo was het!’*

Ik voelde weer de moeheid in mijn lijf. Ik voelde weer het niet meer kunnen, maar tóch door moeten. Ik hoorde weer het geschreeuw van de bewakers en het gekerm van de gedeporteerden. Ik voelde weer de paniek: *‘Waar is mijn moeder, zie ik mijn zusjes, mijn broer, ben ik niets kwijt? Verlies ik iets? Glijt het me niet uit de vingers?’* (Iedereen sleepte van alles mee, dingen van levensbelang.)

Ik bespeurde in mijzelf niet eens medelijden of medeleven met die mensen. Toch waren het verschrikkelijke beelden, ook die uit Kosovo. Het gevoel overheerste: *‘Zo is het leven!’*

Ik was zelfs boos: *‘Welk sprookje willen die opinieverschaffers toch overdragen? Dat dit soort gebeurtenissen uitzonderingen zijn? We doen toch niets liever dan anderen dit soort situaties aan te doen? Deze beelden*

worden toch alleen maar gebruikt om de publieke opinie achter de bombardementen te krijgen: zij zijn de moordenaars, 'the bad guys', wij zijn 'the good guys'.

Die dinsdag in de Goede Week, op 30 maart 1999 om 14.30 uur, zat ik in een begrafenisdienst van een buurvrouw van vijftig jaar. Ze had zich voor de trein gegooid.

De voorganger was de rouwdienst begonnen met de volgende woorden: *'Er is een ramp gebeurd, een van onze burens heeft zich van het leven beroofd. In deze dienst willen wij recht doen aan haar, aan haar beslissing, maar ook aan haar nabestaande.'*

Hij vertelde haar levensverhaal. Haar moeder had in haar huwelijk eindeloos veel ruzie met haar vader. Altijd stond zij tussen haar ouders in. Toen zij een kind van acht jaar was, liep het huwelijk van haar ouders op de klippen en verliet haar moeder het huis. Toen haar moeder weg was, had zij als enige vrouw in huis het huishouden gedaan voor haar vader en haar jongere broertje – het was halverwege de vijftiger jaren. Het contact met haar moeder was zij in feite kwijt: zij mocht nooit bij haar moeder overnachten, maar haar broertje wel.

Tien dagen voor haar dood was zij naar de kapper gegaan. Voor het eerst in haar leven liet zij een kleurspoeling aanbrengen en zich jeugdig knippen. Na de kapper had zij een afspraak bij de fotograaf die zich had gespecialiseerd in het maken van portretfoto's.

Zij had een afscheidsbrief geschreven aan haar man – een gedicht! Zij wilde haar man niet meeslepen in haar somberheid en depressiviteit. Het was een voortreffelijke afscheidsdienst. Maar toch wreef de voorganger haar – zo heb ik het ervaren – tussen neus en lippen door een schuld in de schoenen: zij had geen of te weinig vertrouwen in haar medemensen gehad!

Er ging een schok door mij heen. Een schok van herkenning: zij had toch gelijk; het is immers een fundamentele illusie dat de wereld en de mensen goed en betrouwbaar zijn.

Bitter trok deze man de volgende conclusie. Wanneer je de moed bij elkaar raapt en voor die beroepsgelovigen jouw vermoeden durft uit te spreken dat God voor jou niet zo lief is geweest, dat jij Hem ervaren hebt als een onrechtvaardige God, beginnen die pastores onmiddellijk een liefdevolle God daartegenover te stellen. Je wordt bekeken alsof je een godloochenaar bent.

Ten slotte vertelt een zoon het verhaal van zijn vader. Deze vader verbleef als dwangarbeider maandenlang in Duitsland. Hij keerde uiteindelijk na de bevrijding in 1945 terug bij zijn moeder en werd in de loop van zijn leven steeds zwijzamer:

3. De vader die steeds meer voor zichzelf hield

Mijn vader is op 10 november 1944 in Rotterdam bij een razzia opgepakt en met vele mannen gedwongen naar Duitsland getransporteerd om daar tewerkgesteld te worden. In het voorjaar van 1945 wist hij te ontsnappen. Het was in de tijd dat de geallieerden oprukten in nazi-Duitsland. Hij had ingeklemd gezeten tussen de fronten van Duitsers en Amerikanen. Nooit zou hij de fluitende geluiden van de granaten en de inslagen vergeten. Hij is door het oog van de naald gekropen. Eind mei 1945 keerde hij behouden in zijn woonplaats terug.

Toen, in die eerste periode na de oorlog, heeft hij veel van zich afgepraat. Ook later waren er wel momenten dat hij erover sprak, zoals in de jaren zestig. Wij waren toen met ons gezin op weg naar een vakantie in Zwitserland. Met de trein reden wij door het gebied waar hij had rondgezworven en ondergedoken had gezeten. Aanvankelijk vertelde hij toen over zijn belevenissen, maar gaandeweg werd mijn vader steeds stiller

en trok hij zich steeds meer terug. De gevoelens van beklemming die ik toen als kind voelde, kan ik zo weer oproepen.

In de jaren daarna vertelde hij nog wel eens iets als wij als kinderen hem daarnaar vroegen omdat wij wilden weten wat hem was overkomen. Maar gaandeweg hield hij de boot steeds meer af.

Daarmee belastte hij ons, zijn eigen kinderen, ongewild omdat wij het gevoel kregen dat wij om zijn ervaringen moesten heenlopen. En zeker om wat die nu nog, bij het ouder worden, met hem deden. Er ontstond langzaam een cultuur van zwijgen binnen het gezin.

De laatste jaren – hij is nu rond de negentig – wil hij er helemaal niet meer over praten. Juist toen ook de kleinkinderen van hem wilden weten wat hij had meegemaakt en hoe het leven was in die tijd, sloot hij zich daarvoor af. Zoals hij zelf zei: om zichzelf te beschermen en te sparen, om geen slapeloze nachten of nachtmerries te krijgen.

Met het ouder worden lijkt in zijn leven het vermogen af te nemen om zo om te gaan met zijn oorlogservaringen dat hij er goed bij blijft functioneren. Een diepgaand gesprek over die jaren dreigt hem nu van zijn nachtrust te beroven.

Heeft hij zijn ervaringen nooit helemaal goed een plaats kunnen geven als hij daardoor nu nog van streek kan raken? Of moeten we zeggen dat ingrijpende ervaringen per definitie nooit helemaal ‘achtergelaten’ kunnen worden? Nooit helemaal ‘een plek’ kunnen krijgen? Dat, hoezeer mensen ook hun ervaringen met anderen gedeeld hebben, altijd het gevaar bestaat dat ineens de wond wordt opengereten, de angst bovenkomt, de nachtmerrie de tol eist en de traumatische ervaring acuut wordt? Het is voor allen die met en voor oudere mensen werken of in hun omgeving verkeren, van groot belang om hierop gespitst te zijn.

Hoofdstuk II - Gevolgen van oorlog en geweld

'Ik voel weer de moeheid in mijn lijf. Ik voel weer het niet meer kunnen, maar tóch door moeten. Ik hoor weer het geschreeuw van de bewakers en het gekerm van de gedeporteerden. Ik voelde weer de paniek:' Waar is mijn moeder, zie ik mijn zusjes, mijn broer, ben ik niets kwijt? Verlies ik iets? Glijt het me niet uit de vingers?'

(Uit hoofdstuk I, 'Drie verhalen').

Ingrijpende gebeurtenissen laten hun sporen na. De verhalen in het eerste hoofdstuk laten daarvan iets zien.

Mensen die de oorlog hebben meegemaakt, deelnemers aan vredesmissies, leden van hulporganisaties, in het algemeen gesproken allen die (de dreiging van) geweld hebben ondergaan – al deze mensen kunnen nog heel lang de gevolgen daarvan ondervinden. Soms ook hun partners en hun kinderen.

Als mensen ernstig zijn getroffen door geweld, zijn verreweg de meesten in staat na verloop van tijd de draad van het leven weer op te pakken. Een kleine groep heeft hulp nodig om het gewone leven weer te hernemen en zo'n vijf tot zeven procent van de mensen houdt er een langdurig *trauma* aan over.

1. Wat is een trauma?

'*Trauma*' betekent letterlijk 'wond', en is de lichamelijke en/of psychische verwonding die mensen oplopen door een gebeurtenis die hen van buiten af treft. Een *traumatische* gebeurtenis kan de dood tot gevolg hebben of mensen hun leven lang lichamelijk gehandicapt maken. Wat niet zichtbaar is, maar ook een leven lang kan doorwerken, is *het psychische trauma*. Er wordt daarbij onderscheid gemaakt tussen *twee typen trauma*.

Het eerste type is het gevolg van een eenmalige, kortdurende, doorgaans heftige gebeurtenis, zoals een ernstig ongeluk of een geweldservaring op

straat. In de meeste gevallen (niet in alle!) zijn de gevolgen daarvan uiteindelijk minder ingrijpend dan bij het tweede type.

Bij het tweede type trauma gaat het om ingrijpende omstandigheden waaraan mensen veel langduriger zijn blootgesteld. Daarom hebben deze een meer ontwrichtende uitwerking.

Wij kunnen hierbij denken aan de ervaringen van mensen die in de oorlog in de kampen hebben gezeten. Zij waren overgeleverd aan vrijheidsberoving en onderdrukking, aan volstreekte willekeur en machtsmisbruik. Zij hebben aan den lijve ervaren dat anderen erop uit waren hun levens willens en wetens te beschadigen. Verwerking is dan nóg gecompliceerder geworden. Wij kunnen ook denken aan de veteranen. Als voorbeeld noemen we degenen die in voormalig Nederlands-Indië moesten optreden. Zij waren dan wel niet onmachtig, maar zijn ook langdurig en bij herhaling blootgesteld geweest aan grote gevaren, ook voor hun eigen leven.

In de huidige tijd gaat het bij dit type trauma onder meer om volwassenen en kinderen die in de huiselijke sfeer langdurig geconfronteerd worden met lichamelijke of psychische mishandeling, geweld of seksueel misbruik. Een ander voorbeeld uit onze tijd vormen de uitzendingen van militairen die op vredesmissies gaan. Ook zij staan langdurig bloot aan spanningen. Dat geldt zeker in die situaties waarin zij wel met geweld geconfronteerd worden, maar niets mogen terugdoen. Denk bijvoorbeeld aan de situatie in Srebrenica in 1995.

Maar laten we ook vooral niet vluchtelingen en asielzoekers vergeten die in het land van herkomst geleden hebben onder oorlog en geweld. Vrouwen hebben daarbij vaak extra te lijden onder seksueel geweld. Kinderen zijn vaak onder dwang gemaakt tot daders van geweld (kindsoldaten).

Als gevolg hiervan lopen mensen het gevaar *blijvende* klachten te ontwikkelen. Dit alles kan ook beschadigend doorwerken in de omgang met anderen. Het vertrouwen in de ander is immers zwaar beproefd of geheel

verloren gegaan. Hier ligt een oorzaak van de doorwerking tot in de tweede generatie: beschadigde ouders kunnen hun kinderen zelf ook weer beschadigen.

2. Mogelijke negatieve gevolgen

Elke ingrijpende gebeurtenis roept heftige gevoelens op: afschuw, machteloosheid, angst, verdoofdheid, het hele bestaan wordt volkomen op de kop gezet. Het leven blijkt ineens kwetsbaar en onvoorspelbaar en niet vanzelfsprekend te zijn. De wereld is minder veilig dan aangenomen werd. Het is een illusie dat het leven dat we leiden volkomen beheersbaar is en dat wij alles onder controle hebben. Integendeel: een grote schok doet de grondvesten van het veilig gewaande bestaan schudden. De zeggenschap over het eigen leven is verdwenen. Het gaat om gebeurtenissen die diepe sporen achterlaten, zeker als die langdurig van karakter zijn.

Wij noemen enkele mogelijke gevolgen van deze ingrijpende gebeurtenissen.

- Mensen kunnen hun zelfwaardering kwijtraken en een laag zelfbeeld ontwikkelen. Ze kunnen hun vertrouwen in het leven grotendeels of zelfs helemaal verliezen.
- De vitaliteit neemt soms af, mensen ervaren dat hun levensdrift is ingedamd, het plezier in het leven, de levensvreugde, is soms helemaal verdwenen.
- Gevoelens van schuld en schaamte kunnen – terecht of ten onrechte – een grote rol gaan spelen en lang in levens van mensen aanwezig blijven.
- Mensen voelen zich vaak hulpeloos, dolen nogal eens in een klein kringetje rond en kunnen gemakkelijk in een isolement terechtkomen. Dit alles heeft ook gevolgen voor hun contacten en relaties met anderen. Deze relaties met de eigen partner, de kinderen, de kleinkinderen, met vrienden en collega's, veranderen van karakter of komen onder druk te staan.
- De doorwerking in de tweede generatie die al eerder even werd aangestipt. Het gaat om de gevolgen van een opvoedingsklimaat waarin de

oorlog voortdurend aanwezig is. Dat kan gebeuren als er voortdurend over de oorlog en de eigen belevenissen wordt gesproken. Net zo belastend kan het zijn als de ervaringen van oorlog en geweld juist moeten worden verzwegen.

- Mensen worstelen met de vraag naar de zin van hetgeen zij hebben meegemaakt, met de waaromvraag, met betekenisverlening, met goed en kwaad.

3. Posttraumatische stress-stoornis

Wij spreken van een *posttraumatische stressstoornis* als iemand na ingrijpende gebeurtenissen last *blijft* houden van specifieke klachten of symptomen, zoals herbeleving, vermijdingsgedrag, prikkelbaarheid of depressieve stemmingen. Dat is met name het geval bij het tweede type trauma als gevolg van langdurige blootstelling aan gevangenschap zoals in de kampen, (oorlogs)geweld, mishandeling of intimidatie. Deze klachten of symptomen kunnen het leven van mensen ernstig bemoeilijken.

a. Herbeleving

Daarbij kunnen wij denken aan ongewilde momenten van herbeleving als de gebeurtenissen van toen zich weer (heftig) aandienen. Allerlei aanleidingen (zintuiglijke indrukken als geuren of smaken, het zien van oorlogsdocumentaires, nieuws uit oorlogsgebieden, het meemaken van nieuw geweld of de confrontatie met een ramp) kunnen maken dat mensen zich overspoeld voelen door hun herinneringen en daarmee niet kunnen omgaan. Nachtmerries en slapeloosheid kunnen het gevolg zijn. Het leven raakt in onbalans, mensen kunnen niet meer goed functioneren in hun omgeving. Naarmate mensen ouder worden, neemt vaak het vermogen om hiermee om te gaan af.

b. Vermijding

Er zijn ook mensen die na ingrijpende ervaringen kiezen voor vermijdingsgedrag. Met alle macht wordt geprobeerd de nare herinneringen buiten de

deur te houden. Dit kost veel energie en levert doorgaans een voortdurende gespannenheid op die de omgeving vaak wel opmerkt – of, erger, waaronder de omgeving lijdt – maar die lang niet altijd thuisgebracht kan worden.

Zo ging men na de Tweede Wereldoorlog weer gewoon aan de slag alsof er niets was gebeurd. Ruimte voor verwerking was er niet, de wederopbouw wachtte immers. Er was in die jaren nog geen oog voor de doorwerking van wat mensen in de oorlogsjaren hadden meegemaakt.

Heel lang zijn mensen in staat om te vermijden dat zij in contact komen met belastende herinneringen. Dat geldt voor elke ervaring van oorlog of geweld.

Toch zal vaak vroeg of laat het verdrongene zijn tol opeisen. De aanleiding kan gering zijn. Vaak zijn het echter nieuwe ingrijpende ervaringen die raken aan het oude leed dat nooit een plek heeft gekregen, zoals een ziekte of een operatie. Als de pensioentijd aanbreekt, als het huwelijk stuk loopt of als mensen een dierbare verliezen, kan in één keer het verleden present worden. Nieuw verlies maakt oude wonden weer open. Mensen blijven een leven lang kwetsbaar.

c. Prikkelbaarheid

Wij kunnen ook denken aan allerlei vormen van prikkelbaarheid. Mensen gedragen zich dan onrustig, slapen slecht, zijn schrikachtig of opvliegend. Zij kunnen zich moeilijk concentreren en kunnen vaak weinig incasseren. Uiteindelijk kan een posttraumatische stressstoornis gepaard gaan met depressiviteit, aanvallen van angst of paniek, agressieve houding of risicovol gedrag (zoals bijv. bovenmatig drank- of drugsgebruik of goklust).

Om enkele voorbeelden te noemen:

- Na de ervaring van de vuurwerkramp in Enschede in 2000 zijn verschillende ouderen in problemen gekomen omdat in één klap heftige herinneringen bovenkwamen aan de bombardementen uit hun jeugd.

- Televisiebeelden van oorlogsvoering en verwoesting in onze tijd – zoals in 2003 tijdens de aanval op Irak – brengen bij veel ouderen de oorlog die zij meemaakten weer terug op het netvlies.
- Een docente uit het middelbaar onderwijs had in december 1975 in haar studententijd in de gekaapte trein bij Wijster in Drenthe vastgezet. Daar vielen destijds enkele slachtoffers te betreuren. Na anderhalf jaar (ten tijde van de tweede kaping) is er begeleiding geweest gedurende vijf maanden. Hierna pakte zij de draad van het gewone leven weer op. Toch kwamen nu, dertig jaar later, herinneringen ineens met een schok naar boven. Wat was er gebeurd? Eindexamenleerlingen liepen bij wijze van stunt met grote plastic geweren rond de school. De docenten konden er niet meer uit. Wie wel naar buiten ging, werd natgespoten. Bij haar bracht deze ervaring de kaping weer naar boven. Zij zat weer vast in de trein en zag de gemaskerde en bewapende kaper weer rond die trein lopen. Met haar rust was het gedaan. Zij moest uiteindelijk opnieuw een beroep doen op de hulpverlening.

d. Ook een positieve keerzijde

De meeste mensen echter kunnen de gevolgen van ingrijpende gebeurtenissen zelf opvangen. Zij zijn in staat gebleken deze ervaringen op de één of andere wijze een plek te geven in hun denk- en gevoelswereld.

'Het is mogelijk om de ervaringen van het leven zo te integreren en te verwerken dat er mee geleefd kan worden. Dat is vaak een moeilijke en langdurige weg, maar het kan wel. (...) Er zijn ook aan het genezingsproces grenzen, en de opgedane ervaringen worden niet uitgewist. Wel kan er een nieuwe betekenis worden gevonden in een nieuwe ervaring van het leven met anderen en met God.' (R. Ganzevoort in een artikel over mannen en seksueel misbruik in *Praktische Theologie*, 1996-5, blz. 506)

Wie daartoe in staat is, ervaart de ingrijpende gebeurtenissen later als een vorm van verrijking of verdieping. Ieder van ons kent waarschijnlijk wel mensen die *uiteindelijk*, als zij voor zichzelf de balans opmaken, zullen

zeggen dat zij rijker uit het dal tevoorschijn zijn gekomen dan zij erin zijn gegaan.

Zo blijkt ook uit onderzoek dat als gevolg van ingrijpende gebeurtenissen inderdaad positieve veranderingen kunnen plaatsvinden (*ICODO-INFO 0203*, jaargang 20 nr. 2 december 2003, blz. 21-23). Die hebben te maken met het zelfbeeld, met de relaties met anderen en met de persoonlijke groei en de levensprioriteiten van mensen. Als het gaat om het zelfbeeld, voelen mensen zich volwassener, sterker geworden en beter in staat met andere moeilijkheden om te gaan.

Bij ingrijpende ervaringen vallen mensen terug op hun sociale netwerken. Achteraf blijken de banden met familie en vrienden sterker te zijn geworden.

Tenslotte ervaren velen de crisis die zij doormaakten achteraf als een katalysator voor persoonlijke groei. Mensen ontwikkelen een beter inzicht in zichzelf, er komen andere prioriteiten in hun levens, hun tijd delen zij anders in, er is meer aandacht en begrip voor anderen, om maar enkele aspecten te noemen.

e. Wat doet dit alles met geloof en zingeving?

Op het gebied van geloof en zingeving, van waarden en normen kan er veel gaan schuiven. In de pastorale zorg hebben we hiermee te maken.

Waarden die mensen van huis uit hadden meegekregen en waarmee zij altijd geleefd hebben, ondergaan een verandering. Soms blijven ze redelijk intact. Het kan ook zijn dat zij verbokkelen en (deels) ontoereikend worden. Zo kan er een kloof ontstaan tussen de buitenwereld en de wereld van de getroffen. Mensen voelen zich dan steeds minder of niet meer begrepen. Wat ze van huis uit hadden meegekregen, zijn ze kwijtgeraakt. Het geloof is ze uit handen geslagen, het komt niet meer terug en zij ervaren geen enkele levenszin meer.

Dat kan plotseling gebeuren, maar het kan ook een lang proces zijn. Gaandeweg kunnen zij vanuit heel andere vooronderstellingen gaan leven dan de mensen om hen heen. Beelden van God en visies op het menszijn

kunnen sterk veranderen. Zelfs een botsing van werelden kan daarvan het gevolg zijn.

Maar ook hier kunnen uiteindelijk positieve gevolgen optreden. In een geleidelijk proces kan het geloof zich verdiepen. Een nieuwe omgang met zichzelf, met anderen en met God kan groeien. Door de crisis in het eigen bestaan wijzer geworden, kunnen mensen ook voor anderen van betekenis zijn. Ze hebben anderen iets te zeggen omdat zij, naast de positieve kanten van het bestaan, ook weet hebben van de duistere kanten. *'Hoe kostbaar is een kwetsbaar mens.'* (Okke Jager)

In hoofdstuk IV over de pastorale zorg aan getroffen en komen wij hierop terug.

Hoofdstuk III - Hoe worden we gevoelig voor signalen?

'Zou dat lastige gemeentelid soms ook zo'n beschadigde veteraan geweest zijn die op een soms ongelukkige wijze signalen uitzond naar de wereld om hem heen? Signalen die door anderen echter niet opgevangen werden of verkeerd werden uitgelegd of gewoon niet begrepen? Zou ook ik zijn roep om een luisterend oor niet gehoord hebben?'

(Uit hoofdstuk I, 'Drie verhalen')

Het komt voor dat wij in het pastoraat de roep om een luisterend oor niet horen. Hoe wij kunnen leren onze oren voor getroffen en meer te openen, pogen wij in dit hoofdstuk onder woorden te brengen. Hoe vangen wij de signalen die uitgezonden worden op?

1. Luisteren en omgaan met gevoelens

a. Gevoelens van de ander

Het eerste antwoord dat wij in het pastoraat op deze vraag moeten geven, luidt: *'Door zo goed mogelijk naar het levensverhaal van getraumatiseerde mensen te luisteren.'*

Allereerst is daarbij *een veilige ruimte* nodig waarin de ander met zijn of haar verhaal kan komen, voorzover hij of zij zich daarover wil uitspreken. Luisterbereidheid, aandacht, nabijheid, geduld en respect zijn enkele sleutelwoorden die horen bij deze veilige ruimte. Het gaat daarbij om de aandacht voor de ander. Maar *tegelijktijd* dient de pastor *naar zichzelf* te luisteren omdat in hem- of haarzelf de belemmeringen liggen die een echt verstaan van de ander kunnen bemoeilijken.

Uit het bovengenoemde citaat blijkt immers hoe moeilijk het is om door *lastig gedrag* (afwerend, zwijgend, tegenstrijdig, complex, afstotend, agressief gedrag) heen te zien en te ontdekken dat daarachter een *beschadigd* mens kan schuilgaan.

Wij hebben vaak de neiging om op dit gedrag zelf ook met afweer te reageren. *'Besteed er niet teveel tijd aan, mijn den maar een beetje'*, werd tegen de beginnende pastor gezegd.

Als mensen tóch de moed hebben iets te laten zien van wat zij hebben meegemaakt, krijgen zij soms te horen: *'Zit u daar nou nog altijd mee? Het is al zó lang geleden!'* Alsof er een vaststaande termijn is waarna niet meer over een traumatische ervaring hoeft te worden gesproken.

Nee, zo wordt de ander alleen maar verder in het isolement gedrongen. Zo wordt bij die ander het gevoel versterkt dat niemand wil luisteren, dat niemand in deze wereld te vertrouwen is, dat niemand zich ook maar iets aantrekt van de lotgevallen van de betrokkene, al zijn die hem of haar nog zo lang geleden overkomen. Van een traumatische ervaring kan gezegd worden *dat die nooit 'overgaat'*.

b. Gevoelens van de pastor zelf

Het is daarom van groot belang in de pastorale omgang met anderen (en zeker met getraumatiseerde mensen) dat de pastor een gevoeligheid ontwikkelt voor de *eigen* afkeer, angsten, woede, agressie of onaangeraakte pijnplekken. *Gevoeligheid voor de geschiedenis van het eigen trauma of de eigen verwonding die men aan het leven heeft opgelopen, is essentieel.*

Zó kunnen we in de pastorale zorg ook gevoeliger worden voor de signalen van getroffenen. Het is het eerste dat hier gezegd moet worden als het gaat om de bereidheid om te luisteren naar het verhaal van de ander.

Naarmate de pastor het leert in zichzelf om te gaan met *alle gevoelens*, juist ook met de meest ambivalente of met de emoties die het heftigst worden afgeweerd, zal hij of zij ook in staat zijn de ander daarin nabij te komen. Werkzaam zijn in het pastoraat is altijd ook *'werken aan zichzelf'* ten behoeve van het verstaan van de (getraumatiseerde) ander.

c. Ontwikkelen van antennes

In het pastorale veld – in welke context dan ook – komen wij *altijd* getraumatiseerde mensen tegen. Wie zegt geen oorlogs- of geweldsgetroffenen tegen te komen, heeft niet goed gekeken of geluisterd. *‘Datgene waarvoor je geen antenne hebt ontwikkeld, vang je (mogelijk) ook niet op’*, zegt de pastor uit het praktijkverhaal in hoofdstuk I. Wie werkzaam is in het pastoraat, dient dan ook antennes te ontwikkelen voor deze problematiek.

Van de oudere generatie heeft in elk geval *iedereen* de oorlog van 1940-1945 meegemaakt. De meerderheid van deze mensen was in staat het gewone leven weer op te pakken. Een klein deel heeft daarmee moeite gehad en zo’n vijf tot zeven procent van deze mensen heeft *blijvende klachten* ontwikkeld.

Al wordt elk jaar deze groep kleiner, iedere pastor kan met andere woorden in het eigen werkveld getraumatiseerde mensen tegenkomen.

2. Wat kunnen we doen om de signalen van getroffen en beter op te vangen?

Een pastor dient de geschiedenis van de mensen die hij / zij ontmoet te kennen of tenminste bereid te zijn om zich daarin te verdiepen.

a. Algemene geschiedenis

Het gaat dan allereerst om (globale) *kennis van de politieke en sociale geschiedenis* van de tijd waarin de verschillende generaties in zijn of haar werkveld / gemeente / parochie zijn opgegroeid. Versluisde signalen of verwijzingen hiernaar kunnen dan worden opgevangen.

Zo kan het bijvoorbeeld bij hen die de oorlog meemaakten, ineens gaan over een geweldservaring, soms zonder enige aanleiding of aankondiging. Juist bij het ouder worden kunnen de herinneringen aan ingrijpende ervaringen weer bovenkomen.

Spreekt iemand over de jaren in Indië, dan is dat op zich al een mogelijke aanwijzing dat hij / zij in de oorlogstijd het één en ander heeft meegemaakt. Of men nu in de oorlog als kind of als volwassene, als burger of als militair betrokken was, actief of passief, zogenaamd goed of fout – die geschiedenis dient de pastor te kennen.

In de naoorlogse periode zijn vele militairen uitgezonden geweest naar oorlogsgebieden als Indonesië, Korea, Nieuw-Guinea, Libanon. Er zijn ook recent verschillende uitzendingen geweest. Ook daarvan moet de pastor weet hebben om signalen te kunnen opvangen.

Dichterbij, in deze tijd, in eigen land, in de eigen woonplaats of buurt, zijn mensen blootgesteld geweest aan diepingrijpende ervaringen. We kunnen denken aan natuurrampen zoals de watersnoodramp van 1953 waarover sommige nabestaanden van slachtoffers pas nu, ruim vijftig jaar later, *voor het eerst*, kunnen spreken.

We kunnen ook denken aan rampen die het gevolg zijn van menselijk falen (zoals bijvoorbeeld de Bijlmerramp, het ongeluk met het Herculestoestel, de vuurwerkramp in Enschede, de cafébrand in Volendam).

Van andere orde maar tevens zeer ingrijpend zijn de gevolgen van geweld op straat of in de beslotenheid van het gezin. De gevolgen van groot alomvattend (oorlogs)geweld en zogenaamd klein geweld in het leven van mensen – beschreven in hoofdstuk II – verschillen niet zo sterk, zo laten diverse studies zien.

Ingrijpende ervaringen kunnen *ziek makend* aanwezig blijven zolang er op geen enkele manier uitdrukking aan wordt gegeven. Mensen kunnen erover spreken, kunnen iets daarvan uiten in bepaalde rituelen of bijvoorbeeld in een creatieve therapie tekenen of schilderen om tot 'verwerking' te komen. Deze ervaringen kunnen echter geen 'plek' krijgen, er kan geen betekenis aan worden gegeven zolang zij niet met een ander / anderen op de één of andere wijze kunnen worden gedeeld. Maar ook daarna blijven ze als

littekens aanwezig. In het vorige hoofdstuk zagen we al dat de wond op elk moment weer *open* kan gaan.

b. Persoonlijke geschiedenis

Naast kennis van de algemene geschiedenis, zal de pastor *de persoonlijke geschiedenis* van de ander dienen te kennen of bereid zijn die te leren kennen.

De leeftijd van de betrokkene geeft al aan of iemand de oorlog al of niet heeft meegemaakt. Is dat het geval, dan is het mogelijk dat hij of zij ingrijpende gebeurtenissen heeft meegemaakt en dan is het ook mogelijk dat die nog steeds in het heden doorwerken. Dan kan het heilzaam zijn eens door te vragen naar wat de betrokkene in die jaren heeft ervaren. Soms blijkt dan dat daarnaar *nooit* gevraagd is en dat de ander *nooit* de gelegenheid heeft gekregen om zijn of haar levensverhaal eens te vertellen. Het komt zelfs voor dat aan mensen die al jaren in de hulpverlening rondlopen, nog *nooit* gevraagd was: *'Hoe was het voor u in de oorlogsjaren, kunt u iets vertellen over wat u heeft meegemaakt, als u dat wilt?'* Het is heel goed mogelijk dat de klachten op grond waarvan men in de hulpverlening terecht kwam, te maken hebben met de doorwerking van de oorlogsjaren.

Hoofdstuk IV - Pastorale zorg

'Wanneer je de moed bij elkaar raapt en voor die beroepsgelovigen jouw vermoeden durft uit te spreken dat God voor jou niet zo lief is geweest, dat jij Hem ervaren hebt als een onrechtvaardige God, beginnen die pastores onmiddellijk een liefdevolle God daartegenover te stellen. Je wordt bekeken alsof je een godloochenaar bent.'

(Uit hoofdstuk I, 'Drie verhalen')

1. Een vrije en veilige ruimte

Wie in gemeente of parochie in het pastoraat werkzaam is, heeft een unieke kans bij mensen thuis, *in hun eigen omgeving*, op bezoek te gaan. Dat onderscheidt hen van alle andere hulpverleners (ook de huisarts komt alleen maar als het dringend nodig is). Bovendien vormt de pastorale zorg *een vrije ruimte* – in de gemeente of parochie, maar ook in ziekenhuis of verpleeghuis, gevangenis of zorgcentrum. Zij is niet gebonden aan welke vorm van geprotocolleerde behandeling dan ook. De pastor is in zijn of haar werk misschien wel vooral allereerst 'mens met de ander', een mens die nabij kan komen maar ook afstand weet te bewaren.

Zo wordt de pastor deelgenoot / deelgenote van het leven van mensen. In een tijd waarin predikanten en pastorale werkers in beslag genomen worden door vele verschillende taken, dreigt dit tijdrovende en broodnodige pastorale 'vakwerk' soms in het gedrang te komen.

Het gaat daarbij niet om een vluchtig bezoekje, maar om een werkelijke ontmoeting waarbij de pastor zich gaandeweg betrokken weet en zich zoveel mogelijk *naast* de ander opstelt. In gesprekken waarin een antenne ontwikkeld dient te worden voor datgene dat verzwegen wordt, waarover niet gesproken kan worden, zal doorgeluisterd en eventueel doorgevraagd moeten worden. Zonder ooit iemand onder druk te zetten. Steeds met respect voor de ander die zelf wel bepaalt wat hij of zij kwijt wil. Er zal op deze wijze vertrouwen groeien zodat meer en meer die *veilige ruimte*

ontstaat waarin de ander zich uitgenodigd weet met het eigen levensverhaal te komen.

Vaak blijkt dat het spreken over de eigen levensloop op zich al heilzaam is. Daarbij moet de pastor niet benauwd zijn voor allerlei – soms zeer heftige – gevoelens van de getraumatiseerde ander die in de loop der gesprekken naar voren kunnen komen. We schreven in het vorige hoofdstuk al hoe belangrijk het is dat de pastor gevoeligheid ontwikkelt voor de eigen aan het leven opgelopen verwondingen. Hij of zij zal altijd weer zelf ook moeten leren omgaan met allerlei gevoelens zodat hij die ook van de gesprekspartner kan verstaan en aanvaarden.

2. Aspecten van de pastorale zorg aan getroffen

Wij zetten de belangrijkste aspecten van de pastorale zorg aan oorlogs- en geweldsgetroffenen op een rij:

a. Luisteren naar het verhaal van de ander

Pastoraat begint bij de levensverhalen van mensen, zeiden wij in het eerste hoofdstukje waarin drie verhalen van mensen aan de orde waren. In de pastorale zorg willen we proberen zo onbevangen mogelijk te luisteren, 'er te zijn', in een zorgvuldige balans van nabijheid en distantie. De dienst van het luisteren is de meest essentiële en tegelijkertijd de moeilijkste dienst die we aan de ander kunnen verlenen.

Veilige ruimte bieden voor gevoelens. Ruimte voor de meest ambivalente of de diepst weggestopte gevoelens waarover de ander misschien wel een leven lang heeft gezweven.

Het vermijden van oordelen. Dat is niet eenvoudig omdat de neiging bestaat om datgene dat de pastor te horen krijgt, 'in te kaderen' in het eigen geloofs- en waardensysteem. Waar dat gebeurt, raakt de pastor de ander in de ontmoeting wel 'kwijt'. *Wanneer je voor die beroepsgelovigen jouw*

vermoeden durft uit te spreken dat God voor jou niet zo lief is geweest, (...) beginnen die pastores onmiddellijk een liefdevolle God daartegenover te stellen', zegt de man in één van de drie levensverhalen in hoofdstuk I. Maar zo voelt hij zich allerminst begrepen, maar juist in de steek gelaten. Hij wordt niet gehoord.

b. Er is méér dan alleen de eigen visie: een ander perspectief

Daarom is het zo belangrijk te beseffen dat de ander soms vanuit een totaal ander perspectief de wereld en de mensen om zich heen beziet. Want door de traumatische ervaringen zijn in de loop der tijd mogelijk andere waarden en normen naar voren gekomen, een ander mens-, wereld- en Godsbeeld. De pastor – zeker wanneer die zelf geen traumatische ervaringen kent – dient erop bedacht te zijn dat voor de getraumatiseerde ander de wereld onveilig kan zijn en mensen wellicht onbetrouwbaar. Sommige mensen die lijden aan de gevolgen van geweld hebben hun naïviteit geheel verloren. Hun geloof in een goede mens, een goede wereld en een goede God zijn zij kwijt. Daarvoor was het kwaad dat op hun weg kwam, te groot. Dat mag dan ook niet verdoezeld worden, maar moet als kwaad benoemd blijven. Het heeft dan geen zin om daartegenover plompverloren een ander perspectief te plaatsen. Wij zouden daarmee precies bevestigen wat die ander ons zegt: dat mensen onbetrouwbaar zijn. 'Zie je wel, ook u wilt het niet horen!'

Van belang is ook om niet *in discussie* te treden, maar om, voorzover mogelijk, de ander te *erkennen* in diens problematiek. Erkenning van de gevoelens van de ander, erkenning van wat de ander heeft meegemaakt. Het gaat om het scheppen van een open ruimte waarin de ander er helemaal mag zijn. Dat betekent dat er ook een luisterend oor ruimte dient te zijn voor allerlei geloofservaringen. sommigen spreken daarbij van de grootste 'Godverlatenheid' of over een God '*die voor jou niet zo lief is geweest*'. Anderen daarentegen vertellen over de nabijheid van God in wat hun is overkomen.

c. Er is méér dan alleen luisteren: zich laten bevragen

Getroffenen kunnen met andere woorden wezenlijke geloofsvragen stellen die voortkomen uit de worsteling met hun ervaringen. Daarvoor moeten we een veilige ruimte bieden. Daarnaast luisteren. En oppassen dat wij niet te snel een ander perspectief plaatsen tegenover hun verhaal.

Sterker nog: we moeten ook de bereidheid tonen onszelf door hen te laten bevragen. Hún vragen kunnen bij de pastor leiden tot een herziening van het eigen geloof en de eigen (theologische) vanzelfsprekendheden. En misschien moet dat zelfs wel. Anders lopen we in het pastoraat het gevaar dat we de getraumatiseerde aanpassen aan onze manier van denken en geloven. De ander leert ons wat het is om te *'geloven in gebrokenheid'* (*Ganzevoort*) die lang niet altijd te helen is.

Een voorbeeld geeft de man uit hoofdstuk I die wij eerder citeerden. Hij komt met het vermoeden dat God voor hem niet zo lief is geweest. Kunnen pastores zo'n uitspraak tot zich laten doordringen? Of hebben wij om zo te zeggen God te lief gemaakt? Reageren wij reflexmatig met te zeggen *'dat God toch enkel liefde is?'*

Misschien kunnen we van getroffenen leren dat zo'n uitspraak veel te harmoniserend is. Te weinig ruimte laat voor de notie dat er voor sommigen ook nog een andere dimensie is in het beeld van God, misschien wel 'het kwaad' in God. Het boek Job staat toch niet voor niets in de bijbel? Job, een vroom en onberispelijk levend man, die niet kan begrijpen dat God juist hem zo verschrikkelijk treft. Hij zegt tegen zijn vrouw: *'Al het goede aanvaarden we van God, zouden we dan het kwade niet aanvaarden?'* (*Job 2:10b, NBV*).

d. Er is méér dan alleen het trauma: de hele mens

In de gesprekken over wat de ander heeft meegemaakt, zou niet voortdurend alle aandacht moeten uitgaan naar het trauma. Mensen hebben in hun leven altijd méér meegemaakt. *'Mensen worden niet alleen door hun*

trauma bepaald' (F.A. Begemann, *Oud worden met de oorlog*, Maarssen 2001, blz. 124).

Die constatering heeft ook alles te maken met het gelovige perspectief van waaruit de pastor werkt. Zoals in de bijbelse verhalen de mens nooit samenvalt met zijn of haar verleden, met zijn of haar onvermogen, pijn, verdriet, schuldgevoelens, falen of zonde, zo valt de getraumatiseerde nooit volledig samen met het trauma. *'Ik zeg u, sta op, pak uw bed en ga naar huis'*, zegt Jezus tot de verlamde (Lucas 5:24b, NBV).

Als het om door seksueel misbruik getraumatiseerde mannen gaat, schrijft Ganzevoort dat er grenzen zijn aan het genezingsproces. Maar *'wel kan er een nieuwe betekenis worden gevonden in een nieuwe ervaring van het leven met anderen en met God'* (Praktische Theologie, 1996-5, blz. 506). Misschien moeten we hier wel aan toevoegen: 'Ja, soms'. Want er zijn ook (oorlogs)getroffenen die niet tot een nieuwe 'betekenisvinding' komen en getekend blijven door wat zij meemaakten.

e. Er is méér dan alleen het verbale: rituelen en symbolen

Het is belangrijk oog te hebben voor de waarde van rituelen en symbolen. Traumatische ervaringen laten zich lang niet altijd onder woorden brengen, terwijl zij wel lichamelijk zijn 'opgeslagen'. Het kan daarom goed zijn om met de getroffene samen op zoek te gaan naar rituelen en symbolen. Zij kunnen immers lagen in de mens aanraken waarvoor geen woorden zijn te vinden. Zo doet bijvoorbeeld het parachutespringen van veteranen bij de herdenking van operatie 'Market Garden' iets anders met de overlevenden dan het vertellen van het verhaal.

Tijdens de pastorale ontmoeting kunnen we bij rituelen ook aan de rol van het gebed denken. In het gebed kan de pastor 'voor het Aangezicht van de Eeuwige' onder woorden brengen wat de ander belast. Hij of zij kan zo lagen in de ander aanraken die wellicht anders niet 'te bereiken' zouden zijn geweest. Maar het luistert nauw. Want ook in het gebed kan de pastor het verhaal van de ander 'inkaderen' in het eigen geloof of de eigen ideeën

over wat goed is voor de ander. Maar zo voelt de ander zich wel in een bepaalde richting 'gedrongen'. Het is goed de bede van Paulus in zijn brief aan de Filippenzen ter harte te nemen: *'En ik bid dat uw liefde blijft groeien door inzicht en fijnzinnigheid, zodat u kunt onderscheiden waar het op aankomt'* (1:9-10a, NBV), en de ander zich aanvaard weet.

f. Er is méér dan alleen aanvaarding: verantwoordelijkheid voor het eigen proces

Soms kan het niet blijven bij het luisteren naar het verhaal en de aanvaarding van de ander. De ander dient in dat geval met zichzelf te worden geconfronteerd.

Wat wordt bedoeld? Door de geweldservaring kan het vermogen om de regie over het eigen leven te voeren zijn aangetast of verloren gegaan. Hoe meer dat vermogen wordt hersteld, hoe beter het is. Mensen mogen daartoe ook gestimuleerd worden. Want het komt immers voor dat getroffenen blijven hangen in de rol van slachtoffer. Het zijn dan altijd 'de anderen' die het niet goed doen of 'fout' reageren. Confrontatie met deze negatieve kanten van de slachtofferrol kan een bijdrage leveren aan het oppakken van de eigen verantwoordelijkheid voor het proces van verwerking, voor de 'zelfwerkzaamheid'.

g. Er is méér dan alleen het individu: de verbondenheid met de gemeenschap

De pastor, de pastorale werker of de vrijwillige pastorale bezoeker komt niet voor zichzelf, maar namens de geloofsgemeenschap. Dat is belangrijk, omdat voor veel getroffenen de band met hun omgeving, de verbondenheid met anderen, onder druk is gekomen. De kerk, de gemeente, de parochie, de geloofsgemeenschap waarvan men deel uitmaakt, kan een dragende kracht zijn die de isolatie van de getroffene doorbreekt en uiteindelijk nieuwe verbondenheid scheidt. Daarbij moet wel rekening gehouden worden met teleurstellingen, oud zeer of cynisme, omdat veel getroffenen zich allang door de kerken in de steek gelaten voelen. In het verlengde

hiervan is het een goede zaak als bijvoorbeeld bij herdenkingsdiensten of vieringen rond de 4^e en 5^e mei of rond 15 augustus (herdenking van de capitulatie van Japan) getroffen en zelf betrokken worden.

h. Er is méér dan alleen pastorale zorg: verwijzingen

In het gesprek met getroffen en is het voorts van belang dat de pastor eventueel verwijst naar een ander. Dat kan een op dit gebied meer ervaren collega zijn als men het gevoel krijgt de problematiek niet goed aan te kunnen. Het netwerk van het *Oecumenisch Pastoraat Oorlogs- en Geweldsgetroffenen* biedt hiertoe mogelijkheden. Het kan ook gaan om een verwijzing naar de (psycho)therapeutische hulpverlening. Het is daarnaast ook mogelijk te verwijzen naar de vele vormen van 'lotgenotencontacten' die in ons land in de loop der jaren zijn gegroeid. Het zijn ontmoetingsplekken die voor de betrokkenen veel mogelijkheden opleveren voor de herkenning en erkenning van de eigen problematiek. In alle gevallen waarin naar anderen verwezen wordt, is het raadzaam om vanuit de geloofsgemeenschap met de betrokkene contact te blijven houden.

i. Er is méér dan alleen spreken: het recht op zwijgen

De pastor zal tenslotte dienen te beseffen dat de ander ook het recht heeft om te zwijgen. 'Wat niet verwerkt is, kan geen verleden tijd worden' zei ooit prof. Bastiaans die zich zo heeft ingezet voor oorlogsgetroffenen. Soms echter willen of kunnen mensen eenvoudig niet spreken over hun traumatische ervaringen. 'De laatste jaren', vertelt in hoofdstuk I de zoon over zijn vader, 'wil hij er helemaal niet meer over praten. Juist toen ook zijn kleinkinderen wilden weten wat hij had meegemaakt en hoe het leven was in die tijd, sloot hij zich daarvoor af. Zoals hij zelf zei: om zichzelf te beschermen en te sparen, om geen slapeloze nachten of nachtmerries te krijgen'. De pastor heeft dit zwijgen uiteindelijk te respecteren.

Samenvatting

Samenvattend zetten we de belangrijkste punten op een rij:

1. Neem rustig de tijd voor een bezoek.
2. Zeg na één, anderhalf uur: 'Zullen we de volgende keer verder praten?'
3. Maak vervolgafspraken indien de ander die wenst.
4. Houd niet vast aan de eigen visie als normgevend en laat het eigen geloof niet de mal zijn waarin de ander moet passen.
5. Luister zo onbevangen en zo geduldig mogelijk.
6. Wees niet gespitst op 'pikante details'.
7. Blijf zo dicht mogelijk bij de ander met inachtneming van gepaste afstand.
8. Bied ruimte aan de ander om in alles zichzelf te zijn.
9. Besef bovenal dat alleen al het vertellen van het levensverhaal bevrijdend en helend werkt.
10. Laat je door het verhaal van de ander ook zelf bevragen.
11. Stimuleer de ander om zijn of haar leven in eigen hand te nemen en wijs op de eigen mogelijkheden om uit de negatieve aspecten van de slachtofferrol te komen.
12. Schenk tenslotte ook altijd aandacht aan partner en kinderen.

Literatuur

Pastoraat algemeen

Ganzevoort, Ruard R. (red.), *De Praxis als Verhaal. Narrativiteit en praktische theologie*. Kampen 1998.

Heitink, Gerben, *Pastorale zorg: theologie, differentiatie, praktijk*. Kampen 1998.

Heitink, Gerben, *Tussen zeggen en zwijgen. Grondwoorden in het pastorale gesprek*. Kampen 1994.

Meulen, H.C. van der, *De pastor als reisgenoot. Pastoraal-theologische gedachten over geestelijke begeleiding*. Zoetermeer Boekencentrum 2004.

Meulink-Korf, Hanneke & Aat van Rhijn, *De onvermoede derde*. Inleiding in het contextueel pastoraat. (Serie Contextueel Pastoraat deel I), Zoetermeer 2002.

Geestelijke verzorging

Borg, Meerten ter, *Waarom Geestelijke Verzorging? Zingeving en geestelijke verzorging in de moderne maatschappij*. Nijmegen 2000.

Doolaard, J.J.A. (red.), *Handboek geestelijke verzorging in zorginstellingen*. Kampen (aan nieuwe uitgave wordt gewerkt)

Hout, Wim in 't, *Pastorale zorg voor uitgezonden militairen en veteranen*. In: *Praktische Theologie* 2005-1, 89-98.

Pastorale gespreksvoering

Blink, Han van den, *Pastorale Counseling en spiritualiteit*. Tilburg 2002.

Blom, Maarten B., *Een mens die mensen vergezelt, pastoraal vademecum*. Zoetermeer 2001.

Blom, Maarten B., *Als woorden tekort schieten. Pastorale actiemogelijkheden*. Zoetermeer 2003.

Bouwer, Johan, *Pastorale diagnostiek. Modellen en mogelijkheden*. Zoetermeer 1998.

Bouwer, Johan (red.), *Met meer dan hart en ziel. Levensbeschouwelijke diagnostiek, geestelijke zorgverlening en context*. Gorinchem 2000.

Lohse, Timm H., *Het bondige gesprek. Praktische hulp bij advisering en pastoraat*. Heerenveen 2005.

Trauma en geweld

Aarts, P.G.H. en Visser, W.D. (red.), *Trauma: diagnostiek en behandeling*, Houten 1999

Begemann, F.A., *Oud worden met de oorlog*, Maarssen 2001.

Ganzevoort, R. Ruard, *Als de grondslagen vernield zijn... Over trauma, religie en pastoraat*. In: *Praktische Theologie* 2005 / 3 2005

Herman, J.L., *Trauma en herstel, De gevolgen van geweld – van mishandeling thuis tot politiek geweld*, Amsterdam 2001^{8ed}

Meijer, Miranda, *Posttraumatische stressstoornis bij Nederlands militairen en veteranen – Achtergrond en behandeling in de praktijk*, Utrecht 2002

Zingeving na oorlogsgeweld, Themanummer ICODO INFO 2000-4

Pastoraat rond overgangsmomenten / rituelen

Grün, Anselm, *Een veilige schuilplaats. Meer levensvreugde door rituelen*. Tiel –Kampen 2000 2^o

Jongsma-Tieleman, Nel, *Rituelen: speelruimte van de hoop*. Kampen 2002.

Menken-Bekius, Corja, *Werken met rituelen in het pastoraat*. Kampen 2000.

Post, P. e.a., *Rituelen na rampen. Verkenning van een opkomend repertoire*. Kampen 2002

Verlies en rouw

Diekstra, René, *Als leven pijn doet. Weerbaar en waardig omgaan met de verliezen in je leven*. Uithoorn 2003.

Zuidgeest, Piet, *De afwezige God. Rol en betekenis van de christelijke traditie in een periode van rouw*. Kampen 2001.

Zie verder artikelen over pastoraat in *Praktische Theologie*, daarin vooral de literatuuroverzichten poimeniek van de laatste jaren en *Psyche & Geloof*.

Het Katholiek Studiecentrum voor Geestelijke Gezondheid (KSGV, zie www.ksgv.nl) organiseert studiedagen in het grensgebied van religie, geestelijke gezondheid en geestelijke zorgverlening, publiceert katernen en geeft kwartaalberichten uit over recent verschenen literatuur. De studiesecretaris (dr. J. Kerssemakers) is bereid om mensen met een gerichte literatuurvraag op dit terrein van informatie te voorzien.

Belletrie

(er zijn zeer vele titels; hier een persoonlijke selectie)

Bock, Dennis, *De tuin van as*, Amsterdam 2002

Brouwer, Jeroen, *Bezonken Rood*, Amsterdam 1990

Büch, Boudewijn, *De blonde Dood*, Amsterdam 2004²⁶

Dis, Adriaan van, *Indische duinen*, Amsterdam 1994²

Friedman, Carl, *Tralievader*, Amsterdam 2001

Friedman, Carl, *Twee koffers vol*, Amsterdam 2003

Friedman, Carl, *De grauwe minnaar*, Amsterdam 1997²

Keuls, Yvonne, *Lowietjes smartegeld, of Het gebit van mijn moeder*, Baarn 1995

Loo, Tessa de, *de Tweeling*, Amsterdam 1993

Meijer, Ischa, *Brief aan mijn moeder*, Bert Bakker 1974-1, Prometheus 1990-13

Minco, Marga, *Het bittere kruid*, Amsterdam 1975

Oberski, Jona, *Kinderjaren*, 's Gravenhage 1978

Potok, Chaim; N.Amerkaanse (joodse) schrijver, diverse romans o.a. *de Belofte*, *Een wolk stof*, *het cijfer zeven*, *Davita's harp*, 's-Gravenhagen.

Ruff-O'Herne, Jeanne (1923-), *50 years of silence*, Amsterdam ISBN: 1-87589-200-1

Schlink, Bernhard, *De voorlezer*, Amsterdam 2000¹⁴

Adressen

Adressen hulpverlening

Deze adressen dateren van 2005 en zijn mogelijk niet meer helemaal up-to-date.

Netwerk Geestelijke Verzorging Veteranen

Willem van Lanschotplein 2, Doorn
p/a Veteraneninstituut, bureau Geestelijke verzorging
Postbus 125, 3940 AC Doorn,
e-mail info@veteraneninstituut.nl
Op werkdagen geopend van 09.00-17.00 uur.

Cogis, Kenniscentrum Vervolging, Oorlog & Geweld (was o.a. ICODO)

Da Costakade 45, 3521 VS Utrecht
tel. (030) 23 43 436, fax: (030) 236 90 37
e-mail info@cogis.nl; web www.cogis.nl, www.gevolgenvanoorlog.nl

Stichting 1940-1945,

Nienoord 5, 1112 XE Diemen
(020) 660 19 45 / Informatie- en Helpdesk (gratis) 0800 999 40 45
e-mail info@st4045.nl; web www.st4045.nl

St. Centrum '45 (Landelijk centrum voor medisch-psychologische behandeling van verzetsdeelnemers, oorlogsgetroffenen en slachtoffers georganiseerd geweld)

Rijnzichtweg 35, 2342 AX Oegstgeest
tel. (071) 51 91 500, e-mail mail@centrum45.nl, web www.centrum45.nl

Stichting Sociaal Medische Begeleiding van Oorlogsgetroffenen

secr. J. Schampers, Wilde Wingerd 18, 5708 DC Helmond
tel. (0492) 54 85 23, e-mail j.schampers@planet.nl

St. Joods Maatschappelijk Werk JMW

De Lairessestraat 145-147, 1075 HJ Amsterdam
(020) 67 30 629, web www.jmw.joods.nl

St. Pelita

Javastraat 52, Den Haag
Postbus 85747, 2508 CK Den Haag
tel. (070) 330 5111

Sinai Centrum Amersfoort

Laan 1914 nr 23, Amersfoort
Postbus 66, 3800 Amersfoort
tel. (033) 46 40 640; web www.sinai.nl

Sinai Ambulant Amsterdam

Assumburg 2, Amsterdam
Postbus 75641, 1070 AP Amsterdam
tel. (020) 30 13 730

BNMO-Centrum (Centrum voor begeleid lotgenotencontact)

Woestduinlaan 87, 3941 XC Doorn
tel. (0343) 47 42 00, e-mail bnmocentrum@planet.nl, web www.bnmo.nl

Adressen lotgenotenorganisaties

BEGO, Bond Ex-geïnterneerden en Grepatrieerden van Overzee
e-mail herni.bego@consunet.nl

Stichting Belangen Behartiging Indische NaOorlogse Generatie INOG
Soendaplein 6, 2022 BA Haarlem
tel. 023-5268009, e-mail info@stichtinginog.nl; web www.stichtinginog.nl

Vereniging BevrijdingsKinderen VBK
Postbus 2128, 7302 EM Apeldoorn
tel. 055-3664523 e-mail bevrijdingskinderen@wxs.nl

BNMO, Bond van Nederlandse Oorlogs- en dienstslachtoffers
Willem van Lanschotplein 2, Doorn
Postbus 125, 3940 AC Doorn
tel. (0343) 47 41 10, e-mail info@bnmo.nl; web www.bnmo.nl

Stichting Burger-Oorlogsgetroffenen SBO (gefuseerd met St. 1940-1945)
Nienoord 5, Amsterdam Zuidoost
Postbus 12288, 1100 AG Amsterdam Zuidoost
tel. (020) 660 19 45

Vereniging Joodse OorlogsKinderen JOK
Postbus 15470, 1001 ML Amsterdam
tel. (020) 625 11 21, e-mail rozkats@compuserve.com

Jonag, Joodse Naoorlogse Generatie

e-mail jonag2000@hotmail.com, web www.jmw.joods.nl/samenlevingsopbouw/landelijk/jmw240-land.html

Ver. Kinderen van Verzetsdeelnemers KvV

Scheprad 5, 6852 BT Huissen
tel. (026) 325 17 70, fax (026) 325 17 70

St. Partners van Oorlogsgetroffenen SPO

Postbus 8, 8330 AA Steenwijk
tel. (0521) 51 23 32

Werkgroep Herkenning, Stichting ter bevordering aan mensen wier ouders tijdens WO II aan de zijde van de bezetter stonden

Archipel 45-67, 8224 HW Lelystad
landelijke hulptelefoon (030) 670 19 79, e-mail
info@werkgroepherkenning.nl, web www.werkgroepherkenning.nl

Werkgroep KJBB '41-'49

Indische Naoorlogse Generatie
Veenenburg 36, 2804 WZ Gouda
tel. (0182) 53 90 82

Waar kunt u terecht?

De gemeenteadviseur is er om uw gemeente te adviseren op alle aspecten van het gemeentewerk. Ook pastoraat. Mocht u dus vragen hebben over of naar aanleiding van het materiaal, dan is de gemeenteadviseur er om die voor u te beantwoorden.

Graag wijzen we u ook op de mogelijkheid om rond diverse thema's een cursus te volgen. Zo is er de 'basiscursus Pastoraat'. Maar er kan ook een cursus op maat gegeven worden die helemaal aansluit bij de vragen die in uw gemeente leven. Deze cursussen worden gegeven door de gemeenteadviseur.

U kunt de gemeenteadviseur die in uw omgeving werkzaam is bereiken via de Servicedesk van de dienstenorganisatie van de Protestantse Kerk, tel. (030) 880 18 80, e-mail servicedesk@pkn.nl.

Het aanbod aan cursussen kunt u bekijken bij het Protestants Centrum voor Toerusting en Educatie, www.pkn.nl/pcte, tel. (030) 880 15 58, e-mail: toerustingeneducatie@pkn.nl.

Het totale overzicht van pastorale handreikingen en ander materiaal voor pastoraat kunt u bekijken op www.pkn.nl/pastoraat.