

“ Hoe ouder de mensen worden,
hoe dichterbij de oorlog is.
Het lijkt alsof de oorlog, in deze fase,
haast alles omvattend is.

~ Maatschappelijk werker



Voor wie?

Deze brochure is bedoeld voor iedereen (beroepskrachten, vrijwilligers en mantelzorgers) die zorgt voor ouderen die de Tweede Wereldoorlog hebben meegemaakt.

Meer informatie?

De volledige uitgave *Ouder worden met de oorlog. Verzorging van ouderen met oorlogservaringen* is verkrijgbaar via oorlog.arq.org. Daar kunt u ook een workshop of lezing aanvragen.

**ARQ Kenniscentrum
Oorlog, Vervolging en Geweld**
Nienoord 5
1112 XE Diemen

088 - 330 51 90
kc-oorlog@arq.org
oorlog.arq.org



Nationaal
Psychotrauma
Centrum



**ARQ Kenniscentrum
Oorlog, Vervolging
en Geweld**

Ouder worden met de oorlog

Verzorging van ouderen met oorlogservaringen

In 2021 woonden er in Nederland ruim 1,5 miljoen ouderen die de Tweede Wereldoorlog als baby, kind of (jong)volwassene hebben meegemaakt. Mogelijk zijn zij getuige geweest van bombardementen, hebben zij de Hongerwinter overleefd, een vader of moeder weggevoerd zien worden, of hebben zij gevangen gezeten in een Japans interneringskamp in Zuidoost-Azië. Indringende ervaringen kunnen bij het ouder worden of in de palliatief terminale fase (weer) naar boven komen.



In deze brochure staan we stil bij aandachtspunten in de verzorging of verpleging van ouderen met mogelijk indringende of traumatische oorlogservaringen.

Ouder worden als trigger

Als gevolg van het verouderingsproces kan de lichamelijke en psychische draagkracht minder worden. Daarbij wordt men vaak afhankelijker van anderen en neemt de energie af. Verder kan bijvoorbeeld het verlies van dierbaren, het moeten verhuizen naar een zorginstelling of hospice, of het tonen van oorlogsgeweld in de media als een trigger werken. Het verdriet of de machteloosheid die men dan voelt, raken aan de eigen oorlogservaringen en brengen de herinneringen hieraan naar boven. Zij hebben daarbij niet altijd meer de kracht om oude pijnlijke (oorlogs) herinneringen op afstand te houden. Gevoelens van machteloosheid en angst nemen hierdoor soms toe.

Problemen en klachten

Herinneringen aan de oorlog kunnen zich ongewild opdringen in nachtmerries of herbelevingen, waarin het lijkt of de ingrijpende gebeurtenis opnieuw in alle hevigheid plaatsvindt. Dit kan leiden tot veel spanningen, verdriet, angst en woede, depressiviteit of extreme prikkelbaarheid. Omdat het vaak om vage klachten gaat, is het voor de betrokkene zelf en voor de omgeving soms moeilijk in verband te brengen met de oorlogservaringen van lang geleden. Gelukkig heeft niet elke oudere tijdens de oorlog indringende ervaringen meegemaakt. Bovendien leiden dergelijke ervaringen niet automatisch tot problemen en stoornissen later in het leven. Integendeel, mensen zijn in het algemeen zeer veerkrachtig.

Aandachtspunten bij verzorging

Geef ouderen zoveel mogelijk regie

Veel mensen met oorlogservaringen hebben een extreem gevoel van machteloosheid ervaren. Ze waren afhankelijk van de grillen van anderen. Als reactie hebben veel mensen die de oorlog overleefden een sterke drang naar autonomie en controle over het eigen leven. Regels in bijvoorbeeld een verzorgingstehuis kunnen het gevoel van controleverlies weer activeren en daardoor weerstand of angst veroorzaken bij de oudere.

Identificeer triggers die herinneringen oproepen

Allerlei zaken in het dagelijks leven die een associatie met de ingrijpende gebeurtenis uit het verleden oproepen, kunnen oude angsten naar boven brengen. Denk aan geluiden (overkomende vliegtuigen), geuren (brandgeur), een onverwachtse aanraking of autoritair gedrag. Het is belangrijk om te weten wat ervoor zorgt dat een oudere weer 'in de oorlog' komt.

Identificeer zaken die rust geven en afleiden

Daarnaast is het heel belangrijk om te weten hoe iemand weer rustig wordt en uit de nare ervaring of emotie terug naar het hier en nu gebracht kan worden. Bijvoorbeeld door lievelingsmuziek, foto's van kinderen of dieren, veilige objecten, een specifieke geur, een fysieke oefening of aanraking. Bij iedere persoon zal dit anders zijn.

Wees je bewust van de impact van oorlog

Bewust zijn van de impact van oorlog is de eerste stap naar begrip en herkenning van klachten die gerelateerd zijn aan de oorlog. Ook basiskennis van de Tweede Wereldoorlog en de nasleep daarvan is belangrijk. Dit helpt om een vertrouwensrelatie op te bouwen met de oudere en het verhaal van de oudere in de juiste context te plaatsen. Dit kan het eenvoudiger maken om het gedrag van de oudere te begrijpen.



“ Je ziet het pas als je het door hebt. Als je niet weet dat het er is, kun je het ook niet zien. Bewustwording van de impact die de oorlog nog kan hebben is dus een belangrijke eerste stap.

~ Coördinator hospice

Geef aandacht en heb begrip

Aandacht, begrip, geduld, respect, vertrouwen en het geven van erkenning behoren tot de kern van een goede verzorging. Dit geldt voor alle ouderen, maar kan van nog groter belang zijn bij de verzorging van ouderen bij wie oorlogservaringen opspelen. Wanneer ouderen ervaren dat er met hun oorlogsverleden rekening wordt gehouden, creëert dit een vertrouwensband en meer veiligheid. Een open, onbevooroordeelde houding is hierbij essentieel en waardevol.

Bied een luisterend oor en sluit aan bij de behoefte van de ouderen

In gesprek gaan met ouderen over oorlogservaringen kan hen veel goed doen. Maar wees oplettend en terughoudend met doorvragen, want je weet niet wat je bij de ander losmaakt. Het gesprek moet zowel voor de spreker als voor de luisteraar hanteerbaar blijven. Let op je eigen grenzen en blijf je bewust van je eigen rol. Respecteer het ook als een oudere aangeeft niet te willen praten. Niet voor iedereen is het nodig om te praten. Besef dat juist mensen met traumatische ervaringen, waarbij (voortdurend) hun grenzen zijn overschreden, moeite hebben met het bewaken van hun grenzen.