

## Presentatie Verbond Belangenbehartiging Vervolgingslachtoffers

Goedemiddag dames en heren,

Ik denk niet dat ik me nog uitgebreid voor hoeft te stellen. Dat is zojuist gedaan en in jullie nieuwsbulletin zijn er al enkele regels aan mijn persoon gewijd. Dat lijkt me voldoende. Wel wil ik iets meer in detail Stichting Centrum '45 aan u voorstellen en daarmee nu mijn presentatie beginnen. Dan hebben we dat gehad en kan ik me geheel wijden aan – wat ik maar oneerbiedig noem – uw gemeenschappelijke levensachtergrond; de reden waarom u verenigd bent in het verbond belangenbehartiging vervolgingslachtoffers.

Ik stel het erg op prijs als we met elkaar in gesprek komen vandaag. Mijn verhaal is niet al te lang, maar als u behoefte voelt om tijdens mijn presentatie al een dringende vraag te stellen, dan bent u van harte welkom. En als er tijdens mijn presentatie geen vragen komen, dan hoop ik dat we aan het eind nog wel een discussie met elkaar zullen hebben.

StC45 is een psychiatrisch en psychotherapeutisch behandelinstituut dat in 1973 opgericht is door en voor getroffen WOII. Eigenlijk als uitvloeisel van de inspanningen van wijlen prof Bastiaanse, die als een van de weinigen in die tijd in Nederland de problematiek van de overlevenden van de WO II op de kaart zette. En met de oprichting van StC45 bleek al heel snel dat er een enorme behoefte was aan hulp en ondersteuning voor overlevenden. Ik kom daar straks op terug.

StC45 heeft zich de eerste 20 jaar voornamelijk beziggehouden met hulpverlening aan getroffen WOII en eind vorige eeuw kwam daarbij de hulpverlening aan veteranen (aanvankelijk de Ned-Indie veteranen, later de militairen die uitgezonden waren naar Libanon, voormalig Joegoslavië, en nog later Irak, Afghanistan), de hulpverlening aan getraumatiseerde vluchtelingen en asielzoekers, en weer later de hulp aan politie, brandweer, ambulancepersoneel, journalisten, getroffen van de Bijlmerramp, vuurwerkcramp, etc. Momenteel is StC45 het landelijk kennis- en expertise centrum voor diagnostiek en behandeling van mensen die ernstige traumatische gebeurtenissen hebben meegemaakt. Naast behandeling doe we veel aan wetenschappelijk onderzoek, kennisoverdracht (onderwijs, training, consultatie) en innovatie. StC45 is in Nederland het aanspreekpunt voor ede overheid als het gaat om trauma en traumatische gebeurtenissen. En in samenwerking met een aantal andere instituten organiseert StC45 de hulpverlening landelijk als het gaat op trauma, maar we zijn ook erg actief op preventiegebied en het voorbereiden van organisatie op eventuele rampen of ernstige incidenten; wij helpen mee organisaties weerbaar te maken. StC45 is geen groot instituut, maar heeft wel alle deskundigheid in huis voor de genoemde taken.

Zo, genoeg over ons instituut en over naar het thema waarvoor ik hier uitgenodigd ben. En voorbereidend op deze presentatie zat ik uw Nieuwsbulletin te lezen en in een mum van tijd had ik een handvol aanknopingspunten bij de hand waar ik het vandaag met u over zou willen hebben.

Uw nieuwsbulletin wordt voor een groot deel gevuld met – de naam van uw vereniging zegt het al – belangenbehartiging. En hoewel belangenbehartiging enorm belangrijk is, ga ik het daar niet over hebben. Ik ga het niet hebben over materiele zaken, maar over immateriële zaken. Zaken die wellicht niet zo makkelijk te handelen zijn en waarvan het soms ook prettig is als ze even naar de achtergrond verdrongen kunnen worden, bijvoorbeeld door je met hart en ziel te storten in belangenbehartiging.

Ik ga het met u hebben over herinneringen, over verdriet, pijn, verlies, over zaken die u allen met elkaar gemeen hebt. Zaken die voor eenieder op de achtergrond altijd aanwezig zijn, bij de een wat meer dan bij de ander. En ik ga u geen verdrietige herinneringen aanpraten, want als u die herinneringen een plek hebt kunnen geven, dan moet u dat vooral zo houden. Ik wil er alleen de aandacht op vestigen. Want het zijn juist die zaken uit het verleden die u - hier op deze plek - binden.

Flory Neter zei in het nieuwsbulletin dat het haar altijd verbaasd dat er zo'n grote opkomst is bij de vereniging. Maar dat is mijn inziens altijd het geval bij mensen die een heftige geschiedenis delen. Dat is bij de overlevenden uit de Japanse kampen zo, dat bij de overlevenden in de Joodse gemeenschap zo, dat zie je bij veteranen en dat zie je bij getroffenen van rampen eveneens (zoals de Bijlmerramp of de Vuurwerkcramp)

En waarom zoekt iedereen elkaar op? Omdat anderen geen weet hebben van wat er in het verleden is gebeurd. U las in het nieuwsbulletin dat ik 18 jaar huisarts ben geweest. Ik heb in die hele huisartsencarrière me nauwelijks beziggehouden met de problematiek van overlevenden van de WOII. Dat kwam niet in mijn ervaringswereld voor en dan had je het daar met je patiënten ook nooit over. Dat zal hier in Amstelveen mogelijk anders zijn, maar in onze hedendaagse maatschappij houdt dat de meeste mensen niet bezig. En dat is maar goed ook. Maar voor degenen die wel enen traumatisch verleden hebben is het prettig met enige regelmaat onder "lotgenoten" te vertoeven.

Een van de belangrijke zaken die wij als behandelinstituut geleerd hebben is, dat het behandelen van de gevolgen van traumatische gebeurtenissen voor een deel bewerkstelligd kan worden met psychotherapeutische technieken, maar dat een ongelooflijk belangrijke factor voor de genezing het vinden van en in gesprek komen met lotgenoten is. Het feit dat je tot de ontdekking komt dat je niet de enige op de wereld bent, die tobt met nare herinneringen of nachtmerries, die bij tijd en wijlen behoorlijk somber kan zijn of steeds maar weer die terugkerende gedachten heeft aan vroeger.

Maar de andere kant van de medaille is: het is goed dat mensen met eenzelfde traumatische achtergrond elkaar opzoeken en zich verenigen op de een of andere manier, maar dat wil nog niet zeggen dat er binnen die vereniging ook daadwerkelijk gesproken wordt met elkaar over wat je meegemaakt hebt vroeger en of je daar uiteindelijk rust mee gevonden hebt.

Heden ten dage melden zich bij StC45 nog dagelijks getroffenen van WOII aan. Als instituut zijn we allang bezig met hedendaagse oorlogen en rampen, maar we hebben altijd gezegd dat we tot de laatste overlevende van WOII beschikbaar blijven en hulp bieden aan getroffenen WOII. En dat blijkt nodig te zijn ook. Ook mensen, die al lang hun pensioendatum voorbij zijn, zoeken – juist in deze laatste episode van hun leven – hulp, omdat ze maar geen rust kunnen vinden met dat verleden.

Overlevenden zijn een sterk soort mensen. Je treft ze aan op belangrijke posities in de maatschappij. In de politiek, als managers, als bestuurders. Ze hebben heftige dingen meegemaakt vroeger en in die zin komen ze niet snel meer voor verrassingen te staan. Het ergste wat je kan overkomen in het leven, hebben ze al gehad: dood, verlies, verderf; wat kan er je dan nog overkomen?

En ze hebben besloten er wat van te maken in het verdere leven en dat lukt over het algemeen ook prima.

Maar zoals ik al zei in het begin van mijn presentatie: ergens op de achtergrond sluimert alsmaar dat heftige verleden. Gelukkig zijn mensen zo veerkrachtig dat ze dat heftige verleden een plek kunnen geven. Maar dan ineens gebeurt er is naars in het heden. Je verliest je baan, er gaat een familielid dood, de kinderen gaan uit huis, je gaat met pensioen, of bent eerder in een scheiding terecht gekomen, of je bent aanbeland in je laatste levensfase.

En dan kan er ineens iets knappen. Ineens wordt je overweldigd door de herinneringen van vroeger en die kun je niet meer de baas, omdat je ook nog andere zaken aan je hoofd hebt.

En dan heb je soms hulp nodig om met dat nare verleden weer om te kunnen gaan.

StC45 biedt in dat soort omstandigheden hulp. En het verbaast mij dan telkens weer hoe moeilijk hulp te vinden was (een van de redenen dat ik hier sta)

En hoe moeilijk dat betrokkenen het vinden om bij anderen aan te kloppen voor hulp. Je praat er liever niet over en denkt dat je het alleen op moet kunnen lossen.

Niets is natuurlijk minder waar.

En ik zou hier een pleidooi willen houden om – als u zelf met die nare herinneringen tobt, of iemand kent die er maar niet in slaagt om met die herinneringen rust te vinden – om dan hulp te zoeken. Niets is erger dan het op z'n beloop laten, want psychische klachten ten gevolge van een traumatische gebeurtenis hebben de neiging om erger te worden. Je komt van de regen in de drup. Want om beter te kunnen slapen, ga je drank gebruiken. Of omdat je niet slaapt ben je overdag geïrriteerd en voor anderen een onplezierig persoon. Of je wordt somber, angstig, trekt je terug, mijdt sociale contacten en vereenzaamd tenslotte.

Het is iedere keer weer zo'n opluchting voor diegenen die met ernstige klachten de weg naar ons instituut gevonden hebben. En hebben ontdekt dat er licht aan het eind van de tunnel is.

Ik stap even over van diegenen die de WOII zelf meegemaakt hebben naar de generatie daarna. In ons jargon de naoorlogse generatie genoemd.

Want u mag dan een verbond van vervolgingsslachtoffers zijn, bij ons instituut gaat er minstens zoveel aandacht uit naar de kinderen van de oorlogsgeneratie. Zij die de oorlog niet zelf meemaakten.

Hoe is het om als kind opgegroeid te zijn in een gezin waar de ouders ernstig te lijden hebben gehad van de verschrikkelijke dingen die in een oorlog kunnen gebeuren?

Waren die ouders in staat om de nare herinneringen achter zich te laten en hun taak als opvoeder op te pakken? Of werd het hun af en toe ook teveel of lagen ze gillend in bed vanwege de nachtmerries die hun achtervolgden?

Of werd er in het gezin angstvallig niet over de oorlog gesproken, terwijl men er zichtbaar wel last van had. Of probeerde ouders hun kinderen door een overmaat aan bescherming voor ongelukken in het leven te behoeden?

En wat deed je daar als kind dan mee? Vroeg je aan je ouders naar de achtergrond van hun gedrag? Of sloop je door het huis om maar zo min mogelijk aanstoot te geven?

Hoe het ook zij, iedereen zal zijn of haar best gedaan hebben, maar we weten dat sommige kinderen van getraumatiseerde ouders, zelf ook op latere leeftijd met psychische klachten te kampen krijgen. Ze zijn depressief, gaan angstig door het leven, kunnen slecht relaties aangaan of vasthouden en in hun baan wil het ook niet zo goed lukken.

Begrijp me goed: ook hier geldt dat het overgrote deel van de kinderen van getraumatiseerde ouders voldoende veerkracht hadden om een – door de oorlog belaste - jeugd door te komen. Maar sommigen hebben het niet gered. En ook zij melden zich dagelijks bij StC45 voor hulp. Gelukkig, zou ik zeggen. En gelukkig hebben wij als instituut goede manieren gevonden om hen te helpen. Geen stigma, omdat ze het niet hebben weten te redden. Maar gelukkig hebben ze zich gemeld, zodat wij hun weer handvaten kunnen geven om succesvoller hun leven op te kunnen pakken.

Terug naar StC45 als behandelinstituut.

Oorlogen en rampen zijn – helaas – aan de orde van de dag. Mensen raken daardoor gewond, ook mentaal. Ze kunnen daardoor beschadigd raken in hun wezen, in hun ziel.

Dat is geen ziekte, dat is ook geen zwakte, dat is zoals wij mensen in elkaar zitten. Niemand is van beton. En zoals al meerdere keren gezegd vandaag: de meeste mensen hebben een grote

veerkracht. Uiteindelijk komen ze verschrikkingen weer te boven. Maar soms zit het niet mee en dan heb je hulp nodig: voor jezelf of voor je gezin.

StC45 is geen psychiatrisch ziekenhuis zoals de meeste psychiatrische ziekenhuizen. Wij behandelen in strikte zin geen ziektes. Immers de traumatische gebeurtenis is niet meer terug te draaien. Maar wij helpen mensen wel om te kunnen gaan met de eventuele schadelijke gevolgen van zo'n traumatische gebeurtenis.

Dat doen we door middel van psychotherapie, dwz individuele gesprekken waarin de traumatische gebeurtenissen worden besproken. En dat doen we ook door middel van groepstherapie waarin lotgenoten met elkaar en onder begeleiding van een psychotherapeut de gevolgen van die traumatische geschiedenis met elkaar bespreken.

Over het algemeen lukt het om ervoor te zorgen dat onze cliënten na de behandeling weer gelukkiger in het leven staan. Maar zoals u zult begrijpen: een trauma uit de herinnering weghalen lukt nooit; het lukt wel om het trauma een betere plek te geven, waardoor er meer rust komt in het dagelijks leven.

IK ga niet in op de details van de diverse behandelingen die wij in huis hebben. Emanuel Snatager, psychotherapeut bij StC45, is hier vandaag om persoonlijk vragen over het behandelaanbod van ons uitleg te geven.

StC5 viert dit jaar haar 40-jarig jubileum. Je hoort vaak binnen de context van de WOII dat de hoop uitgesproken wordt dat er geleerd is vanuit het verleden. Dat we nooit meer een dergelijke verschrikking mee zullen maken als deze WOII.

Ik onderschrijf die hoop van harte. Maar ik ben ook trots te kunnen zeggen dat wij als behandelinstituut wel degelijk iets uit het verleden hebben geleerd. Weliswaar op een heel andere manier, maar ik wil u deze wetenschap toch niet onthouden in het kader van deze presentatie. Wij hebben veel geleerd van onze gesprekken met getroffen en van de WOII. In 1973 was er bijna nog niets aan hulpverlening voor getraumatiseerden. Nu na 40 jaar kan ik met een gerust hart zeggen dat we enorme stappen vooruit zijn gekomen in de behandeling van psychotrauma's. En in de vroegtijdige herkenning van de psychische gevolgen. En dankzij die vooruitgang hoeven getroffen heden ten dage gelukkig niet meer aan hun lot te worden overgelaten, maar kunnen ze rekenen op deskundige en succesvolle hulp.

Ik dank u voor uw aandacht.