

Voordracht voor het middagprogramma op 19 maart 2017 in Casa 400 te Amsterdam door Yaëla Cohen – Kool Klinisch maatschappelijk werker en Psychotherapeute en Professioneel Directeur bij Elah in Israël

Afgelopen 25 jaar werden heel veel oorlogsoverlevenden en mensen van de tweede generatie behandeld. Hier ben ik gevraagd iets te vertellen over wat dat nu precies is die tweede generatie en hoe het kan dat trauma's van ouders worden overgebracht op hun kinderen.

Vooraf wil ik zeggen dat het altijd zo is dat als je over een bepaalde groep spreekt, je generaliseert en in zijn algemeenheid spreekt en dat niet alles op iedereen van toepassing is.

Als we het hebben over de tweede generatie wil dat niet zeggen dat iedereen die deel uitmaakt van die groep last heeft van dezelfde klachten of überhaupt ergens last van heeft. Zo ook als we spreken over overdracht van trauma's; er zijn heel veel oorlogsoverlevenden die geweldige ouders zijn geweest en nog altijd zijn.

Er zijn 100en onderzoeken gedaan naar de tweede generatie; bestaat het wel of bestaat het niet?

Ik zal daar in het kort iets over zeggen maar ik wil vooral iets over de praktijk vertellen, want ik ben geen onderzoeker maar een therapeut en mensen komen bij mij als ze ergens last van hebben.

Naar mijn idee zijn we de vraag voorbij of er een tweede generatie is of niet. Volgens mij is de vraag:

Waarin verschilt de tweede generatie van vergelijkbare groepen van mensen, waarvan de ouders geen Jodenvervolging hebben meegemaakt?

Een paar voorbeelden van de onderzoeken, elk onderzoek kijkt naar iets anders:

In een onderzoek van dr. Shai Schellekes (collega van mij) waarin hij de tevredenheid in huwelijken vergelijkt tussen mannen en vrouwen van de tweede generatie, de tevredenheid van hun partners en een controlegroep. Daar bleek dat dochters van oorlogsoverlevenden hun relatie met hun partners als minst-goed omschreven en zich minder geaccepteerd en begrepen voelen als de andere vrouwen in de onderzoeken. Alle mannen daarentegen waren best wel tevreden (typisch). Maar het allergrootste verschil was juist omtrent het contact met de ouders; tweede generatie, zowel de mannen als de vrouwen, had veel intensiever contact met de ouders, zowel in hoe vaak ze hen spreken of zien maar ook waren zij veel meer bezig met hun ouders, in hun gedachten, in hun doen.

In een ander onderzoek (van dr. Sonia Letzter-Pouw en prof. Perla Werner), werden ouders en hun kinderen geïnterviewd. Daar bleken interessante

verschijnselen. Eerst bleek dat de 2^{de} generatie voelde dat hun moeders gevoelens op hen overbrachten, dat de kinderen dus als het ware een soort "ontvangers" waren voor de gevoelens van hun ouders. Daarnaast hadden vooral oudste dochters en zonen van moeders die een of beide ouders in de Shoah verloren hadden, meer psychische en lichamelijke problemen dan oudste kinderen van moeders die met beide ouders de oorlog overleefden. Deze verschijnselen waren gerelateerd aan onverwerkte rouw.

Ook het onderzoek van Hadas Wiseman en collega's laat verschillen zien en wel in de communicatiepatronen in het gezin die de 2^{de} generatie kinderen beïnvloedden. Er werd niet openlijk over de Shoah gesproken in het gezin, terwijl de ervaringen van de oorlog juist wel steeds aanwezig waren. Zij voelden thuis meer spanningen in contacten met andere mensen en hielden gevoelsmatig meer afstand. Ook dit onderzoek laat zien dat de 2^{de} generatie meer kwetsbaarheid en belemmeringen vertonen in contacten met andere mensen dan de controlegroep.

Deze kwetsbaarheid komt op verschillende manieren tot uiting in onderzoeken, waarin de 2^{de} generatie vergeleken wordt met andere mensen in stressvolle situaties, zoals 2^{de} generatie kankerpatiënten en 2^{de} generatie soldaten met PTSD. In dergelijke onderzoeken laten de bevindingen steeds weer zien dat de tweede generatie specifieke problemen heeft met omgaan met situaties van stress en spanning en toegankelijker is voor het ontwikkelen van PTSD.

We zien in de praktijk bij de 2^{de} generatie specifieke problemen op drie verschillende vlakken:

1. De ontwikkeling van de Self, de ik persoon

Dit komt tot uiting in identiteitsproblemen, het identificeren met de slachtofferrol of juist het willen slagen in alles wat je doet om zo de ouders die naches te geven die ze toekomt en misschien ook wel een leegte op te vullen die er na de oorlog zo was.

2. De gevoelswereld

Veel schuldgevoelens ten opzichte van de ouder(s), veel boosheid, angststoornissen, nachtmerries over de vervolging, en een gevoel van rouw en depressie die als het ware niet bij de persoon zelf thuishoort.

3. Moeilijke onderlinge contacten

Problemen binnen het ouderlijke gezin; aan de ene kant een heel close contact en dan bedoel ik bijna symbiotische contacten waarin oorlogsoverlevende en 2^{de} generatie zo afhankelijk van elkaar zijn in het dagelijkse leven dat ze niet zonder elkaar kunnen en dat er bijna geen separatie heeft plaats gevonden. Dit kan weer grote gevolgen hebben op de relatie die de 2^{de} generatie heeft met zijn of haar partner, kinderen, enz.

Aan de andere kant zien we ook heel veel gezinnen die uit elkaar zijn gevallen en waarbij de 2^{de} generatie veel moeite heeft om een intieme relatie aan te gaan.

Er zijn verschillende manieren waarop we de overdracht van de 1^{ste} op de 2^{de} generatie kunnen verklaren. In eerste instantie lijkt het abstract als je zegt dat iemand last heeft van chronische hoofdpijn omdat zijn vader 50 jaar daarvoor met zijn hoofd tegen een boom is gelopen of dat een vrouw bang is om zwanger te worden omdat haar moeder ooit een kind heeft verloren. Toch werkt het vaak wel zo. Hoe vaak hoor ik niet cliënten vertellen dat zij heel regelmatig over de vervolging dromen in details terwijl zij de oorlog zelf niet hebben meegemaakt. Ik ga hier in op een paar manieren waarop we deze overdracht kunnen uitleggen:

1. De attachment theorie, de hechtingstheorie, Bowlby 1969

In het kort kun je zeggen dat volgens de hechtingstheorie de kwaliteit van de band tussen moeder en baby in de eerste paar jaar van zijn of haar leven bepaalt hoe het kind in zijn jeugd en de volwassenheid, banden met andere mensen aangaat. Dat wil zeggen, hoe beter de moeder haar baby aanvoelt en geeft wat die nodig heeft, des te veiliger en beter de baby zich voelt en vanaf het eerste moment in zijn leven leert dat zij kan vertrouwen op anderen en op het feit dat de wereld 'goed' is. De moeder is daarbij volledig afgesteld op de behoeftes van haar baby en geeft eten, verschoont, knuffelt, speelt, legt deze te slapen; de moeder weet ook precies wanneer de baby dit alles nodig heeft. Hoe beter zij reageert op de behoeften van de baby, hoe beter het kind zich voelt. Zulke baby's worden mensen die zich prettig voelen met andere mensen, die zich open en zeker gedragen en die voelen dat zij moeilijkheden in het leven aankunnen.

Is deze band tussen moeder en baby in de eerste levensjaren verstoord, weet de moeder zich niet precies op zijn behoeftes af te stellen, heeft zij er geen geduld voor of is zij vaak afwezig, dan voelt de baby dat zij/hij niet echt kan vertrouwen, wordt zij/hij angstig en onzeker en zal minder gemakkelijk, meer afhankelijk, meer angstig of meer afstandelijk zijn in relaties met andere mensen. Voor veel oorlogsoverlevenden was het moeilijk om hun kinderen te verzorgen. Zij waren heel blij met hun kinderen maar hadden niet altijd het vermogen om het kind te geven wat het nodig had vanwege de trauma's die zij zelf in de oorlog ondergingen en nog niet verwerkt hadden.

2. Onverwerkt trauma van de ouders

Oorlogsoverlevenden konden tijdens de oorlogsjaren en vele jaren erna niet rouwen om de enorme verliezen die zij hadden geleden. Ouders, partners, grootouders en soms zelfs kinderen die niet waren teruggekomen, verlies van huis en gevoel van eigenwaarde, verloren kansen om te leren,

kinderen die vanuit de onderduik naar een nieuwe en vaak voor hun onbekende thuissituaties waren overgebracht enz. Er was geen professionele opvang, niemand die naar hun gevoelens vroeg. Hun verliezen, hun verdriet, hun boosheid, hun verlangens. Alles moesten zij inslikken en zij moesten maar zien hoe zij met hun gevoelens om leerden te gaan. Toen na enkele jaren hun eerste kind kwam, kon het bijna niet anders, dan dat de komst van de baby veel oud verdriet met zich meebracht. Mensen die zelf hun ouders verloren hadden, dachten aan hen en waren verdrietig dat zij er niet waren om te helpen en mee konden genieten en vroegen zich af wat voor grootouders hun ouders geweest zouden zijn. Zij voelden pijn om het feit dat zij hun kinderen geen oma's en opa's aan konden bieden. Ook nieuwe ouders die wel ouders hadden, werden geconfronteerd met lastige gevoelens en vragen: Ik was zo oud als mijn baby nu toen ik moest onderduiken. Hoe hebben mijn ouders dat gedaan? Waarom hebben ze me niet meegenomen, enz.? Deze gevoelens van verdriet waren vaak niet bewust, maar ze waren er wel en werden in de verzorging en opvoeding van het kind onbewust overgebracht. Een kind dat in de ogen van de moeder verdriet ziet, neemt dat in zich op, dat is onvermijdelijk. Deze kinderen lopen soms hun hele leven met een gevoel van verdriet, waarvan ze niet weten waar het thuis hoort, met een gevoel van pijn, met een onvervuld verlangen. Dit kunnen de gevoelens van hun moeder of vader zijn die zij met zich meedragen.

3. Groei-energie

Kinderen hebben een bepaalde hoeveelheid energie om zich te ontwikkelen, om de wereld te ontdekken, om te begrijpen wie zij zijn. Als het kind bezig is met het verdriet, de boosheid, de spanning van de ouders, dan focust hij zich daarop. Dan is hij bezig te begrijpen wat hij moet doen om mama aan het lachen te krijgen, om haar niet boos of gespannen te maken. Kinderen ook baby's weten meestal precies wat ze moeten doen. Maar in plaats van dat ze dan bezig zijn zich af te vragen wat voel ik, wat wil ik, wat kan ik, zijn ze bezig met de ander. Er blijft dan nog maar heel weinig energie over om zichzelf te ontwikkelen. Op latere leeftijd zien we dan ook bij de tweede generatie heel veel mensen die in moeilijke relaties zitten omdat ze niet kunnen zeggen wat ze van hun partner nodig hebben, wat ze willen, wat ze leuk vinden of juist het andere uiterste, mensen die juist wanneer ze ouder worden zich af gaan vragen wie ben ik? Ze willen met niemand meer rekening houden en alleen nog dat doen wat ze zelf willen.

4. Sociale psychologie

Bij de eerste drie soorten overdracht die ik net heb genoemd (hechtingstheorie, onverwerkt trauma en de hoeveelheid groei energie bij een kind), zijn meer psychodynamisch, daar gaat het vooral om onbewuste en indirecte overdracht. Echter bij de sociale psychologie gaat het om bewuste en directe overdracht. Die ideeën en gedachten, normen en waarden en gedrag die de

ouders op hun kinderen over dragen. Dan hebben we het zowel over de positieve aspecten van overdracht zoals, hoe vieren wij verjaardagen, hoe zien de feestdagen er bij ons uit, hoe maak je "onze" kippensoep, welke muziek luisteren we thuis enzovoort. Dingen die je wilt dat de volgende generatie onthoudt en meeneemt. Voor kinderen zijn de ouders altijd een rolmodel voor hoe het leven in elkaar zit en hoe het hoort. Maar er zijn dus ook moeilijke dingen die ouders bewust en direct op hun kinderen overbrengen. Over wat spreken we hier in huis en over wat niet, wat is taboe, voor wat en voor wie zijn we bang, in hoeverre zijn het ouders die juist heel erg beschermend zijn naar het kind toe omdat zij zo bang zijn dat het iets zal overkomen of zijn het juist ouders die het kind van jongs af aan willen leren dat het leven en de wereld wreed is. Zij zullen de kinderen bewust die boodschappen meegeven die zij belangrijk vinden maar die ook door de oorlog gekleurd zijn.

5. Biologisch of genetische overdracht

Hier weet ik persoonlijk heel weinig van maar er zijn onderzoeken bezig die kijken of de Shoah gerelateerde trauma's van ouders ook genetisch doorgegeven worden aan hun kinderen net zoals bij anderen ziekten en klachten.

Voorbeelden vanuit de praktijk:

Elk geval is anders, het is altijd heel belangrijk het verhaal van de ouders te begrijpen en niet te veroordelen en daarna te bedenken hoe het voor het jonge kind, tiener en jongvolwassenen moet geweest zijn om op te groeien in een huis waarbij de oorlog een grote rol speelde.

- ❖ *Mirjam en Danny (50+ers) kwamen naar relatietherapie omdat er grote problemen waren binnen het huwelijk. Hij wilde scheiden omdat hij voelde dat al haar vrije tijd naar de verzorging van haar zieke moeder ging. Hij had begrip voor haar en de situatie maar kon het niet meer aan dat er voor hem en hun relatie geen plaats was. Mirjam voelde dat zij geen keus had en was als verlamd bij de gedachte dat zij de verzorging aan iemand anders moest overdragen. Zij kon niet met het schuldgevoel leven als zij niet dagelijks bij haar moeder op bezoek ging en kon zich geen vakantie of uitje gunnen zonder dat zij voelde dat zij haar moeder te kort deed.*
- ❖ *Dalia (62) kwam naar therapie omdat zij in een groot gat terecht was gekomen na het overlijden van haar ouders. Zij had geen idee hoe zij zonder hen verder moest. Dalia is nooit getrouwd geweest en heeft nooit een serieuze relatie gehad. Ze had last van angsten en paniekaanvallen. Als kind was ze nooit mee geweest op schoolreisjes, dat vonden haar ouders eng en geen goed idee, ze had weinig vrienden aangezien haar ouders haar geleerd hadden dat je niet op vreemde mensen kon vertrouwen. Ook was zij financieel afhankelijk van haar ouders geweest en wist niet hoe zij zonder hun hulp kon leven.*

- ❖ *David (50) kwam naar therapie omdat hij homoseksueel was en dit "erge" nieuws niet aan zijn ouders kon vertellen. Ze hadden al zoveel meegemaakt, hoe kon hij hen nu zo veel verdriet aandoen. Hij voelde zich schuldig en wist dat zijn ouders zo hoopte dat hij hen kleinkinderen zou geven.*
- ❖ *Shir (55) was de oudste dochter van twee oorlogsoverlevenden. Het huwelijk van haar ouders was ronduit slecht. Ze pasten totaal niet bij elkaar leerden elkaar kort na de oorlog kennen en zijn vrijwel direct met elkaar getrouwd omdat zij beide zo snel mogelijk een nieuw gezin wilde stichten. Vader had een zoon verloren tijdens de oorlog en hoopte dat hij d.m.v. het nieuwe gezin een beetje van zijn pijn los kon laten. Het tegenovergestelde was waar. In alles wat zijn dochter deed zag hij zijn zoon, hij was geobsedeerd door het meisje waardoor haar moeder haar als bondgenoot van haar man zag. Moeder zelf had ook een moeilijk leven achter de rug en wist ook niet precies hoe zij de moederrol moest vervullen. Aan de ene kant had zij dus een vader die in alles wat zij deed en zei haar vergeleek met een broertje dat ze nooit gekend had maar die veel beter, slimmer en liever was dan zij. Aan de andere kant een moeder die al haar frustraties op het meisje projecteerde. Shir was op hele vroege leeftijd getrouwd, ze werd zwanger en nog voor de bevalling verliet haar echtgenoot haar. Ze had geen idee hoe een normale relatie eruit moest zien en kwam naar therapie omdat de relatie met haar zoon uit de hand liep.*
- ❖ *Efraim (67) heeft nooit met zijn moeder over haar oorlogsverleden gesproken, in eerste instantie interesseerde het hem niet zo, daarna wilde hij haar er niet over vragen om geen nare herinneringen bij haar boven te halen. Zij sprak er niet over omdat zij hem in eerste instantie wilde sparen, hem niet op wilde zadelen met haar verleden en later omdat zij dacht dat hij niet geïnteresseerd was (conspiracy of silence). Nu leeft zij niet meer en zit hij met zoveel vragen en schuldgevoel.*

Het zijn allemaal voorbeelden die ik dagelijks in mijn praktijk tegenkom. Als ik moet samenvatten waar het om gaat zijn dat de volgende zinnen die ik zo vaak hoor:

- Ik heb het gevoel dat ik mijn ouders moet beschermen, ook als dat op rekening van mij gaat
 - Ik voel mij verantwoordelijk voor de gevoelens van mijn ouders, ook als dat op rekening van mij gaat
 - Mijn moeder/vader zag mij als vervanging voor een of meerdere familieleden die in de oorlog vermoord is
 - Het Shoah verleden van mijn moeder/vader beïnvloedde mijn leven.
- We weten statistisch gezien dat de volgende 2e generatieleden het meest hebben geleden en soms nog altijd lijden:

- Kinderen die tot 1955 geboren zijn, dus vrij kort na het einde van de oorlog.
- Kinderen die de oudste in het gezin zijn of kinderen die enigst kind waren.
- Kinderen waarvan beide ouders oorlogsoverlevenden waren.
- Die kinderen die vervanging waren voor kinderen die niet waren 'teruggekomen'.
- Kinderen van ouders die vele dierbaren, familieleden en vrienden hadden verloren

Het overgrote deel van de tweede generatie is alsnog erg goed terecht gekomen en het blijkt uit gesprekken met mensen dat juist de schoolperiode, jeugdbewegingen, zomer en winterkampen en andere sociale activiteiten grote positieve invloed hebben gehad op hun ontwikkeling.

Een van de grote lessen die wij door de Jaren heen hebben geleerd over de ontwikkeling van rouw en rouwverwerking is de belangrijkheid van het geven van professionele hulp kort na de traumatische ervaring.

Voorbeeld van moord